

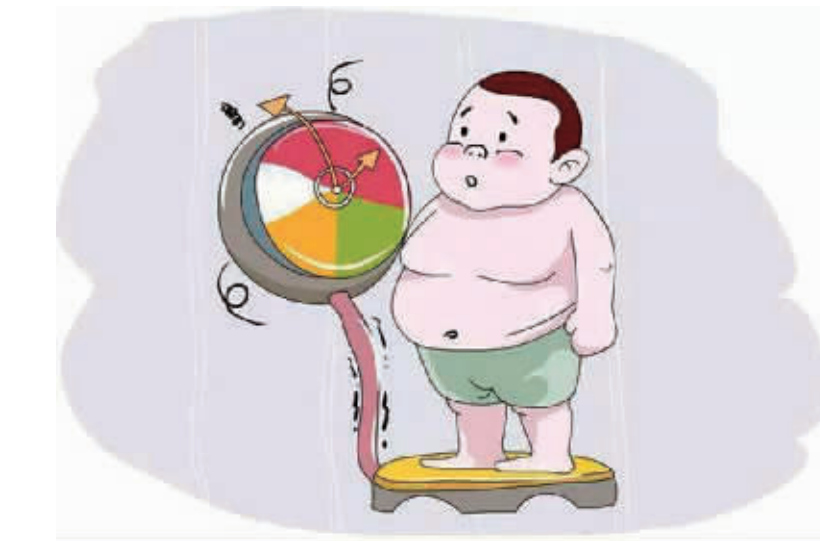


儿童肥胖防控关口应当前移

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=体重(kg)/[身高(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。

在对心血管疾病患者的护理过程中,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患者的护理中,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,这样的心理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