

# 儿童单纯性肥胖干预措施研究进展

李同敏 周小娅 孙语璐<sup>通讯作者</sup>

(甘肃省中心医院 甘肃 兰州 730000)

**【摘要】**儿童单纯性肥胖是一个全球性的健康问题，对儿童的身体健康、心理和社交发展都会产生负面影响。饮食干预、运动干预和行为干预是有效的干预措施，综合干预措施是最为有效的干预方式。干预的持续时间和干预的个性化也是影响干预效果的重要因素。未来的研究应该进一步探讨儿童单纯性肥胖的干预措施，特别是针对不同年龄段、不同性别和不同文化背景的儿童，制定个性化的干预方案。最终目标是降低儿童单纯性肥胖的发生率，提高儿童的身体健康和生活质量。

**【关键词】**儿童；单纯性肥胖；干预措施；健康教育；环境改善

## Research Progress on Intervention Measures for Simple Obesity in Children

Tongmin Li Xiaoya Zhou Yulu Sun<sup>Corresponding author</sup>

(Gansu Provincial Central Hospital, Lanzhou, Gansu, 730000)

**[Abstract]** Simple childhood obesity is a global health problem that has a negative impact on children's physical health, psychological and social development. Diet intervention, exercise intervention and behavior intervention are effective intervention measures, and comprehensive intervention is the most effective intervention way. The duration of intervention and the personalization of intervention are also important factors affecting the effect of intervention. Future studies should further explore interventions for simple obesity in children, especially to develop individualized intervention programs for children of different ages, genders and cultural backgrounds. The ultimate goal is to reduce the incidence of simple childhood obesity and improve the physical health and quality of life of children.

**[Key words]** Children; Simple obesity; Intervention measures; Health education; Environmental improvement

随着现代社会的发展，儿童单纯性肥胖问题越来越严重。据统计，全球有超过2亿儿童和青少年患有单纯性肥胖，其中中国的儿童单纯性肥胖率也在逐年上升<sup>[1]</sup>。儿童单纯性肥胖不仅会影响儿童的身体健康，还会对其心理和社交发展产生负面影响。因此，如何有效干预儿童单纯性肥胖问题已成为全球关注的焦点。本文旨在探讨儿童单纯性肥胖的干预措施，总结目前的研究进展，为儿童单纯性肥胖的干预提供参考和借鉴。

### 1 儿童单纯性肥胖的定义和危害

#### 1.1 定义

儿童单纯性肥胖是指儿童体重超过同龄人的平均水平，且体脂肪含量过高，但没有其他疾病的伴随症状。根据世界卫生组织的标准，儿童单纯性肥胖的BMI（身体质量指数）超过同龄人的95%以上。

#### 1.2 危害

儿童单纯性肥胖会对儿童的身体健康产生负面影响，如增加患糖尿病、高血压、心血管疾病等慢性病的风险。此外，儿童单纯性肥胖还会对儿童的心理和社交发展产生负面影响，如自尊心低下、社交隔离等。

因此，及早干预儿童单纯性肥胖问题，对儿童的身心健康都具有重要意义。

### 2 儿童单纯性肥胖干预措施

#### 2.1 饮食干预

##### 2.1.1 膳食结构调整

膳食结构调整是指通过合理搭配食物，使儿童的膳食结构更加均衡。具体措施包括增加蔬菜、水果、全谷类、低脂乳制品等食物的摄入量，减少高脂肪、高糖分、高盐分的食物的摄入量<sup>[2]</sup>。此外，还应该注意控制儿童的总能量摄入，避免过度饮食和暴饮暴食。在膳食结构调整的过程中，应该根据儿童的年龄、性别、身高、体重和活动量等因素进行个性化的调整，以满足儿童的营养需求和健康发展。

##### 2.1.2 控制饮食量

控制饮食量是指通过控制儿童的饮食量，使其能够消耗掉摄入的热量，从而达到减肥的目的。具体措施包括控制饮食次数、减少食物摄入量、避免过度饮食等。在控制饮食量的过程中，应该注意保证儿童的营养需求，避免出现营养不良的情况<sup>[3]</sup>。家长和教师应该引导儿童养成健康的饮食习惯，避免过度依赖高

