

《儿童青少年生长迟缓食养指南》对饮食予以规范性指导 告别小胖墩 吃好还得吃对

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)》,2月27日,本报记者采访有关专家,了解《指南》背后的新闻。

超重“小胖小子”并非好事

“我女儿生了个体重5公斤多一点的大胖小子,一家人一开始都挺高兴,白白胖胖的小家伙谁不喜欢?后来,医生说孩子体重超标属于巨大儿,建议我们密切关注小家伙的血糖。没想到,孩子营养过好反倒成了麻烦事!”2月27日下午,家住我市崇川区新桥新村的王阿姨夫妇,对记者说起此事连连叹气。

前不久,国家卫生健康委办公厅印发《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》,对未成年人饮食予以规范性指导。其中,产前合理膳食、平衡营养的指导意见引发社会各方关注。

王阿姨说,妇幼保健院新生儿科的医生建议每次给孩子喂奶之前测一次血糖,每天监测不低于3次;如果确认孩子有低血糖现象,就要尽早开奶,同时,也可以考虑辅助喂食葡萄糖。

“我家的小胖墩儿也让人操心!体育课别人家的小朋友跑一百米没有什么感觉,我家孩子跑了十来米就气喘吁吁。这一次,我下定决心要帮助小家伙减肥,坚决不再让他碰煎炸食物,零食也坚决限量供应……”家住学田新村的苏敏女士,说起上六年级的儿子也是“一个头两个大”。

另一方面,记者了解到也有一些孩子在成长期出现体重增长缓慢、体形消瘦等情况,市第一人民医院一名儿科医生指出,这可能与婴儿时期辅食添加不恰当,长期饮食习惯不佳、挑食、偏食有关。

专家提醒孕妇要科学饮食

《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,提出儿童青少年生长迟缓食养基本原则和食谱示例。

什么是生长迟缓?《指南》明确定义:由于膳食的蛋白质或能量、维生素、矿物质摄入不足等原因,导致身高低于筛查标准的年龄别身高界值范围,属长期性营养不良。生长迟缓影响儿童青少年期的体格和智力发育,会导致体能下降、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。

2月27日下午,南通市妇幼保健院儿童保健科副主任徐小晶告诉记者:“在南通生长发育迟缓的病因除了饮食习惯问题外,还有很多孩子存在代谢性疾病和基因问题,对于代谢性疾病目前南通各大妇产类医疗机构均普及开展遗传代谢病筛查,对于发现的问题均可及早干预,让儿童回归正常。”

徐小晶说,一些孕妇营养补充容易超标,导致出生时体重超过4公斤的巨大儿数量越来越多。

“巨大儿出生后极易出现低血糖,

如果不进行早期干预,会造成脑神经损伤,因此我们院的儿童保健科会根据巨大儿的血糖指标进行相应的医疗管理。”徐小晶解释。

徐小晶提醒,要避免巨大儿的出现,孕妇的孕期管理极为重要。“一些孕妇不愿意出门走动,成天躺在床上刷手机,这种习惯很不健康,孕期一定要适量适度运动,改掉重油重盐的个人习惯,少食烧烤、火锅类食物;再有,要保持健康良好的心理状态。”徐小晶为孕妇们支招献策。

针对不健康饮食“下刀”

“补钙可以帮孩子长高吗?”这是很多的妈妈们都会关心的问题。

“其实,这是个误区,补钙补充的是骨骼的硬度,还要有VD、VK等多种元素的参与,而长高是需要长骨的增长,为了长高盲目补钙反而会引发一些健康问题……”这是南通大学附属医院儿科主任医师蔡晋发在抖音上的“专家解读”。

类似的一条条科普宣传,蔡晋为广大网友娓娓道来、如数家珍。蔡晋俨然已经是一个坐拥1.4万粉丝的抖音达人。

“很多人误认为高血压、冠心病、糖尿病等是‘老年病’,其实不然。”2月27日下午,蔡晋在接受记者采访时表示,“青少年甚至儿童所患高血压和糖尿病其实一点也不少见。以糖尿病为例,我的微信里已建立起两个群,其中就有不少低龄患者。接诊的肥胖症患者我也建了一个群,其中,周一刚刚出院的一个11岁女生,体重曾超过100公斤;另一个17岁的男生,体重超过130多公斤。目前,这些未成年患者正在积极进行治疗,当然这也是一个漫长的过程,因为最终真正意义上减肥成功的概率只有60%。要防止包括未成年人在内的肥胖症,除了基因因素外,关键是要做到健康饮食,还有保持健康的生活方式。”

