

预防“小胖墩” 有了专门技术导则 涵盖“家、校、体、卫”方方面面

儿童青少年健康是全民健康的基石。22日,国家疾控局等4部门联合发布《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》,明确三级预防干预技术和相关标准,部署综合防控我国中小学生超重肥胖问题。新华社记者专访相关疾控专家,就防控要点进行解读。



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

市妇幼保健院 普外科团队

携手南通妇幼一生健康无忧。在南通,提到妇儿健康,总绕不开南通市妇幼保健院,其实在这样一所三甲妇幼保健院里,还有一支医术同样精湛的普外科团队,多年来他们始终以仁心仁术,默默守护无数百姓的健康,今天南通名医团就带您一起走进他们的世界。



扫一扫看视频

医周健闻

18位名中医坐镇义诊 市中医院 举办三伏养生节

晚报讯 20日上午,南通市中医院建设路院区的“2024三伏养生节”开幕,吸引了数百位市民前往“打卡”。当天,市中医院14个科室的省、市级名中医早早就位,坐镇义诊,为市民把脉问诊。专家们仔细回答每位患者的问题,结合个人体质,给出相关建议,并为他们量身定制调理方案。在门诊大厅,医护人员带领市民进行八段锦练习。中药传统技艺展示区,工作人员一边介绍中药材,一边组织大家制作中药香囊。现场人气最旺的项目,当属三伏贴和耳穴体验。市民们有序排起长队等待施治。中医护理人员一边为群众进行艾灸刮痧、耳穴压豆、温通拨筋等中医特色疗法,一边科普中医护理健康知识。义诊特别设置了中医降暑茶饮区,香气四溢的茶饮不仅解渴,更让人感受到中医文化的博大精深。

据悉,市中医院结合中医传统的四季养生理念常态化开展“四季养生节”活动。除本次夏季“三伏养生节”以外,另有“春生养阳节”“金秋养颜节”“冬令膏方节”等特色专题活动,持续推动中医健康惠民,提升群众对中医药的体验感与满意度。 记者朱颖亮

看点一: 构建中小学生超重肥胖综合防控技术体系

中国疾控中心数据显示,当前,我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%。

“随着我国社会经济发展,儿童青少年超重肥胖状况整体呈快速增长趋势。”中国疾控中心营养与健康所副所长刘爱东表示,这一现状亟须加强干预。

导则明确提出预防为主、早期

干预和疾病预警的三级预防策略和对应技术。

其中,一级干预技术主要通过风险评估、生活方式管理等措施,预防超重肥胖的发生;二级干预技术侧重通过开展筛查和早期干预,控制超重肥胖的发生发展,预防相关疾病;三级干预技术聚焦对严重肥胖及肥胖伴有临床危险因素的学生,

开展联合干预,防止肥胖及相关疾病发展。

参与起草该导则的专家、中国疾控中心营养与健康所研究员张倩表示,作为导则的重点内容,三级预防干预技术对各地防控工作具有重要指导意义。“技术主要从评估筛查、生活干预、及时诊断治疗等方面入手,开展分级防控。”

看点二: 强调通过健康饮食与运动日常化来防肥胖

刘爱东介绍,肥胖本身是一种疾病,也是多种慢性疾病的危险因素。“儿童肥胖影响儿童的运动能力及骨骼发育,会对行为、认知及智力产生不良影响。同时,肥胖及其相关健康风险还可持续至成年期。”

导则强调通过日常化的饮食、

运动手段防止肥胖:

——促进健康饮食,做到少盐、少油、少添加糖,鼓励各级学校配备有资质的专兼职营养指导人员。

——保证身体活动,促进运动日常化,鼓励学校每天开设1节体育课。

怎么吃、运动量、睡眠时间都有标准可循:

参照《学生餐营养指南》(WS/T 554-2017)等标准提供学生餐;每周至少3天进行增强肌肉和骨骼的运动;久坐45分钟后应起身活动,每天视屏时间少于2小时,保持充足睡眠……

看点三: 强调多方协作联合干预与防控技术专业

研究显示,肥胖的发生受遗传、环境和社会文化的共同影响,不同成长阶段、不同情况的中小学生防控重点各有不同。专家表示,专业机构、家庭、学校、社区的密切协作,是推动防控工作落地见效的重中之重。

比如,对严重肥胖及肥胖伴有临床危险因素的学生,应开展临床、膳食和行为矫正等联合干预。“这些学生需要医疗卫生机构的更多参与,在专业人员指导下,先从膳食和运动入手,同时开展行为矫正,及时遏制肥胖及相关疾病。必要情况

下,采取临床治疗。”张倩解释道。

提升防控技术的专业化、智能化水平也很重要。导则还鼓励多部门及家校充分利用新技术手段,如智能手环设备进行运动监测、智能餐盘评估食物摄入及营养素含量等,提高防控的有效性。

看点四: 首次发布风险自测表 诸多新做法有亮点

导则首次发布了《中小学生超重肥胖风险自测评估表》,帮助家校在专业机构指导下运用自测表评估个体和群体发生超重肥胖的风险。

是否每天吃全谷物、杂粮或杂豆;含糖饮料食用频率是否低于每周1次……张倩介绍,家庭、学校和疾控部门可以利用评估结果,从膳食、身体活动、遗传、心理和定期

监测的角度,了解学生发生超重肥胖的风险,并明确干预重点方向。

导则还提出了一些筛查建档、评估预警“新做法”,包括结合健康体检等工作建立学生健康档案,及时向家长反馈体检结果;控制危险因素实现多病共防,加大宣传教育营造支持环境等。

“全面、系统地推进中小

学超重肥胖防控工作,需要将防控技术落到实处,构建立体的防护网络。”刘爱东说。

据悉,下一步,有关部门将围绕三级预防策略,持续加强风险评估,优化生活方式、营造支持环境,探索出更多中小学生超重肥胖防控的有益经验和有效路径。

新华社记者顾天成