

培养良好生活习惯 让孩子远离脂肪肝

脂肪肝呈现“低龄化”趋势 别再把中小学生的“白白胖胖”当好事

随着生活水平不断提高，人们的生活方式和饮食结构也发生了明显变化。超市、便利店的货架上堆满了各种高油高糖的零食，外卖食品也成为了不少人的“最爱”。慢慢地，我们发现身边的人们，尤其是校园里的“小胖墩儿”越来越多，而脂肪肝在青少年中的患病率开始升高，所以千万别再把“白白胖胖”当好事了。

以前很多成年人才会患上的疾病，如今都有了“低龄化”的趋势，脂肪肝就是其中一种。记者在采访中了解到，一些中小学生在体检中发现或已患脂肪肝，或有患上脂肪肝的倾向。

□文/图 本报首席记者 李惶 记者 赵晓华



■家长向医生咨询青少年脂肪肝现象。

饮食杂压力大的小“胖胖”易中招

12岁的小雨(化名)在体检时查出了脂肪肝，他的父母感到很难接受：一是在他们的心目中，脂肪肝是中老年疾病，小雨才12岁居然就得了这种病；二是在他们的印象中，只有体形很胖才会得脂肪肝，小雨看上去虽然壮壮的，但并不胖，怎么也会患上这种病呢？

小雨的父母在和医生交流后，知道孩子患上脂肪肝并非偶然，而是由于长期的不良饮食习惯造成的。“孩子从上小学开始，基本上每天把饮料当水喝，还经常自己买零食吃，很少好好在家吃饭。”小雨妈妈说，现在想想孩子正值长身体的阶段，身高长得快，虽然看着不胖，其实已经属于超重范畴。

记者在采访中发现，不仅小雨的生活习惯有待改进，不少脂肪肝小患者们在生活习惯上都有一些“共性”：爱喝饮料、爱吃零食、不爱运动。而且由于轻度脂肪肝症状不太明显，使得小患者们的病情不太容易被察觉。

此外，记者还发现，有些脂肪肝小患者普遍存在自尊心较强的现象。“小雨的自我要求就有些高，只要学习成绩达不到自身期望值，心理负担就会变重。医生说，中医上没有脂肪肝这个病名，而是根据症状归属为‘痰’‘肝胀’等。”小雨妈妈说，中医认为，情志不调会导致肝气郁结，影响气血、津液正常运行及脾胃的运化功能，进而导致水湿内停，痰浊内生，气滞血淤，最终蕴于肝络。

医生提醒小雨的父母，作为家长，在关注孩子健康饮食习惯的同时，还应关注孩子的心理问题，做到及时疏导。

15岁女孩的体重飙到了190斤

在医院接受治疗的15岁小美(化名)，体重已经达到了190斤。“孩子平时吃饭像比赛似的，米饭能吃很多，而且还爱吃肉，不爱吃菜。还总喊饿，经常是刚吃完饭没多久，又到处找东西吃！”说到这里，小美的妈妈很是无奈。小美妈妈说，孩子12岁的时候体重就达到了160斤，也正是从那时候开始在医院进行治疗。经过治疗，小美体重最轻时降到了130斤。

可初三那年，小美的父母怕耽误孩子的学习，又怕各种营养跟不上，便在吃喝上不再限制她。这不，去年中考结束后，小美的体重竟然飙升到了190斤。更让小美父母

担心的是，孩子不仅患上了脂肪肝，还出现了月经量少，甚至闭经的问题。“而且孩子体毛增多、皮肤粗糙，样貌偏男性化。”小美妈妈说，经过检查，医生说小美可能患上了多囊卵巢综合征，今后还有可能会出现不孕的问题，真是越听越着急。

“我们都有孩子，很理解家长的心情。初三、高三时，孩子学习压力大，家长都担心孩子营养不够，为了学习先不控制饮食，等过了关键阶段再谈减肥。这样的观念，很多家长都有，却是一种误区。”石家庄市妇幼保健院(石家庄市儿童医院)儿童消化内科主任薛晋玲说，孩子过胖不单单影响外貌，还会直接影响思维、耽误学习，并严重影响生长发育。而一旦肥胖超过一定限度，还可能引起脂肪肝或其他并发症。

