

关注青少年健康 护航青少年成长

在漫长的人生旅途中，每个人的青少年阶段是记忆力最好、身心发展最快速，也最容易接受新生事物的关键时期。俗语说：太阳才出山，笋子才爆芽，正是形容这个美丽的年纪。它犹如初绽的花朵，犹如初生的牛犊，充满了无限生机与希望。在这个特殊的时期，青少年的健康不仅关系到个人的成长和未来，而且是社会发展的重要基石。关注青少年健康，护航青少年成长，是家庭、学校、社会、国家义不容辞的责任。

提高认识

明确青少年健康的重要性

从个体发展的角度来看，青少年时期是身体和心理发育的关键阶段。这一时期形成的健康习惯和生活方式，往往会影响一生。例如，合理的饮食、充足的睡眠和适度的运动，有助于塑造强健的体魄，预防成年后的慢性疾病；健康的心理状态，如积极的自我正向评价、良好的情绪管理能力和良好的人际关系，对于青少年的心理健康和社会适应能力至关重要。

青少年是国家的未来和希望，他们的健康状况直接影响着国家的繁荣与昌盛。健康的青少年更有可能在学业上取得优异成绩，培养积极的社会价值观，为未来的职业生涯做好准备。同时，良好的健康状况有助于提高他们的心理韧性，更好地应对生活中的各种压力和挑战。

正视现实

了解青少年健康面临的挑战

1. 学习压力加大 在当今竞争激烈的社会环境下，青少年面临着沉重的学业压力。长时间的学习、频繁的考试和过高的期望，容易导致焦虑、抑郁等心理问题。此外，过度关注学业成绩可能导致青少年忽视了身体锻炼和休息，影响身体健康。

2. 存在较多的不良饮食习惯

随着生活水平的提高，高热量、高脂肪、高糖的食物在青少年的饮食中占据了较大比例。快餐、饮料、奶茶、果茶和零食的过度摄入，加上蔬菜水果摄入不足，容易导致肥胖、营养不良等问题，出现不少的“小胖墩”。此外，不规律的饮食时间和暴饮暴食的习惯，也会对消化系统造成损害；边吃饭，边看手机和电视，容易导致胃下垂等胃肠疾病。

3. 缺乏运动 手机、电脑、游戏机、平板 iPad 等现代科技的发展让青少年更多地沉迷于电子设备，户外活动和体育锻炼的时间大幅减少。缺乏运动不仅会影响身体的发育和体能的提升，还会增加肥胖、心血管疾病等健康风险。同时，长期久坐不动还可能导致骨骼发育不良、肌肉萎缩等问题。

4. 睡眠不足 由于学业负担和不良的生活习惯，许多青少年存在睡眠不足的问题。睡眠对于青少年的大脑发育、记忆力和注意力的提升至关重要。长期睡眠不足会导致注意力不集中、学习效率低下、情绪波动大，甚至会影响身体的免疫系统，增加患病的风险。

5. 存在心理健康问题

青少年在



成长过程中，面临着自我认同、人际关系、家庭环境等多方面的挑战，容易出现心理健康问题，如焦虑症、抑郁症、强迫症等。这些问题如果得不到及时的关注和治疗，可能会对青少年的身心健康造成严重的影响。

加强教育

提出促进青少年健康的策略

1. 培养良好的生活习惯 饮食方面，鼓励青少年多摄入蔬菜水果、全谷物、优质蛋白质等营养丰富的食物，减少高热量、高脂肪、高糖食物的摄入。培养规律的饮食习惯，定时定量进餐，避免过度饮食和夜宵。运动方面，保证每天有足够的户外活动时间，鼓励青少年参加自己喜欢的体育项目，如篮球、足球、游泳等。家长要以身作则，带动孩子一起运动。睡眠方面，建立规律的作息时间，保证每天充足的睡眠时间。创建安静、舒适的睡眠环境，避免睡前使用电子设备。

2. 加强健康教育 学校和家庭应共同承担起健康教育的责任，通过知识讲座、开辟“第二课堂”等活动，向青少年传授正确的健康知识和生活方式。教育内容可以包括营养均衡、运动锻炼、心理健康、疾病预防、戒烟戒酒等方面。

3. 适度减轻学业压力 学校和家长应关注青少年的学习负担，合理安排课程和作业，避免过度竞争和成绩排名。鼓励青少年采用科学的学习方法，提高学习效率，而不是通过延长学习时间来提高成绩。同时，要为青少年提供丰富的课余活动，让他们有机会发展兴趣爱好，放松身心。

4. 关注心理健康 建立良好的家庭和学校氛围，给予青少年足够的关爱和支持。家长和老师要学会倾听青少年的心声，理解他们的困惑和烦恼，及时发现并解决心理问题。学校应配备专业的心理咨询师，为青少年提供心理咨询和辅导服务。

