

育儿宝典

国家疾控局发布 中小学生超重肥胖防控“十要义”

近日,国家疾控局发布中小学生超重肥胖防控“十要义”。该“十要义”由学生版、家长版、学校版、社区版4个版本组成,每个版本分别提出了10条具体措施和建议,我们一起来看看吧!

学生版

1. 了解超重肥胖对健康的长期危害,如增加心血管疾病、糖尿病等患病风险,重视保持健康体重。
2. 学会使用《中小学生超重肥胖风险自测评估表》,主动评估体重状况,及时调整生活习惯。
3. 多吃品种丰富的食物,每天吃早餐,不喝或少喝含糖饮料,少吃油炸食品、肥肉等高能量食品。
4. 每天至少进行60分钟中等强度到高强度的身体活动,认真上好体育课,多到户外活动。
5. 保证每天有足够的睡眠时间,小学生应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。
6. 课间休息时离开座位多活动,避免久坐,每45分钟起身活动一下。
7. 学会自我调节情绪,避免因心情坏而暴饮暴食或不吃饭。
8. 积极参加学校组织的体检,读懂相关指标,了解体重和健康状况。
9. 学习营养和运动基本知识,做到吃得好、动得巧,尝试制定适合自己的健康生活计划。
10. 与同学分享健康生活方式的心得,相互鼓励,共同进步。

家长版

1. 定期为孩子称体重、量身高,监测掌握体重变化,及时发现超重肥胖问题。
2. 为孩子准备品种丰富、营养均衡的餐食,鼓励孩子参与烹饪,减少高油、高盐、高糖食物的摄入。
3. 鼓励并陪伴孩子参与户外活动和体育锻炼,培养孩子运动技能和习惯。
4. 限制孩子看电视、玩手机等屏幕时间,减少静态行为,避免久坐不动。
5. 合理安排孩子的作息时间,确保孩子睡眠时间充足。
6. 关注孩子心理健康,帮助孩子应对学习和社交压力,避免情

绪性进食。

7. 家长自身要保持健康的生活方式,主动分享与传授经验,为孩子树立榜样。
8. 积极参加学校组织的超重肥胖防控活动,与学校和老师保持联系,与同学友好互动。
9. 了解超重肥胖防控的知识与技能,用科学合理的方法帮助孩子保持健康体重。
10. 鼓励孩子参加学校和社区组织的相关活动,拓宽健康视野,快乐成长。

学校版

1. 将超重肥胖防控知识纳入健康教育课程,帮助学生掌握健康知识,促进健康行为养成。
2. 定期开展学生超重肥胖筛查,建立健康档案,监测学生体重变化,将结果及时反馈家长。
3. 提供品种丰富、烹调合理、营养均衡的学生餐,定期公布带量食谱,逐步做到少盐、少油、少糖。
4. 安排符合规定的体育课,保证学生每天至少进行60分钟活动时间,丰富体育课内容,促进学生运动量和运动技能提升。
5. 加强心理健康教育,帮助学生应对学习和生活压力。
6. 营造健康饮食和积极运动的校园环境,配备符合标准的供餐设备和运动场地,鼓励和支持学生使用。
7. 加强与疾控中心、医院等专业医疗卫生机构合作交流,共同做好学生超重肥胖的防控工作。
8. 培训学校食堂工作人员,掌握营养基本知识和配餐技能,鼓励使用《学生电子营养师》等科学实用的配餐工具。
9. 设有自动售卖机或小卖部的学校,避免售卖含糖饮料和高油、高盐、高糖食品,为学生提供安全卫生的饮用水。
10. 鼓励成立家校健康管理委员会,定期沟通学生的健康状况,促进家校合作,共同关注学生健康。



社区版

1. 通过社区宣传栏、社交媒体平台等多种渠道,广泛宣传超重肥胖的危害和防控知识,提高居民的健康意识。
2. 定期组织健康讲座、工作坊和宣传活动,邀请营养、体育、临床等专家,普及健康饮食及合理运动等方面的知识和技能。
3. 鼓励建立“健康菜市场”和“健康餐厅”,为居民提供健康食材和菜品。
4. 组织丰富多彩的体育活动和比赛,鼓励社区居民参与和分享,促进全民健康生活方式养成。
5. 在社区街心公园、小广场等公共区域增设运动设施,如步行道、骑行道、投篮设施、健身器材等,方便居民健身和锻炼。
6. 发挥社区健康生活方式指导员等志愿者队伍作用,鼓励在居委/村委会设立健康咨询点,为居民提供合理膳食和科学运动的专业建议和指导。
7. 减少社区内不健康食品的推广和促销活动,不在社区宣传栏、滚动屏幕等播放针对儿童青少年的食品广告。
8. 鼓励在社区设立健康小屋,配备体重计、身高计、腰围尺、身体质量指数(BMI)测算表、体成分仪等工具,支持居民关注体重健康。
9. 鼓励建立家庭减重互助小组,分享体重管理经验,互相鼓励,找到最佳解决方案。
10. 与社区内学校密切合作,促进社区、家庭与学校联动,共同推进学生超重肥胖防控工作。

来源:国家疾病预防控制中心

女性话题

孕期痔疮 如何缓解?

俗话说“十男九痔,十女十痔”,主要表现为疼痛、出血、瘙痒、脱出等症状,很多孕妈也有这样的苦恼。不少孕妈觉得忍一忍,生完孩子就好了,但事实并非如此,下面我们就来聊聊妊娠期痔疮。

为何孕期易患痔疮

人的肛周分布着很多动静脉血管,在排便、久坐、久站后,这个位置的血管逐渐曲张,皮肤逐渐下垂,就形成了痔。这个疾病在孕妇中十分常见,有报道称,孕期痔疮的发生率高达76%,远高于正常人群,原因主要有以下几点。

1. 孕期激素水平的改变。大量孕激素使肠蠕动减慢,引起便秘、排便困难而造成痔疮。
2. 膨大的子宫体压迫胃肠道,进一步加重便秘,还会造成静脉曲张成团,形成痔疮。
3. 盆腔血容量增加,肛周静脉侧支循环大量开放形成痔疮,严重时形成血栓性外痔。
4. 孕期饮食和起居习惯的改变,造成排便困难而诱发痔疮形成。
5. 分娩时第二产程的延长,造成痔疮水肿、外翻、脱出或嵌顿。
6. 既往痔疮病史。

妊娠和产后痔疮怎么治疗

1. 保守治疗

- (1) 饮食调整:多吃水果蔬菜,少吃辛辣刺激食物,多喝水。
- (2) 排便习惯:定时排便,避免久蹲,养成良好的排便习惯,尽量使用坐便器,以减轻盆腔压力。
- (3) 合理运动:不要久坐久卧,保持一定的活动量,多做提肛运动,促进肛周血液循环。

2. 药物治疗

治疗痔疮的药物大多含有麝香、冰片等成分,而妊娠早、中期不能使用这些药物。因此,孕妈妈可以选择安全性更高的药物,如口服的润肠通便药物和减轻静脉曲张的药物;还可以局部外用药物,如利多卡因软膏等,以减轻疼痛症状。

3. 熏蒸治疗

选择安全的中药坐浴或湿敷,或者选择温盐水坐浴。熏蒸坐浴时间以10分钟左右为宜,可有效减轻局部水肿。需要注意的是,有阴道流血或早产迹象等情况时,不能坐浴;孕晚期或产后恶露未排净时,应咨询医生后再决定是否可以坐浴。

4. 手术治疗

对于比较严重的痔疮,一般需要手术解决。很多孕妈妈担心手术会影响胎儿,其实,在《中国痔病诊疗指南(2020)》中明已经确指出:当保守治疗无法有效缓解痔疮症状时,妊娠期妇女进行痔切除术是安全的。

湘潭市妇幼保健院
小儿外科 邓雨欢
指导专家 主任医师 涂旦

小儿支气管炎高发季 家长做好护理措施

支气管炎是小儿的常见疾病,尤其是秋冬季节。那么,家长该如何正确护理呢?

1. 清淡饮食 支气管炎患儿营养消耗大,加上发热和细菌毒素影响胃肠功能,常常导致消化不良。因此,家长应采取少量多餐的方法,给予营养、易消化吸收的半流质或流质饮食,如粥、煮面、蛋汤、新鲜蔬菜、水果等。
2. 保持良好环境 儿童的卧室应温暖、通风和照明良好,空气中应保持一定的湿度,防止过度干

燥。家属不要在室内吸烟,以防对儿童产生不利影响。

3. 多喝水 家长应提醒患儿多喝水,以补充机体消耗的水分,糖水、糖盐水、米汤或蛋汤均可。
4. 及时退热 支气管炎患儿大多会有发热,如果体温在38.5℃以下,一般不需要用退烧药,采取物理降温即可,即用温毛巾湿敷或洗温水澡。如果体温超过38.5℃,且伴随精神不振、食欲差等表现,可在医生指导下使用退热药,常用的

有对乙酰氨基酚和布洛芬。

5. 注意保暖 温度变化,特别是寒冷刺激,会降低支气管粘膜的局部抵抗力,加重支气管炎的病情。因此,家长应随温度的变化及时给孩子增减衣服,避免着凉。
 6. 勤翻身勤拍背 患儿咳嗽、咳痰时,表明支气管内分泌物增多,家长可以采取拍背、翻身、雾化吸入等方法促进痰液排出。雾化可以每日做2~3次,每次5~20分钟。
- 湖南省儿童医院呼吸内科 何秀玉