小学四五年级肥胖检出率最高

石家庄市疾控中心曾发布的《石家庄市中小学生学习健康状况监测结果》中提到，中小学生学习肥胖率随着年龄的增加呈现波浪式趋势，并非年龄越大肥胖率越高。早在小学阶段，肥胖率便会随年龄的增加呈上升趋势，小学四至五年级肥胖检出率会达到高峰。而在初中到高中阶段，则呈下降趋势。“这些可能和孩子随着年龄增长、思想成熟，越来越关注自己的体形有关。而且，随着年龄的增长，孩子的自控能力和意识也会增强。”薛晋玲说，从《石家庄市中小学生学习健康状况监测结果》中看，高中二年级之后，肥胖发生率又会出现一定反弹，这可能与进入高三后高考压力加大，家长不断给孩子增加营养有关。其实想要让脂肪肝远离青少年，就要先从远离肥胖做起。

记者注意到，儿童期肥胖会使成年期肥胖、早逝和残疾出现的概率增大。同时肥胖者还会经历呼吸困难、骨折风险升高、高血压、心血管疾病的早期征兆、胰岛素抵抗、II型糖尿病、脂肪肝、动脉粥样硬化及退行性疾病等，甚至会对心理产生不良影响。

导致肥胖的原因主要有这些

如果不想患上脂肪肝，就要避免让孩子变得“白白胖胖”。那么该如何避免变胖呢？薛晋玲说，导致变胖的原因有很多，主要需注意以下几个方面。

饮食因素：

经常吃高热量食物，如：油炸、烘焙食品、糖果、

甜点，喜欢喝含糖饮料，这些都容易导致青少年体重增加；

运动因素：

运动不足或不锻炼的孩子更容易超重，因为高热量食物摄入后不能及时消耗。为此，经常玩电脑、看手机、看电视，户外活动又很少的生活方式是形成青少年超重的原因之一；

家庭因素：

家庭的生活习惯、饮食习惯会影响孩子健康生活方式的养成，所以父母的饮食行为会成为孩子是否超重的一个指标；

心理因素：

压力可能会增加青少年肥胖的风险。有些孩子在面临问题或不良情绪时，会选择用吃的方式来排解，从而导致饮食过量；

社会因素：

琳琅满目的零食、各式各样的含糖饮料充斥货架，青少年选择时经常会受到味道、包装以及广告的影响，忽略其营养成分，不能做到合理选择食物。

想要远离脂肪肝 一定要注意这些问题

“参与人体构建的营养素主要有七大类：蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水和纤维素。这七大营养素只有均衡配比，才能够拥有相对健康的身体。”薛晋玲说，要改变营养不良型的肥胖，养成健康的膳食习惯很重要。

“调整饮食结构，多样化饮食。全面的饮食是改善营养摄入的关键，所以我们提倡食物多样，可以以谷物为主。”薛晋玲说，青少年可以尝试戒掉高能量零食，减少精制粮摄入。特别要跟饼干、薯片等高能量、低营养的加工食品说再见。同时调整主食，减少精制主食，以粗粮代替，多吃蔬菜、水果、奶类与大豆食品。

薛晋玲还建议，青少年可以适当运动。不过想要通过运动减肥，就需要在保证营养摄入的基础上进行，切忌用过度节食的方法来达到减重目的。“当然，每天运动也应适量，不提倡过量运动，坚持不懈是关键。”薛晋玲说，外卖点餐也有技巧，在点外卖时可选择“蒸煮拌”三种烹调方式的餐饮，不要以肉类为主角，应该搭配较多的蔬果。还要减少油盐糖的摄入，培养清淡的饮食习惯。想要远离脂肪肝，青少年特别要注意不喝、少喝含糖饮料，每天保证足量饮水。