5. 利用科技手段调整生活方式 借助现代科技，如健康类 APP、智能手环等，帮助青少年监测自己的健康状况，如运动步数、睡眠质量、饮食摄入等。通过数据分析和反馈，引导青少年调整自己的生活方式。

6. 加强社会各界责任 政府部门应制定相关政策，加大对青少年健康事业的投入，改善学校的体育设施和卫生条件，加强食品安全监管。社会组织和志愿者可以开展各种形式的健康促进活动，为青少年提供更多的健康服务和支持。企业也应该承担起社会责任，减少对青少年不良食品和饮料的广告宣传，开发有益青少年健康的产品和服务。

总之，青少年健康是一个综合性的问题，需要学校、家庭、社会各方面的共同努力。只有为青少年创造一个良好的健康环境，培养他们的健康意识和生活方式，才能让他们茁壮成长，为实现自己的梦想和国家的发展贡献力量。

怀化市疾病预防控制中心 赵新华

一口糯米饭团吃下去，八旬奶奶被紧急送医……

本报讯（记者 梁湘茂 通讯员 刘亮）近日，88岁的王奶奶（化姓）因为吃了一块糯米饭团，被紧急送进浏阳市人民医院。经过该院耳鼻咽喉头颈外科团队的一番努力，成块的饭团被夹碎后顺利取出。

入院时，王奶奶出现了吞咽困难，呼吸急促，短暂意识丧失。

该院耳鼻咽喉头颈外科钟运医生接诊后，迅速了解基本情况，并完善相关检查。经检查和询问，钟运了解到，王奶奶的牙齿基本全部掉光了，这次未经充分咀嚼后，吞食了一块糯米饭团。而检查结果显示，糯米饭团并没有沿着食道进入胃腔进行消化，而是成团卡在了食道中间，同时给气道造成了一定的压迫。卡住的食物随着时间的推移，并没有

一点下移的痕迹，而卡的时间越久，王奶奶随时可能会出现难以预料的并发症，必须在食道镜下手术取出。

可王奶奶同时患有高血压、冠心病、肾功能不全等基础疾病，气道受压，麻醉气管插管存在极大风险。

经过详细充分的手术和麻醉讨论准备，王奶奶被送入了手术室，麻醉科主治医师卢芳聪采取清醒气管插管，顺利完成了麻醉。接着，耳鼻咽喉头颈外科许令副教授在支撑喉镜下，耐心又细致地为王奶奶将成块的饭团夹碎并顺利取出，随着饭团的取出，王奶奶的梗阻顺利解除。

术后，王奶奶经过后续的治疗和护理，恢复顺利，状态平稳。

“每年因食道异物需要手术取出的患者都不少，比如鸡鸭鱼骨头和枣核都是常见的异物。”许令说道。

因此她提醒：对于老年人，或者其他有吞咽功能障碍的人来说，由于食道蠕动功能减弱，除硬物骨头外，体积较大成块的食物，难以消化的食物也要注意避免，这些都容易出现食道卡压。在进食物时，要细嚼慢咽，避免说笑。已松动的假牙或不合适的活动牙托板，要及时矫正或重配，方便咀嚼。同时，要注意食物的大小和质地，避免吞食过大或过硬的食物，宜进食一些流质半流质食物。如果不慎发生异物卡在食管，应立即就医，切忌用饭团、馒头、水、醋等强行下咽自行处理，以免诱发并发症和加重病情。

湘西自治州人民医院在湖南省第一届超声医学青年学术论坛上斩获佳绩

本报讯（通讯员 卢瑞雪）8月2日至4日，湘西土家族苗族自治州人民医院超声科主任王友军带领科室多位青年医师，参加湖南省医学会第一届超声医学青年学术论坛，斩获多项佳绩，充分展现该院超声青年医师的专业风采。

本次会议以“传承与创新”为主题，大会组委会致力于加强本省超声青年医师队伍的建设，紧紧围绕超声医学发展前沿及新形势下超声医学发展新机遇进行沟通探讨。

会议内容丰富，形式多样，包括榜样力量、教学示范、病例分享、知识竞赛、英文演讲、科普推广及人工智能等，为与会代表提供了解超声医学领域最新进展、学习和提高专业技能的平台。

活动中，由王友军带领湘西、怀化、张家界三市州联合组建的湘西精英队过五关、斩六将，通过层层考验，最终战胜省内多支优秀队伍，荣获湖南省首届超声医师青年学术论坛知识竞赛二等奖。超声科青年医师张文徽在 AI 辅助人机大赛中凭借自身扎实的基本功，从全省 600 多名参赛者中脱颖而出，荣获三等奖。

王友军表示，医院超声科将深入贯彻新时代人才培养要求，抓住当前发展机遇，切实营造爱才、引才、育才、用才的良好氛围，为打造省内一流超声医学人才队伍而拼搏努力。