

# 加味温胆汤治疗儿童单纯性肥胖症的疗效

李茹月

郑州人民医院 河南 郑州 450000

**摘要:** **目的:** 分析加味温胆汤治疗儿童单纯性肥胖症的疗效。**方法:** 选择我院2021年1月-2022年1月儿童单纯性肥胖症患者共70例, 数字表随机分2组每组35例, 对照组的患者给予饮食干预和运动控制治疗, 观察组在该基础上增加加味温胆汤。比较两组治疗前后患者血脂监测水平、体重指数、总有效率、不良反应。**结果:** 观察组治疗后患者血脂监测水平、体重指数低于对照组, 总有效率高于对照组,  $P < 0.05$ 。两组治疗过程不良反应未见,  $P > 0.05$ 。**结论:** 饮食干预和运动控制联合加味温胆汤对于儿童单纯性肥胖症的治疗效果确切, 可更好调节机体血脂, 控制体质量, 安全性高。

**关键词:** 加味温胆汤治疗; 儿童单纯性肥胖症; 疗效

## Effect of Modified Wendan Decoction on Simple Obesity in Children

Ruyue Li

Zhengzhou People's Hospital Henan Zhengzhou 450000

**Abstract:** **Objective:** To analyze the curative effect of Wendan Decoction in the treatment of children with simple obesity. **Methods:** A total of 70 children with simple obesity in our hospital from January 2021 to January 2022 were selected, and the digital table was randomly divided into 2 groups with 35 cases in each group. The patients in the control group were given dietary intervention and exercise control treatment. On this basis, add Modified Wendan Decoction. The blood lipid monitoring level, body mass index, total effective rate and adverse reactions were compared between the two groups before and after treatment. **Results:** After treatment, the blood lipid monitoring level and body mass index of the observation group were lower than those of the control group, and the total effective rate was higher than that of the control group,  $P < 0.05$ . There were no adverse reactions in the two groups during treatment,  $P > 0.05$ . **Conclusion:** Diet intervention and exercise control combined with Modified Wendan Decoction have exact therapeutic effect on children with simple obesity, which can better regulate the body's blood lipids, control body weight, and have high safety.

**Keywords:** Modified Wendan Decoction; Simple childhood obesity; Curative effect

肥胖是指一定程度的明显超重与脂肪层过厚, 是体内脂肪, 尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。由于食物摄入过多或机体代谢的改变而导致体内脂肪积聚过多造成体重过度增长并引起人体病理、生理改变或潜伏。评定标准: 肥胖度 = (实际体重 - 标准体重) ÷ 标准体重 × ±100%。儿童单纯性肥胖是一种营养不良的疾病, 主要是由于身体的能量消耗比能量摄取少, 导致身体脂肪堆积。单纯肥胖是一种严重的儿童健康问题, 也是一种社会问题。单纯肥胖对儿童的心血管和呼吸功能造成了长期的甚至不可逆转的损害。儿童期单纯肥胖会导致儿童的有氧能力发育缓慢, 过早地使用心肺储备功能, 会导致身体素质下降, 妨碍身心发展, 抑制潜能的发展。除以上所说的身体伤害以外, 肥胖还会导致孩子无法克服的心理行为伤害, 严重损害孩子的自尊和自信, 并会对孩子的人格形成、气质和习惯形成产生不利的影响。儿童期单纯肥胖症是导致成年肥胖、心脑血管疾病、糖尿病、代谢综合征的主要原因。小儿单纯性肥胖的病因比较复杂, 主要是由于体内大量的热量积聚和转化成了脂肪, 所以在治疗中要注意控制热量的摄取和消耗<sup>[1]</sup>。本研究选择我院2021年