热量、高脂肪、高糖分的食物，培养儿童的自我控制能力和健康意识。

### 2.1.3 饮食行为干预

饮食行为干预是一种有效的健康教育手段，可以帮助儿童养成良好的饮食习惯，从而预防和控制肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病的发生。在干预过程中，家长和教育者起着至关重要的作用，他们需要引导儿童正确地认识食物，了解营养知识，培养健康的饮食习惯。家长和教育者应该让儿童养成定时定量的饮食习惯，避免过度饮食或饥饿过度。同时，要注意控制儿童的零食摄入量，避免过多的高热量、高脂肪、高糖分的食物，引导儿童慢慢咀嚼食物，避免一口吞下大块食物，这样可以减少消化不良和胃肠不适的发生<sup>[4]</sup>。此外，要避免在饭后立即进行剧烈运动或睡觉，这样容易引起胃肠道不适。鼓励儿童多喝水，水是人体必需的营养物质，可以帮助身体排毒、保持水分平衡、促进新陈代谢。家长和教育者应该鼓励儿童多喝水，避免过多的饮料和含糖饮料的摄入。

## 2.2 运动干预

### 2.2.1 有氧运动

有氧运动是一种非常重要的运动方式，可以帮助儿童锻炼心肺功能，增强身体的耐力和抵抗力，预防和控制肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病的发生。步行、慢跑、游泳、骑车等运动方式都是非常适合儿童的运动，可以根据儿童的年龄、身体状况和兴趣爱好来选择适合的运动方式。儿童的身体机能和心肺功能还没有完全发育，过度的运动会对身体造成伤害。因此，在进行有氧运动时，需要控制运动强度和时长，让儿童逐渐适应运动的强度和时长。有氧运动需要长时间、低强度的运动，才能达到锻炼心肺功能和消耗脂肪的效果。家长和教育者应该鼓励儿童坚持有氧运动，保持运动的连续性<sup>[5]</sup>。在进行有氧运动时，需要注意安全问题，避免受伤或发生意外，指导儿童正确的运动姿势和方法，提供安全的运动场所和设备。

### 2.2.2 力量训练

力量训练是一种非常有效的锻炼方式，可以帮助儿童增强肌肉力量和耐力，提高身体素质和健康水平。通过重复的力量训练，儿童的肌肉得到锻炼，从而消耗掉多余的脂肪，减少体重和脂肪含量，同时也可以增加骨密度，预防骨质疏松症。举重是一种常见的力量训练方式，可以通过哑铃、杠铃等器械进行。儿童

可以根据自己的身体状况和能力选择适合自己的重量和次数，逐渐增加难度和强度。俯卧撑是一种常见的上肢力量训练方式，可以锻炼胸肌、肩部和手臂的力量和耐力。仰卧起坐是一种常见的腹肌力量训练方式，可以锻炼腹部肌肉的力量和耐力。

除了以上几种常见的力量训练方式，还可以选择其他适合儿童的运动项目，如跳绳、游泳、篮球等，这些运动项目可以锻炼全身肌肉，提高心肺功能和协调能力，对儿童的身体发育和健康都有很好的促进作用<sup>[6]</sup>。需要注意的是，儿童进行力量训练时应遵循科学的训练原则和方法，逐渐增加训练强度和次数，避免过度训练和受伤。

### 2.2.3 运动行为干预

运动行为干预是一种有效的健康促进策略，可以帮助儿童养成健康的运动习惯，从而预防和控制肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性疾病。体育活动是儿童身体健康和心理健康的重要保障，可以促进身体发育和健康，提高心肺功能和协调能力，增强免疫力和抵抗力<sup>[7]</sup>。家长和老师可以鼓励儿童参加学校或社区的体育活动，如足球、篮球、游泳、跑步等，也可以组织家庭运动活动，如散步、骑车、打太极等。另外减少久坐，长期久坐会导致肥胖、心血管疾病、糖尿病等健康问题，家长和老师可以鼓励儿童每隔一段时间就起身活动一下，如走动、做一些简单的体操动作等，也可以限制儿童看电视、玩电脑等娱乐活动的时间，避免过度久坐。

虽然运动对儿童的身体健康非常重要，但过度运动也会对儿童的身体造成伤害。家长和老师应该根据儿童的年龄、身体状况和运动能力，合理安排运动时间和强度，避免过度运动和受伤。需要注意的是，运动行为干预需要长期坚持和不断调整，才能取得良好的效果。家长和老师应该与儿童一起制定运动计划和目标，鼓励儿童坚持运动，培养健康的生活方式和习惯。

## 2.3 行为干预

针对儿童肥胖问题，可以采取多种干预措施，包括家庭干预、学校干预和社区干预。家庭干预是指通过家庭成员的参与，改变儿童的生活方式和饮食习惯。具体措施包括家长的示范作用、家庭饮食结构调整、家庭运动等。家长可以为孩子提供健康的饮食，如多吃蔬菜水果、少吃高热量食品，同时也可以鼓励孩子

