



资料图片

转眼间,暑假已经过了大半。记者在采访中了解到,长假期间,受天气影响,很多孩子的户外运动相对减少,但冰淇淋、冷饮、美食的诱惑又让不少儿童和青少年吃得更多,一个多月下来,困扰学生的肥胖问题便出现了。乐山市人民医院儿科主任王俐介绍,有研究显示,儿童期肥胖不仅会对孩子的身体发育造成严重影响,还将增加其成年后与肥胖相关慢性病的发病风险,抑制儿童肥胖刻不容缓。

科学减重 拒绝做“油腻童”

调查显示

肥胖呈现低龄化

在人们的惯性思维中,初、高中生肥胖人数应该多于小学生,但事实并非如此。

记者在市人民医院儿科了解到,早在多年前,该科便开始了乐山市青少年儿童肥胖调查。从统计数据来看,随着人民群众生活水平的提高和生活方式的转变,少年儿童身体素质不断增强,但随着儿童营养过剩、运动减少等问题的日益突出。再加上,中小学生学习时间不断增多,而身体活动时间在明显减少,肥胖比例也就逐渐增高。现如今,超重和肥胖已出现了低龄化趋势。

“翻看这些孩子的检验报告单,肝功能、血

糖、空腹胰岛素、餐后胰岛素、尿酸等指标,不正常的太多了。”王俐说,儿童、青少年肥胖危害甚远,这是因为,儿童期建立的生活习惯,往往会延续至成人。而儿童期的肥胖造成的身体损害,也会加大成人后高血压、糖尿病、高血脂的发生几率。

比如,血脂异常的患儿,成人后脑梗塞、冠心病的发病率将大大升高;血清尿酸水平升高者,今后发生痛风的可能性很大;胰岛素水平高者,提示其胰腺分泌胰岛素的负担很重,久而久之,会出现胰腺分泌胰岛素功能减退甚至衰竭,这类患儿将来发生糖尿病的可能性很大。

专家建议

预防肥胖,家长孩子齐发力

临床上,绝大多数肥胖的患儿都有一个爱子心切的长辈。

“在门诊中,我们看到过太多‘辩论’,爸爸妈妈觉得孩子平时吃得太多了,但爷爷奶奶又认为孩子吃少了,应该再补充营养。而父母或者家庭生活方式不健康,孩子也会养成不良的生活方式。”王俐表示,儿童肥胖多与生活方式和生活行为有很大关系。这是因为,儿童获取的食物基本上由家长提供,如果家长缺乏正确的营养知识,放任和放纵孩子的不良行为和习惯,就可能造成儿童肥胖,影响孩子的健康成长。

因此,在杜绝青少年肥胖的过程中,家长要切实担负起责任,塑造一个合适的氛围,要让孩子也知道肥胖的坏处,如何去改变,要让孩子参与进来。同时,要保持耐

心。习惯的纠正是一个长期的过程,要把行为上的改变作为目标,而不是把体重作为目标,做好监督和管理。但如果孩子已经肥胖该怎么纠正呢?

王俐认为,由于儿童处于生长发育期,节食、过量锻炼等速成方法有损健康不宜采用。儿童减肥首先是控制饮食上高糖分食物的摄入,把糖果、油炸食品换成水果、蒸煮类食物,增加蔬菜的摄入。全家一起健康饮食效果最好。此外,适量增加运动。鼓励孩子参加体育运动,尽量创造合适的条件,让孩子觉得运动是有趣而非枯燥辛苦的。如果孩子体重过重,应先从小运动量逐渐上升。需要注意的是,如果孩子已经超重非常明显且已出现不适,则应到正规机构进行咨询,以免耽误孩子的健康成长。

具体筛查界值如何判定?可按年龄对照下表查找:

6岁~18岁学龄儿童青少年性别年龄别BMI筛查超重与肥胖界值

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

据国家卫生健康委员会官网

小贴士

你的孩子
超重/肥胖了吗?

BMI公式如下:

$$BMI = \frac{\text{体重(千克)}}{[\text{身高(米)}]^2}$$

中华人民共和国卫生行业标准《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》,前不久由国家卫生健康委员会发布,已于2018年8月1日起实施。

免疫预防 助力健康扶贫

市疾控中心召开
乐山市免疫预防项目总结会

本报讯(记者 戴余乐)2017年市疾控中心成功申请到中华预防医学会“乐山市贫困县慢阻肺患者免疫预防政策研究”项目,该项目选择在基础相对较好的峨边彝族自治县开展,结合当地健康扶贫工作,为326名慢阻肺患者免费接种了流感疫苗,产生了较好的社会和经济效益。为总结项目成果并进一步推广免疫预防的适宜技术,近日,乐山市疾病预防控制中心组织召开“乐山市免疫预防项目总结会”。

会上,峨边彝族自治县疾控中心首先就2017年开展免疫预防项目工作做了经验交流,从前期调查走访了解基本情况到动员群众参与项目,在当地政府的大力支持下及相关部门的共同努力下,最终项目顺利开展,达到了预期效果,同时在项目开展过程中提高了当地群众对流感疫苗的正确认识。随后,市疾控中心慢性病防治所所长秦利平详细讲解了该项目的研究背景、政策依据、项目取得的成果及推广建议等内容,通过该项目的开展明显提高了当地医务人员和患者对慢阻肺疾病和免疫预防的全面认识,医保收集的数据还表明慢阻肺患者接种流感疫苗后人均住院次数、人均住院天数、人均住院费用均明显减少。

会后,乐山市卫生和计划生育局组织乐山市医保局、市扶贫移民局及4个贫困县的医保、扶贫部门负责人进行了座谈,各级医保和扶贫部门均表达了对免疫预防项目的肯定,并就免疫预防项目成果的推广交换了意见。

据了解,免疫预防是慢病中长期规划重点推广的适宜技术之一。目前慢病防控形势严峻,通过推广适宜技术不仅能丰富慢病患者健康管理的手段,还能提高患者健康管理的效果,同时,也是减少因病致贫、因病返贫和节约医疗费用的有效措施之一。

创建国家卫生城市 健康知识

创卫知识问答

一、“创卫”是怎么一回事?

答:“创卫”是创建卫生城市的简称,卫生城市分省级、国家级两个级别。1989年10月,全国爱卫会为了贯彻《国务院关于加强爱国卫生工作的决定》,改善城市卫生面貌,提高人民健康水平,在全国开展了卫生城市检查评比活动,从而拉开了创卫的序幕。国家卫生城市,是指由全国爱国卫生运动委员会(以下简称爱卫会)办公室考核组验收鉴定,并评选出的卫生优秀城市。

二、四川省卫生城市的标准是哪年哪月修订颁布的?共有多少类指标?

答:《四川省卫生城市标准》是2006年6月修订颁布的。共分10大类68项指标。

三、国家卫生城市的标准是哪年哪月修订颁布的?共有多少类指标?

答:《国家卫生城市标准(2014版)》,是2014年5月15日在原2010年《国家卫生城市标准》基础上修订颁布的。共有8大类40项208个指标。

记者 戴余乐

据《乐山市创卫知识手册》