1月-2022年1月儿童单纯性肥胖症患者共70例, 数字表随机分2组每组35例, 对照组的患者给予饮食干预和运动控制治疗, 观察组在该基础上增加加味温胆汤。比较两组治疗前后患者血脂监测水平、体重指数、总有效率、不良反应, 分析了加味温胆汤治疗儿童单纯性肥胖症的疗效, 如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选择我院2021年1月-2022年1月儿童单纯性肥胖症患者共70例, 数字表随机分2组每组35例。其中, 对照组男23例, 女12例, 年龄7-14岁, 平均年龄(12.01±2.12)岁; 病程1-4年, 平均(2.24±1.01)年。观察组男23例, 女12例, 年龄7-15岁, 平均年龄(12.21±2.11)岁; 病程1-4年, 平均(2.25±1.03)年。两组统计学比较显示 $P > 0.05$ 。

### 1.2 方法

对照组的患者给予饮食干预和运动控制治疗, (1) 饮食治疗。以20%-30%脂肪, 40%-50%的低碳水化合物, 高蛋白(30%-35%)、富含纤维素食物为主。低脂肪, 低碳水化合物食物会强迫身体燃烧机体的脂肪, 降低脂肪的合

成；高蛋白质能满足人体生长发育的需求；高纤维的水果和蔬菜，体积大，热量低，能使人产生饱腹感，同时还能降低糖的吸收，促进胆固醇的排出，具有通便的功效，要想达到减肥目的，必须养成良好的饮食习惯，比如晚餐不要进食得太饱、不进食夜宵、不吃零食、少吃多餐、细嚼慢咽等。（2）运动治疗。适量的锻炼可以加速脂肪的分解，降低胰岛素的产生，降低脂肪的合成，增加蛋白质的合成，从而促进肌肉生长，可以鼓励患儿选择有效、容易坚持、自身喜爱的运动，如跑步、爬山、做操等。每天至少保持 30 分钟，在儿童锻炼时，心率应该保持在 140 次/分左右，低运动量和剧烈的运动不仅无法控制体重，还会导致胃口的增长，从而导致肥胖症的恶化。具体开展方案：儿童在老师的指导下进行晨练和课间操，每次 20 分钟。每天下午做 60 分钟的运动，保证孩子的心率在 120-140 次/分之间。每天晚上在父母的监督下进行锻炼，以游泳、跳绳、跑步等为主，保证孩子的心率在 110-130 次/分之间。为了增强儿童的运动兴趣，家长在儿童完成训练后，为其提供必要的物质和精神上的奖励，以增强其对运动的依从性。（3）行为疗法。不同的肥胖儿童的行为特点不同，其形成的环境因子也不同，因此，目前还没有一个固定的行为模式因此，在行为干预过程中，需要根据孩子的饮食习惯，合理安排饮食，合理膳食，如减少进食速率、减少看电视、减少宵夜和零食的摄入、增加日常锻炼，纠正儿童的不良生活习惯。

观察组在该基础上增加加味温胆汤。半夏 10g，陈皮 10g，泽泻 10g，石菖蒲 10g，大枣 3g，茯苓 15g，竹茹 10g，枳实 10g，甘草 6g，远志 10g，生姜 5 片，水煎服，1 剂/d，早晚两次服用，治疗 4 周为 1 疗程，连续治疗 2 个疗程。

### 1.3 观察指标

比较两组治疗前后患者血脂监测水平、体重指数、总有效率、不良反应。

### 1.4 疗效标准

（1）临床治愈：体重减轻，体重在正常体重范围之内，体重指数接近 23kg/m<sup>2</sup>，相关症状消失。（2）显效：体重减轻 5 公斤或更多，体重指数降低 4 或者以上，相关症状基本消除。（3）有效：5kg>体重下降>2kg，4>BMI下降≥2，症状减轻。（4）无效：体重没有改变或减少 2kg 以内，体重指数降低低于 2，相关症状并没有缓解。排除无效率计算总有效率<sup>[2]</sup>。

### 1.5 统计学方法

在 SPSS22.0 软件中，计数 $\chi^2$  统计，计量 t 检验， $P<0.05$  表示差异有意义。

## 2 结果

### 2.1 治疗前后血脂监测水平、体重指数比较

治疗前二组患者血脂监测水平、体重指数比较， $P>0.05$ ，而治疗后两组血脂监测水平、体重指数均改善，而观察组血脂监测水平、体重指数显著低于对照组， $P<0.05$ 。

