

学龄前儿童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。学龄前儿童的肥胖以原发性肥胖为主,与长期不健康饮食、运动不足、静坐时间过长、睡眠不足、精神紧张等因素有关。肥胖严重影响儿童身心健康,不仅会导致自卑、抑郁等心理健康问题,还会损害儿童呼吸、心血管、骨骼肌肉、生殖等各个系统,引起儿童高血压、糖尿病、血脂异常等疾病。

帮助儿童从小养成健康的饮食和运动习惯,是预防肥胖发生的最好方法。定期接受儿童健康管理服务,监测身高(或身长)、体重和体重指数(BMI)变化,有助于保持健康体重,促进儿童生长发育,提高儿童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,食物多样,食不过量。
- 母乳喂养是最好的开始;6月龄后适时添加辅食;1岁后,应该逐渐进入普通膳食,每天的食物应包括谷类、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)。
- 父母或看护人应学习膳食营养知识和技能,做好儿童喂养和养育。
- 食物烹饪时少盐少油少糖。
- 鼓励儿童在家在园(幼儿园)自主进食,避免过度喂养。
- 使用适合年龄的小碗盛饭,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,培养良好生活习惯。
- 尽量减少静坐时间(看电视、玩手机、看电脑、打游戏等),每次固定在座椅、婴儿车、怀抱中的时间不超过1小时。静坐时鼓励进行亲子读书或讲故事等积极互动的活动。
- 每天进行3小时以上多种形式的身体活动,多做户外活动。
- 避免受到烟草危害。
- 规律作息,保证睡眠充足。

●治疗与康复

- 定期接受儿童健康管理服务。遵医嘱定期监测身高(或身长)、体重和体重指数(BMI)变化,体重增长过快时应及时就医。
- 在医生监督指导下进行饮食、运动等生活方式调整。
- 避免使用减肥药物和减肥手术。

●急症处理

出现下列情况,应尽快到医院就诊:

1. 出现严重打鼾或睡眠呼吸暂停。
2. 有烦躁、哭闹不止等异常情况。
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

学龄前儿童肥胖患者健康教育处方使用说明

★**使用对象:**学龄前肥胖儿童的父母或看护人。

★**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。