

青少年肥胖患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

肥胖是在遗传、环境因素作用下，因能量摄入超过能量消耗，导致体内脂肪积累过多而危害健康的一种慢性代谢性疾病。青少年以单纯性肥胖为主。肥胖严重影响青少年身心健康，它不仅会导致自卑、抑郁等心理健康问题，还会损害青少年的呼吸、心血管、骨骼肌肉、生殖等各个系统，引起青少年高血压、糖尿病、血脂异常等疾病。青少年肥胖可延续至成年，增加成年期2型糖尿病、心脑血管疾病、不孕症、腰椎间盘突出、痛风、胆石症、癌症等疾病的发生风险。青少年体重指数【BMI = 体重(千克) / 身高(米)²】大于或等于相应性别、年龄组“肥胖”界值点者，可初步判断为肥胖。

青少年肥胖的影响因素包括长期不健康饮食、运动不足、静坐时间过长、睡眠不足、精神紧张等。

预防和控制青少年肥胖发生发展的关键是帮助他们建立良好的生活习惯。定期监测BMI变化，采取健康生活方式，积极干预，有助于保持健康体重，提高青少年的健康水平和生活质量。

健康指导建议(请关注“□”中打“√”条目)

● 健康生活方式

- 平衡膳食，食不过量，校内校外不暴饮暴食。
- 食物多样，谷类为主，控制每天总能量摄入。每天进食的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。
- 不喝或少喝含糖饮料。
- 少吃肥肉、油炸食品和高糖食品(甜点心、糖果、冰棍、冰激凌等)。
- 使用小碗盛饭，控制进食速度(15~20分钟/餐)。
- 减少在外就餐，鼓励在家就餐，提倡分餐制。
- 烹饪时少盐少油少糖。
- 上好体育课，每天进行1小时中等强度至高强度的身体活动(如跑步、骑车、打球、游泳、跳舞等活动)，多做户外活动。
- 尽量减少静坐时间(看电视、玩手机、看电脑、打游戏等)。
- 限制静坐视屏时间，每天看手机、电脑、电视等屏幕的时间不超过2小时。
- 养成早睡早起、不熬夜的好习惯，每天保证8~10小时睡眠。
- 不吸烟(吸烟者戒烟)。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 积极缓解紧张情绪和压力，保持心情舒畅。
- 在医生指导下科学减重，不盲目节食和减重。

●治疗与康复

- 健康生活方式是最好的可持续良方。在医生监督指导下调整饮食、运动、睡眠等生活方式。
- 定期监测身高、体重和 BMI 变化,如体重增长过快应及时就医。
- 出现血压、血脂、血糖、肝功能异常,应及时到医院就诊。
- 避免使用减肥药物和减肥手术。
- 进行运动减重治疗前需体检。若发现心肺功能异常,应在医生指导下进行运动和治疗。
- 减重成功后,依然要保持饮食、运动等健康生活方式,防止体重反弹。

●急症处理

- 出现下列情况,应尽快到医院就诊:
 - (1) 如果运动中出现心跳异常或晕倒,应及时送医院抢救。
 - (2) 出现严重打鼾或睡眠呼吸暂停,需及时就医。
 - (3) 其他严重情况。

其他指导建议

医生 / 指导人员签名: _____ 咨询电话: _____ 日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日

青少年肥胖患者健康教育处方使用说明

★使用对象:肥胖青少年和父母或看护人。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。