

## 儿童保健干预对儿童单纯性肥胖的影响

卢兰花

深圳市龙岗区第三人民医院 深圳

**【摘要】目的** 研究将深入探讨综合性儿童保健干预对儿童单纯性肥胖的防控效果。**方法** 选取2024年3月-2025年3月期间经临床确诊的60例单纯性肥胖儿童进行研究，随机将儿童划分为观察组和常规组，常规组儿童接受常规健康指导，观察组儿童接受综合性保健干预，观察两组儿童的体脂代谢指标以及护理干预后的生活方式改善情况。**结果** 观察组儿童的BMI、BFR、BFC指标结果均优于常规组，且观察组儿童的身体活动增加、屏幕时间控制与健康饮食行为改善的指标值优于常规组， $p < 0.05$ 。**结论** 综合性保健干预有助于改善单纯性肥胖儿童的体脂指标，有效防控儿童肥胖。

**【关键词】** 单纯性肥胖；儿童保健；干预

**【收稿日期】** 2026年3月19日

**【出刊日期】** 2026年4月28日

**【DOI】** 10.12208/j.ijcr.20260196

### The impact of comprehensive child health care interventions on simple obesity in children

Lanhua Lu

Shenzhen Longgang District Third People's Hospital, Shenzhen, Shenzhen

**【Abstract】Objective** This study aims to explore the preventive and control effects of comprehensive child health care interventions on simple obesity in children. **Methods** Sixty children diagnosed with simple obesity from March 2024 to March 2025 were selected for the study. The children were randomly divided into an observation group and a control group. The control group received routine health guidance, while the observation group received comprehensive health care interventions. The body fat metabolism indicators and lifestyle improvement after the intervention were observed in both groups. **Results** The BMI, BFR, and BFC indicators of the observation group were better than those of the control group, and the observation group showed better improvements in physical activity, screen time control, and healthy dietary behaviors, with  $p < 0.05$ . **Conclusion** Comprehensive health care interventions are beneficial in improving body fat indicators in children with simple obesity and effectively preventing and controlling childhood obesity.

**【Keywords】** Simple obesity; Child health care; Intervention

随着社会经济水平的提升，人们生活方式和饮食结构发生变化，儿童肥胖率在逐年增加。单纯性肥胖会直接影响儿童的身心成长，提高儿童发生心血管系统疾病、慢性呼吸系统疾病的风险，明显降低儿童有氧代谢能力，不利于儿童的身心健康<sup>[1-2]</sup>。同时肥胖容易降低儿童自尊心，导致儿童出现自卑等心理。因此需重视儿童单纯性肥胖问题，通过有效的保健干预，降低儿童单纯性肥胖的发生率。本次研究对儿童进行综合性保健干预，具体内容报道如下。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

选取2024年3月-2025年3月期间经临床确诊的60例单纯性肥胖儿童进行研究，随机将儿童划分为观

察组和常规组，两组儿童例数均为30例。观察组儿童男性有14例，女性有16例，儿童年龄范围为6-12岁，年龄平均范围为 $(9.06 \pm 0.76)$ 岁。常规组儿童男性有13例，女性有17例，儿童年龄范围为7-12岁，年龄平均范围为 $(9.16 \pm 0.82)$ 岁。比较观察组和常规组儿童一般资料， $p > 0.05$ 。研究获得医学伦理委员会批准，全部儿童及其家属均对研究知情同意。

纳入标准：(1)儿童均符合临床单纯性肥胖标准；

(2)儿童不存在严重器质性、遗传代谢性、内分泌疾病；(3)儿童全程参与研究。排除标准：(1)儿童缺失临床资料；(2)儿童为继发性肥胖；(3)儿童参与其他减肥项目。

#### 1.2 方法

常规组儿童接受常规健康指导，由儿保科医生给予儿童及其家长健康指导，向其讲解单纯性肥胖的健康风险，嘱咐儿童在生活中增加运动量，讲解饮食注意事项。同时向儿童与家长发放我院自制的“儿童健康饮食和运动建议”宣传手册，建议按照宣传手册内容调整饮食和运动。告知儿童与家长每间隔 6 个月或 1 年到院复查身高与体重<sup>[1]</sup>。

