

2023年2月9日

星期四

第2989期

中国知名专业报品牌

湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办
国内统一刊号CN43-0036
全国邮发代号41-26

今日 8 版

大众卫生报

服务读者 健康大众



国务院联防联控机制:

加强开学前及返校后健康监测

本报讯 (金振娅) 随着各地学校陆续开学,校园疫情防控日益受到关注。国务院联防联控机制综合组日前印发《新型冠状病毒感染疫情防控操作指南》,其中《学校新型冠状病毒感染疫情防控操作指南》(以下简称《指南》)明确,没有疫情的学校开展正常的线下教学活动,加强开学前及返校后健康监测。学校要提醒督促师生出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,不带病到校工作或学习。如检测结果确认感染病毒,须如实报告学校,延迟返校。师生返校后连续7天开展健康监测,尽量减少聚集性活动。

《指南》强调,高校校内发生疫情后及时采取减少人际接触、实施线上教学、调整教学安排等疏散人员措施。职业院校健全学生实习实训、就业等管理制度,

会同有关单位为学生实习实训和就业提供安全保障和便利条件。中小学校以班级为单位,出现感染者后,学校在第一时间向所在县(区)级教育行政部门作出报告,由教育行政部门会同卫生健康、疾控等部门提出并实施防控措施。当感染者占比较大时,可以班级或年级为单位停止线下上课,实施线上教学。幼儿园和家长共同做好幼儿的健康监测,确保健康的前提下送园。一旦出现感染者,应及时采取临时关停措施。疫情解除后,高校、职业院校、中小学校要及时恢复正常教育教学秩序,幼儿园要及时恢复开园。

《指南》明确,高等学校不再开展全员核酸筛查,对校内从事餐饮、物流、保安、保洁等重点人员按照有关规定开展核酸或

抗原检测。除跨地区返校入学确有必要外,高校师生出入校门和校园公共区域不要求提供核酸证明,其他外来人员进入校园的健康查验办法,由属地或学校征得属地同意后作出规定。根据实际需要和当地条件,中小学校和幼儿园开展师生筛检、轮检、抽检等适宜的抗原或核酸检测,师生出入校门不再提供核酸证明,其他外来人员进入校园须提供核酸或抗原阴性证明。

为了增强不同类别学校疫情防控能力,《指南》要求高校校医院要扩充资源、改善条件,建立与定点医院、定点医院和学校附属医院的业务联系和工作对接,设立发热门诊,实行24小时值班值守制度,面向师生公布热线电话、提供师生在线医疗服务。

国家卫健委印发指南

预防儿童青少年生长迟缓

丰富食品种类 保持适宜活动

本报讯 (申少铁) 为促进儿童青少年营养状况改善,进一步降低生长迟缓率,帮助儿童青少年培养健康饮食习惯,充分发挥生长潜力,国家卫生健康委办公厅近日印发《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》(以下简称《指南》)。《指南》以食养为基础,依据现代营养学理论和相关证据,以及我国传统中医的理念和调养方案,提出具有多学科优势互补的儿童青少年生长迟缓食养基本原则和食谱示例。

《指南》指出,生长迟缓影响儿童青少年期的体格和智力发育,出现体能下降、学习表现不佳等,严重时容易导致腹泻、肺炎等疾病,增加感染性疾病发病率和死亡率。儿童青少年生长迟缓仍是当前面临的重要公共卫生问题之一。

儿童青少年如何预防生长迟缓?如果出现生长迟缓怎么办?《指南》给出了食养原则和建议:

保持食物多样,满足生长发育需要。儿童青少年正处于生长发育的重要阶段,应保证一日三餐、定时定量、饮食规律,能量和营养素摄入充足。做到食物多样,每餐的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、奶和大豆等食物中的3类及以上;每天食物种类达到12种以上,每周达到25种以上。对于生长迟缓儿童青少年,在平衡膳食基础上,适当增加瘦肉、水产品、禽类、蛋类等富含优质蛋白质的食物。非疾病原因导致的儿童青少年生长迟缓,常涉及挑食、偏食等原因,日常配餐过程中要注重同类食物互换,丰富食品种类。