表 1 治疗前后血脂监测水平、体重指数比较 ( $\bar{x}\pm s$ )

| 组别          | 时期  | TC<br>(mmol/L) | LDL-C<br>(mmol/L) | TG<br>(mmol/L) | 体重指数<br>(kg/m <sup>2</sup> ) |
|-------------|-----|----------------|-------------------|----------------|------------------------------|
| 观察组<br>(35) | 治疗前 | 6.65±0.53      | 4.71±1.02         | 2.24±0.76      | 28.13±2.91                   |
|             | 治疗后 | 4.44±0.34      | 2.75±0.24         | 1.34±0.58      | 23.56±1.21                   |
| 对照组<br>(35) | 治疗前 | 6.61±0.41      | 4.75±1.04         | 2.26±0.74      | 28.14±2.58                   |
|             | 治疗后 | 5.78±0.34      | 3.82±0.65         | 1.88±0.65      | 25.72±2.53                   |

### 2.2 总有效率比较

观察组总有效率 33 (94.29) 高于对照组 26 (74.29)， $P<0.05$ 。

### 2.3 两组不良反应比较

两组治疗过程不良反应未见， $P>0.05$ 。

## 3 讨论

单纯性肥胖是一种常见的营养不良疾病，随着孩子们的生活方式和生活环境的改变，单纯性肥胖的发病率越来越高，是导致糖尿病、高血压、高血脂、冠心病的重要因素，还会对孩子的学习、生活产生很大的影响，给成年后的肥胖埋下祸根。所以，在治疗小儿单纯性肥胖症时，应及早发现、及早治疗，使其脱离肥胖的阴影<sup>[3]</sup>。近几年，人们的生活水平不断提高，肥胖率呈上升趋势。肥胖的原因比较复杂，与体质、年龄、饮食习惯、劳逸、情志等因素有关。

西医控制肥胖主要通过饮食控制和运动疗法。肥胖主要是因为摄入的热量超过了身体的正常水平，导致身体脂肪积聚，体重超过了一定的限度。随着人们生活水平的提高和饮食结构的变化，儿童肥胖症逐渐增加，肥胖不但会对孩子的身体造成危害，而且会是成人期高血压、糖尿病、冠心病、胆石症、痛风等疾病的诱发因素，而肥胖的孩子往往会过早

的性发育,导致儿童的身高比正常的孩子要低一些。因为害怕被嘲笑而不愿意与别的孩子接触,所以在心理上经常出现自卑、胆怯、孤独等问题,所以在预防和治疗上应该受到社会和家人的关注。研究显示,肥胖儿童中有95-97%没有明显的内分泌、代谢性疾病,这与营养摄入过多、活动量过少、遗传、精神创伤、精神障碍等因素有关。肥胖的饮食原则是减少热量的摄取,提高身体对热量的消耗,减少多余的脂肪,逐渐减轻体重。同时矫正不良的饮食习惯对于防止肥胖的发生也是至关重要的。

另外,肥胖是一种代谢性疾病,其特点是体内的脂肪组织增多,人体的脂肪含量与周围低度、慢性炎症的关系密切,慢性炎症对肥胖相关的胰岛素抵抗有显著的影响。研究显示,肥胖人群的脂肪组织中TNF- $\alpha$ 、IL-6等多种炎症因子的含量较高,而脂肪组织中的巨噬细胞、T细胞、树突状细胞等细胞的含量则较高。目前有研究证实,游泳可显著降低大鼠脂肪组织TNF- $\alpha$ 的含量。因此,在运动减肥时,运动会导致TNF- $\alpha$ 水平的降低,其主要原因是:(1)锻炼提高了机体的能量代谢,降低了脂肪的含量,提高了脂肪的供给,并有效地降低了TNF- $\alpha$ 的分泌;(2)锻炼可以通过提高炎症因子IL-6、IL-10等的分泌来抑制TNF- $\alpha$ 的产生,从而使TNF- $\alpha$ 含量下降。根据大量的文献资料,我们发现规律的、长期的有氧运动能促进身体的抗炎,运动不但能提高IL-6的含量,还能促进体内IL-10的分泌,从而达到抑制炎症因子TNF- $\alpha$ 的生成的目的。总的来说,肥胖脂肪组织的慢性炎症与代谢障碍有很大的相关性。适量的有氧运动,不但能减少体内的脂肪积累,降低体重,还能降低人体的炎症反应,从而提高人体的健康水平。