国家出台《指南》正是针对未成年人的一些不科学、不健康饮食“下刀”,予以明确的规范和指引。

“很多家长常常觉得孩子胖点没关系,长大后体重会慢慢降下来。其实事情并没有这么简单,体重超重、肥胖也是营养不良的一种,危害不小,家长对此务必警惕。”市第一人民医院一名儿科医生对此予以提醒,“《指南》强调保持食物多样。儿童青少年正处于生长发育重要阶段,应保证一日三餐、定时定量、饮食规律。南通人饮食特点较为清淡,菜品讲究清、鲜、嫩、爽,在《指南》中,东南片区的膳食模式被称为‘东方健康膳食模式’,因此,家长们可充分利用南通膳食特点,增加谷薯类、蔬菜和水果和豆类等食物摄入量。”

本报记者周朝晖 本报见习记者张园 本报实习生韩语欣

“人生第一张证”丢了咋整

崇川卫健委提醒:1996年后出生的可补办

晚报讯 最近,崇川区卫健委接到不少市民来电咨询补办出生医学证明的相关事宜。在此,崇川区卫健委提醒:1996年1月1日以后在崇川区出生,因遗失、被盗等情况造成《出生医学证明》丢失的儿童可以补办《出生医学证明》;1996年1月1日以前出生的,一律不予补办《出生医学证明》。如因出国等需要出生证明时,以“出生公证书”为合法有效文件。

如果要补办出生医学证明,需要提供以下内容:出生医学证明补发申请表;原出生机构提供加盖公章的母亲住院分娩病历首页及新生儿记录复

印件。由新生儿户口所在地派出所所在补办申请表上填写户口办理情况并盖章,已办理户口的需同时调取原《出生医学证明》副页或存根复印件,并加盖派出所公章。未办理户口的不需提供副页或存根复印件;刊登有原《出生医学证明》遗失声明的报纸原件;新生儿父母身份证原件及复印件;新生儿及其父母的户口簿原件和复印件。

崇川区卫健委提醒:《出生医学证明》补发须由申请儿童父母双方亲自到崇川区便民服务中心10号窗口办理,办理现场需要人脸识别方可进行,否则无法受理。

记者冯启榕

如皋首批家庭病床服务落地

足不出户在家就能“住院”



家庭病房医生上门巡诊。
通讯员吴志巧

医生带设备上门做检查,在家里还可以享受住院待遇……近日,如皋首批家庭病床服务项目通过省级验收,成功落户白蒲镇卫生院。

“周大爷,我们又来啦!这两天感觉怎么样?脚有没有舒服点?”2月24日一大早,白蒲镇卫生院副院长、家庭病床工作领导小组副组长徐建军带着家庭病床服务团队,来到了白蒲镇文著社区居民周海泉家里。量血压、做心电图、测血糖……医生们从巡诊车上拿上专业的设备,熟练地给周海泉做了全身检查。

“心电图好的,血压还有点高。降压药不多了吧,明天早上我给您带来。”做完检查,徐建军向周海泉简单交代了几句注意事项,便赶往下一个家庭继续进行巡诊。

周海泉今年74岁,一年前患脑梗死,双下肢行走困难,家属选择了家庭病床服务,由医生定期带设备上门给老人检查、开药。目前,周海泉身体恢复状况良好,女儿周淑云对家庭病床服务项目赞不绝口:“以前给老人检查身体,一家人都得出动。现在建了家庭病床以后,省去了每日的床位费、护理费和陪护费,还有医生定期上门检查、看诊,费用医保照样报销,太贴心啦。”

2022年,如皋在白蒲镇卫生院试

点家庭病床服务,设置独立的家庭病床医生办公室,配备统一标识的家庭病床巡诊车、工作服和巡诊箱,病例单独建档、集中管理。目前,该家庭病床服务项目正式推广使用,并成功通过省级“家庭医生创新项目”验收。

徐建军介绍,家庭病床服务项目提供医生查床、护理用药指导和病情告知三项服务。在服务对象选择上,家庭病床服务项目优先覆盖失能、半失能老年人、残疾人和重症患者、大型术后患者等重点人群,诊断明确、病情稳定、符合居家治疗的患者,由医生定期上门,在家里治疗。

“只在建床时收取40元的建床费,每次上门服务收取30元的巡诊费,其他费用都和住院一样,医保统一报销。”家庭病床服务项目办公室负责人朱宇铮说,服务团队上门巡诊,一般会配备一个责任医生、一个护士、一个驾驶员,遇到特殊的病人,还会带上药剂师和检验人员。“需要挂水的患者,我们天天上门巡诊;不需要挂水的、病情稳定的患者,一个星期去巡诊2至3次。”

截至目前,如皋家庭病床服务已完成建床89人次,共计巡诊166人次,均次费用1794.6元,医保报销比例达73%,切实减轻了患者的经济负担和人力负担。 本报通讯员吴志巧 陈嘉曦 本报记者陈嘉仪