观察组儿童接受综合性保健干预，内容有（1）组建干预小组：选择 1 名儿保科医生、1 名营养师、1 名护理人员形成干预小组，小组负责统筹管理儿童保健干预工作。（2）基础情况评估：护理人员采集儿童病史信息，协助儿童完成胰岛素、空腹血糖、血脂、肝功能的临床检查，排除继发性肥胖，评估儿童的代谢水平。通过生物电阻抗法有效测量儿童的肌肉量与体脂率，儿保科医生对儿童开展基础的体能测试。营养师向家长发放儿童饮食调查问卷，系统评估儿童日常饮食行为。（3）制定个性化干预方案：营养师结合评估结果，为儿童制定针对性的饮食结构调整方案，优化蔬菜水果、全谷物饮食结构比例，指导儿童摄入足够量优质蛋白。嘱咐家长严格控制儿童摄入肥肉、油炸食品、含糖量高食品摄入量。指导儿童形成少食多餐、细嚼慢咽良好饮食习惯。儿保科医生结合儿童肥胖程度为其制定针对性的运动计划，指导儿童在生活中定期进行跳绳、游泳、打篮球、慢跑等运动，合理安排运动的频率和时间<sup>[3]</sup>。营养师、儿保科医生主动和儿童及家长制定短期行为管理目标，例如制定儿童在每天晚餐后散步 20 分钟目标。（4）增强干预和持续支持：小组制定随访计划，要求儿童每间隔 2 个月到院进行身高、体重、腰围复查，记录上一周期饮食和运动管理目标的达成情况，结合现实情况调整干预方案。小组要求家长每周通过微信小程序或微信群上传相关资料，儿保科医生和

营养师根据图片，及时给予专业的指导。儿保科医生亦在微信小程序或微信群中向家长推送儿童营养知识、家庭运动支持、健康烹饪技巧等内容，及时解答家长疑问。小组定期围绕运动、饮食主题组织儿童集体活动，例如组织趣味运动会、制作健康美食比赛等，鼓励儿童在活动和同伴进行互动。（5）行为矫正：鼓励和指导儿童记录自己的日常饮食和运动情况，形成“行为日记”，自我监控饮食与运动是否达到管理目标。指导家长合理调整家庭环境，例如在客厅显眼位置放置水果、卧室中减少电视与其他电子设备的数量、卧室与客厅均减少零食盘等。当儿童完成“将屏幕时间从每天 3 小时减少到 2 小时”等阶段性行为管理目标后，家长可给予图书等非食物性奖励。

### 1.3 观察指标

观察两组儿童的体脂代谢指标以及护理干预后的生活方式改善情况，体脂代谢指标包括 BMI（体质指数）、BFR（体脂率）、BFC（体脂含量），BMI 为个体的体质量与其身高平方的比值，借助人体成分分析仪对 BFR 与 BFC 进行测量。采取问卷调查形式合理评估两组儿童干预后的生活方式，指标包含每日中高强度身体活动时间、平均每日屏幕时间、含糖饮料摄入频率、蔬菜水果摄入频率。

### 1.4 统计学方法

研究数据均运用 SPSS 26.0 软件分析，计量资料以均值±标准差表示，组间数据比较应用独立样本 t 检验，以 p<0.05 代表差异存在统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 比较两组儿童的体脂代谢指标值

观察组儿童的 BMI、BFR、BFC 指标结果均低于常规组，p<0.05，见表 1。

表 1 比较两组儿童的体脂代谢指标值 (±s)

组别	例数 (n)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	BFR (%)	BFC (kg)
观察组	30	18.51±0.52	39.61±3.16	18.03±1.02
常规组	30	19.71±0.78	41.93±3.52	19.08±1.47
t	-	7.011	2.686	3.214
P	-	<0.001	0.009	0.002

### 2.2 比较两组儿童的生活方式指标

比较每日中高强度身体活动时间，观察组时间为 (75.23±12.34) 分钟，常规组为 (45.56±20.15) 分钟，t=6.878，p<0.001。比较平均每日屏幕时间，观察组为

(1.50±0.60)小时，常规组为(2.82±1.18)小时，t=5.462，p<0.001。比较蔬菜水果摄入频率，观察组为(4.25±0.91)次/日，常规组为(2.56±1.05)次/日，t=6.662，p<0.001。比较含糖饮料摄入频率，观察组为(0.56±0.41)次/周，