多参加户外活动,如散步、骑车、打球等。学校干预是指通过学校的组织和管理,改变儿童的生活方式和饮食习惯。具体措施包括学校的体育课程、健康教育、食品安全教育等<sup>[8]</sup>。学校可以为学生提供多样化的体育课程和运动项目,同时也可以加强健康教育和食品安全教育,提高学生的健康意识和饮食素质。社区干预是指通过社区的组织和管理,改变儿童的生活方式和饮食习惯。具体措施包括社区的健康宣传、社区的体育活动、社区的食品安全监管等。社区可以为居民提供健康咨询和宣传,同时也可以组织各种体育活动和运动项目,提高居民的运动意识和参与度<sup>[9]</sup>。此外,社区还可以加强食品安全监管,保障居民的食品安全。综上所述,家庭干预、学校干预和社区干预是预防和控制儿童肥胖的重要手段,需要各方共同努力,形成合力,为儿童的健康成长保驾护航。

### 3 儿童单纯性肥胖干预措施的研究进展

针对儿童单纯性肥胖,饮食干预和运动干预是两个重要的措施。在饮食干预方面,研究表明膳食结构调整和控制饮食量是有效的方法,可以显著降低儿童的BMI值。饮食行为干预是一种有效的措施,可以帮助儿童养成健康的饮食习惯。在运动干预方面,有氧运动和力量训练都被证明是有效的方法,可以显著降低儿童的BMI值。行为干预是儿童单纯性肥胖干预的重要措施之一,目前已有许多研究对其进行了探讨。研究表明,家庭干预、学校干预和社区干预都是有效的行为干预措施,可以帮助儿童养成健康的生活方式和饮食习惯<sup>[10]</sup>。此外,行为干预还可以通过提高儿童的自我效能感和自我管理能力,帮助儿童更好地控制自己的饮食和运动行为。总体来说,儿童单纯性肥胖干预措施的研究进展表明,饮食干预、运动干预和行为干预的结合是最为有效的儿童单纯性肥胖干预措施,可以帮助儿童建立健康的生活方式,预防肥胖和相关疾病的发生。

### 4 结论

儿童单纯性肥胖是一个全球性的健康问题,对儿童的身体健康、心理和社交发展都会产生负面影响。

饮食干预、运动干预和行为干预是有效的干预措施,综合干预措施是最为有效的干预方式,干预的持续时间和干预的个性化也是影响干预效果的重要因素。未来的研究应该进一步探讨儿童单纯性肥胖的干预措施,特别是针对不同年龄段、不同性别和不同文化背景的儿童,制定个性化的干预方案。此外,应该加强对儿童单纯性肥胖的预防工作,包括加强健康教育、改善环境和制定相关政策等。最终目标是降低儿童单纯性肥胖的发生率,提高儿童的身体健康和生活质量。

### 参考文献:

- [1] 陈卫芳.单纯性肥胖儿童干预与健康指导的效果研究[J].中外医疗,2021,40(29):178-182.
- [2] 殷兰,王辉英.0~3岁儿童单纯性肥胖预防性干预及意义探讨[J].东方药膳,2021(15):131.
- [3] 徐玉娟,李芬,李胜涛等.维生素D制剂干预对单纯性肥胖学龄前儿童免疫功能及血清脂肪因子水平的影响[J].中国临床研究,2021,34(1):4.
- [4] 万梦婷,徐达津,龚婕,徐海花,胡苏平.药罐结合干预疗法对33例单纯性肥胖症儿童体脂数,腹部脂肪厚度,血脂代谢影响的临床观察[J].亚太传统医药,2022,18(6):124-128.
- [5] 陈彩虹.学龄前儿童单纯性肥胖成因及对策研究[J].百科论坛电子杂志,2019(15):762.
- [6] 卞惠红.分析儿童保健干预对儿童单纯性肥胖的预防改善作用[J].健康必读,2021(8):184+186.
- [7] 范旭红.儿童保健对儿童单纯性肥胖发生率的影响[J].健康大视野,2020(15):73.
- [8] 袁霞.儿童保健干预对儿童单纯性肥胖预防效果及价值[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2022(9):3.
- [9] 徐蕾,范奕熒.中医药治疗儿童单纯性肥胖的研究进展[J].泰州职业技术学院学报,2022,22(6):3.
- [10] 王双双,薛松梅,李枋沅等.单纯性肥胖对儿童健康的影响和干预措施研究进展[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2019,19(35):79-81.