而导致肥胖的主要因素是脾胃功能紊乱,而肥胖与脾胃有很大的关系。中医认为,脾是人体“后天之本”“气血之源”“运化水湿”。肥胖患者的饮食习惯主要是因为脾虚湿热,脾胃湿热,胃火旺盛。胃纳过盛,气血流速较慢,脂肪在身

体中沉淀。因为脂肪堆积太多,所以懒惰,运动量减少,会造成更多的脂肪堆积,形成一个恶性循环。

在中医的研究中,儿童期肥胖的病因是脾常不足、肝常有余。小儿单纯性肥胖儿童多食、少动、脾失养、食物不消化、积滞。中医认为,单纯性肥胖与脾虚、湿热等有关,小儿经常饮食不节,饮食过量会导致运化失调,所以在治疗上要注意降浊除痰、清热化痰的作用。本试验所用的加味温胆汤,半夏具有祛湿化痰和胃的功效,茯苓具有健脾祛湿的功效。竹茹清热、祛痰;泽泻清热、祛湿、枳实是一种可以帮助消化、促进胃蠕动、加快胃排空、清除肠道中的胃容物的药物;大枣滋阴益气,补中益气;陈皮有调和之效,可以降低祛浊,和胃化痰,健脾利湿。近年来,随着医学的发展,很多中药都能防止动脉硬化,抗心绞痛,抗血栓,降低血压,对高血脂有一定的疗效。根据现代药理学的研究,半夏具有降低血脂的功效,其作用是防止和延缓高脂血症的发生。现代药理研究显示,泽泻散具有降血脂、抗动脉粥样硬化、抗炎等功效。陈皮有保肝利胆、化痰平喘、调节肠胃、降血脂等作用。石菖蒲是一种具有开窍作用的中药,它的水煎液能促进消化系统的分泌,具有降低血脂的功效。现代药理研究显示,茯苓多糖具有抗肿瘤、抗病毒、抗炎症、降血糖、降胆固醇、降血脂等多种生物活性,且对正常细胞没有任何毒副作用。枳壳能促进消化道蠕动,抗溃疡,抑制胃酸分泌,抗癌,抗氧化,降脂,抗菌,抗炎。诸药合用,可以帮助更好控制小儿单纯性肥胖症的临床症状<sup>[4]</sup>。

本研究显示,观察组治疗后患者血脂监测水平、体重指数低于对照组,总有效率高于对照组, $P < 0.05$ 。两组治疗过程不良反应未见, $P > 0.05$ 。

综上,饮食干预和运动控制联合加味温胆汤对于儿童单纯性肥胖症的治疗效果确切,可更好调节机体血脂,控制体质量,安全性高。

### 参考文献:

- [1] 宗心南,李辉,张亚钦,九市儿童体格发育调查协作组.中国9个城市学龄前儿童单纯性肥胖的影响因素研究[J].中华流行病学杂志,2022,43(01):50-57.
- [2] 徐雁,邓小龙,黄亦明,潘娟,黄璐.江岸区学龄前儿童单纯性肥胖现状调查及影响因素分析[J].实用预防医学,2020,27(06):750-754.
- [3] 戴梅丹,谢妹二,王文球.湛江市徐闻县学龄前儿童单纯性肥胖流行病学调查及其影响因素分析[J].中国卫生工程学,2021,20(03):409-411.
- [4] 黄莉莉,吴亚楠.加味温胆汤治疗儿童单纯性肥胖症的疗效及对胰岛素抵抗、脂代谢的影响[J].中国中医药现代远程教育,2021,19(05):92-94.