常规组为(2.15±0.36)次/周,  $t=15.961$ ,  $p<0.001$ 。

### 3 讨论

儿童单纯性肥胖可在婴幼儿、学龄前以及青春期等成长阶段发生,其发病受到多方面因素影响,例如遗传、家庭教育、生活环境、日常饮食结构等。由于肥胖会直接危害儿童生理与心理健康,如何防控儿童单纯性肥胖受到社会广泛关注<sup>[3-4]</sup>。临床主要采取运动和饮食干预等物理方式治疗儿童单纯性肥胖,但单一的运动或饮食干预方式难以取得理想效果<sup>[5-6]</sup>。随着临床对儿童单纯性肥胖研究的不断深入,综合性保健干预开始应用在儿童单纯性肥胖中,保健干预为儿童制定个性化的干预方案,具有较好发展前景。

本次研究结果表明观察组儿童的体脂代谢指标与生活方式指标均优于常规组,表明综合性保健干预的效果显著优于常规健康指导。分析其原因,综合性保健观察组建专业干预小组,小组可以全面评估儿童的体成分、体能、饮食、运动、家庭环境的基础情况,结合儿童肥胖程度与管理目标,针对性制定饮食和运动干预方式,实现精准干预,保障营养控制和健康运动的科学性,有效避免儿童因不恰当的饮食或运动而增加生长发育风险<sup>[7-8]</sup>。同时在保健干预中增加行为矫正措施,通过儿童“行为日记”实现健康管理的自我监测,提高儿童对自身饮食和运动行为管理意识,提高儿童对单纯性肥胖治疗依从性<sup>[9-10]</sup>。通过设定短期阶段性管理目标、调整家庭环境、给予非食物性奖励这一系列措施,逐渐纠正儿童的不良习惯,增加儿童的自觉性,明显改善生活方式,有助于实现儿童能量摄入和消耗的平衡,促进儿童体脂指标的改善。

总结上述内容可知,儿童单纯性肥胖采用科学的保健干预方案,通过临床评估、针对性干预饮食和运动、行为矫正等多项措施,可以明显改善儿童的体脂指标,帮助儿童形成健康的生活习惯,提高儿童单纯性肥胖的管理效果,因此儿童保健干预值得在临床中推广应用。

### 参考文献

- [1] 张萍. 儿童保健干预对儿童单纯性肥胖的临床疗效评价 [J]. 中国现代药物应用, 2024, 18 (13): 156-159.
- [2] 冯丽. 护理健康管理在学龄前单纯性肥胖患儿中的应用效果分析 [J]. 中国社区医师, 2024, 40 (14): 148-150.
- [3] 张怡,崔蕾,袁伯稳. 单纯性肥胖儿童发生代谢相关脂肪性肝病的危险因素分析 [J]. 肝脏, 2024, 29 (03): 308-312.
- [4] 雷昱,张变子,段春兰,等. 学龄前单纯性肥胖儿童饮食行为评估及影响因素的研究进展 [J]. 全科护理, 2023, 21 (21): 2909-2913.
- [5] 邢婕. 保健干预对预防儿童单纯性肥胖的效果 [J]. 中国城乡企业卫生, 2023, 38 (03): 62-64.
- [6] 李世寒,李瑞珍,贺珮玲,等. 单纯性肥胖儿童综合减重干预后维生素 D 水平变化及作用探讨 [J]. 中国临床新医学, 2023, 16 (02): 140-145.
- [7] 蒋荣. 0~3 岁儿童中医药健康管理服务技术规范实施现状与建议 [J]. 中医药管理杂志, 2022, 30 (15): 98-100.
- [8] 崔一帆,董明明,胡丹,等. 血清趋化素、瘦素、脂联素浓度与学龄前单纯性肥胖儿童糖脂代谢的关系 [J]. 中国儿童保健杂志, 2022, 30 (05): 548-552.
- [9] 杨海军,肖金凤. 单纯性肥胖儿童血清半胱氨酸水平及与胰岛素抵抗的相关性 [J]. 中国妇幼保健, 2021, 36 (17): 3985-3987.
- [10] 林莉. 单纯性肥胖学龄期儿童心理状态及护理对策分析 [J]. 福建医药杂志, 2021, 43 (03): 154-156.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS