



儿童肥胖防控关口应当前移

肥胖是因为能量摄入超过能量消耗，导致体内脂肪积聚过多，从而危害健康的慢性代谢性疾病。儿童青少年肥胖已成为世界范围内的难题，也越来越常见，在全球范围内快速增长。随着我国经济快速发展，生活水平提高及生活方式的改变，我国儿童青少年肥胖日趋严重。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》报告显示，我国6岁以下、6~17岁儿童青少年的超重肥胖率分别为10.4%、19%，与往年数据相比，呈上升趋势。很多家庭都喜欢长得白白胖胖的孩子，觉得这样很健康，殊不知儿童肥胖不仅对身体健康带来危害，也会产生心理行为问题，还给社会带来巨大的经济负担，儿童期肥胖会影响其一生健康，也容易发展成成年期肥胖，是心脑血管疾病、糖尿病等多种慢性病的危险因素。

肥胖是由遗传、个人、环境等多种因素相互作用的结果。肥胖的遗传性大约为40%~70%，父母肥胖的话，子女肥胖的可能性也比较大，但肥胖更多是不良生活方式和环境造成的。一方面是由于膳食结构和饮食行为习惯不合理。有调查发现，很多肥胖儿童的家庭饮食以肉、蛋、鱼为主，烹饪方式多为煎、炸、炒，粗粮、蔬菜等富含纤



维素食物进食少。肥胖的儿童通常喜欢吃糖果、饮料、汉堡、薯条、炸鸡等高甜、油炸的食物，这些食物热量高，过多摄入，容易引起肥胖。加上电子产品普及导致了居民静态生活时间普遍增加，能量消耗减少，能量摄入大于支出，是导致个体超重肥胖的直接原因；另一方面市场上的零食琳琅满目，外包装精美可爱，容易吸引到小朋友，加上媒体广告的大力宣传，居民购买力提升，为儿童创造极为便利的致胖环境。除此之外，有研究发现，家长对肥胖的认知、儿童睡眠时间不足、就寝时间过晚等可能与学龄前儿童超重肥胖发生有关。

国际公认的评判超重、肥胖一般采用体质指数（BMI）。 $BMI = \text{体重} (\text{kg}) / [\text{身高} (\text{m})]^2$ 。7岁以下按照卫生行业标准《7岁以下儿童生长标准》（WS/T423—2022），6~18岁儿童青少年可参照《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查（WS/T586—2018）》判定标准。

肥胖一旦形成，干预较为困难，因此儿童肥胖防控关口应当前移。孕期体重增重过多、儿童出生体重过重、出生后体重快速增长均是儿童肥胖的危险因素。建议从孕期开始注意合理搭配，均衡饮食，避免肥胖。出生后建议纯母乳喂养，有大量研究数据表明，纯母乳

喂养可以减少儿童肥胖的风险。合理膳食和充足的体育运动是防治肥胖的关键，不建议采用节食、减肥药、腹泻等不健康的减肥方式。建议饮食品种多样，每天最好能摄入12种食物，每周达到25种。家长可以根据儿童年龄段，按照《中国婴幼儿喂养指南（2022）》、《中国学龄儿童膳食指南（2022）》的膳食结构。除了科学饮食外，还应培养良好的生活习惯，规律进餐，增强体育锻炼，保证充足的睡眠。最后，家长要重视儿童体格生长发育监测，按时参加体检，学会看生长发育曲线，一旦发现体重增长过快或超重肥胖的情况要尽早解决。

总之，超重肥胖的控制必须坚持预防为主。我国高度重视儿童肥胖防控工作，出台《儿童青少年肥胖防控实施方案》《健康中国行动》等政策和策略，提高对肥胖危害的认识，为控制儿童肥胖工作创造积极的环境。控制儿童肥胖最主要的是学校和家庭，学校应该改善供餐条件，传播营养知识。家庭要从小培养孩子良好的生活方式和健康的饮食习惯，鼓励孩子多参加体育活动。

