

上海儿童医学中心与上海浦东新区潍坊社区服务中心医联体展开了深入的儿童青少年肥胖干预专项合作，通过多层次干预策略，预防或减少儿童的肥胖问题。

这一模式被叫做 HCH——“医院—社区—家庭”（Hospital-Community-Home）营养管理模式。HCH 模式是一种针对儿童青少年肥胖的医学营养综合治疗模式，通过整合教育、政策、家庭和医疗资源，形成了一套系统化的儿童肥胖预防策略。

在这一模式下，通过学校筛查与健康教育，可以对超重肥胖儿童进行初步识别，并预约社区门诊。社区门诊为无代谢综合征的儿童提供饮食、运动和生活方式的综合干预方案，并每月随访；若患儿合并代谢综合征，则转诊至医院接受强化的多学科医学营养治疗。3—6 个月后，若减重有效且代谢综合征改善，患儿再转回社区继续随访。同时，以家庭为中心执行减重方案，家长接受强化教育，全家齐动员，通过微信群等方式进行日常饮食和运动打卡，由医院和社区专业人员进行监督和指导。

“目前接受肥胖管理监测的有 100 多个孩子，绝大部分实现了很好的减重效果。”洪莉说。有的孩子减重以后，长辈也迎来了健康管理的契机，有的家庭一

如何判断孩子体重是否超标？

6 岁 -18 岁学龄儿童青少年 BMI 筛查超重于肥胖界值。

单位为 Kg/m^2

年龄 (岁)	男生		女生	
	超重	肥胖	超重	肥胖
6.0~	16.4	17.7	16.2	17.5
6.5~	16.7	18.1	16.5	18.0
7.0~	17.0	18.7	16.8	18.5
7.5~	17.4	19.2	17.2	19.0
8.0~	17.8	19.7	17.6	19.4
8.5~	18.1	20.3	18.1	19.9
9.0~	18.5	20.8	18.5	20.4
9.5~	18.9	21.4	19.0	21.0
10.0~	19.2	21.9	19.5	21.5
10.5~	19.6	22.5	20.0	22.1
11.0~	19.9	23.0	20.5	22.7
11.5~	20.3	23.6	21.1	23.3
12.0~	20.7	24.1	21.5	23.9
12.5~	21.0	24.7	21.9	24.5
13.0~	21.4	25.2	22.2	25.0
13.5~	21.9	25.7	22.6	25.6
14.0~	22.3	26.1	22.8	25.9
14.5~	22.6	26.4	23.0	26.3
15.0~	22.9	26.6	23.2	26.6
15.5~	23.1	26.9	23.4	26.9
16.0~	23.3	27.1	23.6	27.1
16.5~	23.5	27.4	23.7	27.4
17.0~	23.7	27.6	23.8	27.6
17.5~	23.8	27.8	23.9	27.8
18.0~	24.0	28.0	24.0	28.0

例如，一名 7 岁男童，身高 125cm，体重 30 kg，则 BMI 为 $19.2\text{kg}/\text{m}^2$ 。根据上表，这名男童已经是肥胖了。

来源 / 上海儿童医学中心微信公众号 制图 / 刘绮黎

家人都跟着吃健康餐，运动、生活很规律，家中老人的糖尿病也得到了很好的控制。

国家对“小胖墩”问题的重视，已上升到公共政策层面。今年 2 月，国家卫健委发布了《儿童青少年肥胖食养指南》，要求

各单位参照使用。2024 年 7 月 12 日，国家疾控局会同教育部、国家卫生健康委和体育总局制定了《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》，指导各地科学开展中小学生超重肥胖防控工作。民