因人因地因时食养,调理脾胃。针对不同证型,膳食中加入适宜的食药物质,丰富儿童青少年食谱,改善消化吸收功能;因地制宜进行食养,根据各地地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点,选择适宜的食物。

合理烹调,培养健康饮食行为。宜采用蒸、煮、炖、煨等烹饪方式,少用油炸、烧烤、腌渍等方式。儿童青少年要做到不挑食偏食、不饥饱无常,合理选择零食,足量饮水,不喝含糖饮料。避免生冷、油腻、坚硬、不洁的食物,少吃高盐、高糖、高脂及含反式脂肪酸的食物。

保持适宜的身体活动,保证充足睡眠。适宜的身体活动对于生长发育关键期的儿童青少年,可促进骨骼和肌肉的生长发育,有助于身高增长。生长迟缓儿童青少年通过中等强度的身体活动,结合传统健身方式,如八段锦、五禽戏、武术等,促进生长发育。培养儿童青少年养成良好睡眠习惯,保证睡眠时间和质量。

定期检测体格发育。依据儿童青少年性别、年龄和营养状况,至少动态纵向追踪观察6个月(最好12个月),根据儿童青少年的生长速率或生长曲线的偏离情况,评估其生长状况,及时调整指导方案。长期生长发育不理想、改善效果不明显或疾病原因导致生长迟缓的儿童青少年,应到医院就诊。

看川剧变脸 听营养知“食”



2月4日,湖南省儿童医院儿童健康管理中心开展“听营养知‘食’、看川剧变脸、画创意脸谱”主题活动,开设了营养膳食小课堂,教授家长和孩子们健康饮食的理念和方法,免费为126名孩子评测了骨龄和人体成分。活动现场还组织孩子们观看了精彩的川剧变脸,DIY京剧人物脸谱,让孩子们在轻松愉悦中了解健康知识。

通讯员 田雪洋 摄影报道

男子近期明显跛行 专家为其腰间“捉虫”缓解症状

本报讯 (通讯员 何凤琼 黄鹤) 邵阳男子刘先生从小就有癫痫发作,近期出现明显的跛行,原因竟是腰椎神经被寄生虫侵蚀所致。近日,中南大学湘雅医院神经外科医生团队成功将入侵刘先生腰椎神经的“元凶”揪出。

刘先生从小便反复有癫痫发作,8年前开始出现双下肢无力,1年前明显加重直至严重跛行,湘雅医院神经外科脊髓脊柱专科学丁锡平副教授接诊后,根据刘先生的症状和影像学资料初步判

断,刘先生体内极有可能是寄生虫感染导致的炎性肉芽肿。

丁锡平带领湘雅神经脊柱团队,在显微镜下为刘先生实施了精准的外科手术治疗。术中所见果然验证了术前的判断,是寄生虫感染,并发现了大量虫体分泌物和排泄物,甚至取出了一只可在水中伸缩游走的活虫体,同时有大量成虫的体节被取出。术后,刘先生的肢体活动得到明显改善。

经过进一步的检验发现,刘

先生体内寄生的是曼氏迭宫绦虫,是人体一种常见的寄生虫,大多数寄生在人体肠道中,靠体壁吸收肠道营养生活繁殖。虫体的吸盘、小钩和微毛对肠道黏膜损害极大,可引起腹痛、腹泻、消化不良等症状。其幼虫可寄生于人体其他组织器官,如寄生于皮下和肌肉可以引起游走性皮下包块,如侵入眼、大脑、脊髓后果更可怕,甚至危及生命。大多数病例是因为吃了感染绦虫的鱼和青蛙导致。

年底

统筹疫情防控和卫生健康事业发展

详见 04 版

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼 总编辑:涂新山 湘广发登第0035号

新闻热线:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448 本报每周二、周四出版 全年订价:168元 零售价:2.00元 印刷:湖南日报印务中心