家庭是儿童肥胖的关键因素，同时，家长也是儿童健康的第一责任人，更应关注孩子的身心健康。

百色市疾病预防控制中心 叶孟春

心血管疾病患者心理护理有哪些注意事项？

心血管疾病是全球范围内的主要健康威胁之一，它包括冠状动脉疾病、心力衰竭、高血压等一系列的疾病。我们的亲朋好友，甚至我们自己，都可能身处这样的健康风险中。血管疾病不仅会导致身体上的疼痛和不适，更会对患者的心理健康产生深远影响。

在对心血管疾病的护理过程中，患者可能会出现各种心理问题，比如焦虑、抑郁、心理压力过大等，这些心理问题不仅会影响患者的生活质量，而且还可能进一步恶化病情。

为什么心理状态对心血管疾病的治疗和管理如此重要呢？因为心理因素和生理因素在很大程度上是相互影响的。长期的焦虑和压力可能会引起身体的一系列“应激反应”，如血压升高、心率加快，甚至增加血液中的炎症反应，这些都可能对心血管系统产生负面影响，加重病情。而心血管疾病本身，可能会让患者对未来充满恐惧和忧虑，引发患者的心理问题，形成一种恶性循环。

心血管疾病的治疗和管理需要整个医疗团队的努力，包括医生、护士、营养师和心理专家，其中，

心理护理在这个团队中扮演着至关重要的角色。在护理过程中，我们不仅要关注患者的生理状况，也要尽可能地理解和照顾他们的心理需求，通过心理干预、心理疏导等手段，帮助患者调整心态，释放压力，培养乐观的生活态度，从而对抗疾病，提高生活质量，同时，患者的家人和朋友们也可以通过提供支持和鼓励，帮助他们战胜困难。

那我们应该如何进行心理护理呢？

首先，我们需要积极寻找和识别患者的心理问题。这需要我们进行深入的交谈，了解他们的疾病感受以及对未来的担忧，与此同时，我们还需要监测他们的心理状态，譬如是否出现抑郁或焦虑的迹象。

其次，我们需要针对患者的心理问题进行有效的干预，包括心理咨询、心理疏导、压力管理训练和放松技巧学习。例如，认知行为疗法是一种常用的心理疏导手段，通过调整患者的思维模式，帮助他们更积极地面对疾病，同时，我们可以教授患者一些放松技巧，如深呼



吸、冥想和渐进性肌肉放松，以帮助他们降低压力。另外，我们需要鼓励患者的家人和朋友参与到心理护理中来，他们的支持和理解对患者的恢复至关重要，我们可以教他们如何通过倾听和共情来提供情感支持，以及如何帮助患者面对日常生活中的挑战。最后，我们还需要与其他医疗团队成员密切合作，确保患者的心理问题得到及时和有效的处理。

另外，家庭的支持和参与也是非常重要的，心血管疾病不仅对患者本人造成影响，也对他们的家人和亲友造成了压力，护理人员应该与家庭成员建立密切联系，提供情

绪支持和实用的建议，我们可以鼓励家人参与患者的康复计划，共同制定合适的治疗计划，这样可以帮助患者更好地应对疾病，提高生活质量。

总而言之，心理护理在对心血管疾病的护理中，是一个复杂但重要的过程。只有全面关注患者的身心健康，我们才能为他们提供最佳的护理服务，帮助他们改善生活质量，降低疾病复发的风险。

总之，心血管疾病患者的心理护理需要关注患者的情绪需求、建立良好的沟通和信任关系、提供相关教育和支持、引导家庭参与，并进行持续的监测和评估，这样的心灵护理措施可以帮助患者减轻焦虑和恐惧，提高治疗的效果，从而促进康复和生活质量的提升。心血管疾病的治疗并非易事，需要患者、家人以及医疗团队的共同努力，而心理护理正是这个团队合作中不可或缺的一部分。只有科学的心理护理，我们才能真正做到全方位、全面地对患者进行照顾，让他们在面对疾病的同时，也能享受生活的美好。

广西桂林市全州县人民医院
龙言利