

推动全民体重管理 倡导文明健康生活

“童”心协力 从“轻”开始

——市妇幼保健院多举措开展儿童减重管理让孩子享“瘦”生活

文/图 本报记者 郭燕妮

儿童的健康成长是家长们普遍关注的事情,但随着人们生活水平的日益提高,儿童营养过剩现象日益显现,越来越多“小胖墩”进入大家的视野。由于肥胖常与许多慢性疾病息息相关,比如高血压、糖尿病、高尿酸血症、脂肪肝及性早熟等,因此受到社会广泛关注。据《体重管理指导原则》(2024年版)数据显示,6~17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,并呈逐年递增趋势。日前,记者在市妇幼保健院采访时了解到,该院在积极防治儿童肥胖及并发症的同时,呼吁广大家长提高认知、积极行动,帮助孩子一起进行体重管理,共同守护儿童健康。

■ 家长认知不足,认为孩子“能吃”是好事

4月17日下午,8岁的浩浩(化名)因扁桃体化脓来到市妇幼保健院治疗,护士长在为浩浩进行常规测量时发现,孩子肥胖特征十分明显,体重已达55公斤,向家长建议进行肥胖症相关疾病筛查。浩浩妈妈十分认可并着急地说:“我现在也担心孩子太胖,不利于身体健康,这是我们家长的责任,在他小时候没控制食量,觉得孩子‘能吃’就是好事,没想到现在孩子越来越胖,活动也越来越少,希望趁着这次住院也帮孩子减减肥。”

该院儿童肥胖门诊、内分泌科主任医师李晓云查看了浩浩的身体,发现他的脖子已经出现黑棘皮症。“肥胖往往会引起血糖增高,身体自动分泌胰岛素来降低血糖,胰岛素分泌增多便会在脖子、腋窝等皮肤处留下色素沉着,这是高胰岛素血症的表现,所以肥胖儿童入院后需进行系统检查,以排除是否有高血糖、脂肪肝、高尿酸血症等代谢性疾病。”得知孩子很有可能并发高胰岛素血症、脂肪肝等,浩浩妈妈紧张了起来,希望尽快医治,并对自己日常的“疏忽”后悔不已。李晓云告诉记者,在该院治疗的肥胖儿童中55%合并高胰岛素血症(易发展为糖尿病),33.8%合并高尿酸血症,28.4%合并性早熟,27%合并高脂血症,23%合并脂肪肝,23%合并肝炎,6.7%合并高血压,这些肥胖孩子平日大多没有什么症状,但检查时发现好多指标已处于异常。通过详细问诊得知,浩浩平时爱吃高油脂、高热量、油炸类食物,父母没有意识到孩子肥胖会引起疾病。

“很少有家长因为孩子的体重问题主动来医院进行咨询,我们在接诊后总是提醒家长要带孩子定期复查,但是好多家长并不当回事,所以家长对孩子的体重管理意识亟须加强。”李晓云说,她从事儿童内分泌疾病临床工作20多年,发现大多数儿



童肥胖症患者往往到了生病就诊时才引起家长的注意,除了给予个性化的诊疗方案之外,她每次都要给家长普及肥胖症的预防与减重知识。

■ 肥胖易引发疾病,及时就医早预防、早治疗

据李晓云介绍,儿童肥胖一般分为单纯性肥胖(占大多数)和继发性肥胖。单纯性肥胖与生活方式密切相关,高热量、高糖、高碳水等饮食摄入过多,加之运动不足,是儿童单纯性肥胖的主要原因。另外,由于受某些内分泌、代谢、遗传及中枢神经系统疾病或药物引起的肥胖属继发性肥胖,也应引起广大家长的足够重视,一旦发现孩子近期体重增加过快可及时就医。

4月22日上午,9岁的婷婷(化名)在



①耐心问诊。
②检查心率。
③数据测量。

家长陪同下来到该院儿童内分泌科就诊,测量身高135厘米,体重已达51公斤,因出现性早熟特征被家长发现前来就医,家长也因此颇为焦虑。李晓云说,由于儿童肥胖的不断加剧,随之而来的并发症还有儿童性早熟,体重增长过快又常使身高受限,易造成身材矮小症状。李晓云建议婷婷入院治疗,并在进行一系列的检查之后,为其制定详细的中西医结合治疗方案。

前些日子,该院儿童肥胖门诊接诊了一个11岁的男孩亮亮(化名),因上课打瞌睡影响学习,来院就诊。入院做糖耐量试验时同样发现孩子的脖子肤色很深,之后进行的检查指标显示:体重85公斤(正常同年龄体重约38公斤),身高159厘米,测算BMI值为33.6(正常值小于19.9),血压152/90mmHg(正常通常在102/68mmHg),测骨龄为13岁(正常11岁左右),高胰岛

素血症、高血脂、高尿酸血症,还有中度脂肪肝。随后,医生根据亮亮的身体状况为其制定了治疗方案,并予以饮食、运动指导,同时给予适当药物配合治疗。目前,亮亮的体重得到有效控制,每周体重下降1~1.5公斤,睡眠状态得到改善,其他各项指标也在逐渐好转。“有调查数据显示,2019年至2024年,全国儿童肥胖门诊量增长约7倍,很多肥胖患儿检查出脂肪肝、高尿酸血症、糖尿病、高血压等并发症,这一趋势令人担忧。”李晓云说。

■ 鼓励家庭配合,帮助孩子健康成长

市妇幼保健院于2023年首先在长治地区开设儿童肥胖门诊,并建立起长期、科学的随访、监测和管理体系,为肥胖儿童检查身体,测量BMI指标,进行染色体、基因学检查,骨龄监测,制定治疗方案,并持续向家长讲解体重管理的重要性。为进一步提升患儿体重管理成效,李晓云还将患儿家长加为微信好友,给家长转发每餐的饮食搭配图片并进行指导,督促家长从基本管理方式入手,配合孩子减重、防治疾病。

“再增加一些绿色蔬菜更好;主食里再搭配100克粗粮;今日的活动量还需要再加强一些,家长陪孩子一起活动能增强孩子的主动性……”记者在李晓云与家长的微信聊天中看到,她利用工作之余,尽量为每位就诊的肥胖儿童家长提供指导意见。

为了减少“小胖墩”,2020年,国家卫健委、教育部、市场监管总局、体育总局等六部门联合印发了《儿童青少年肥胖防控实施方案》,明确要求保证学生每节课间休息要适当运动,减少静态行为。同时,要求强化家庭责任,帮助儿童养成科学饮食行为、培养儿童积极的身体活动习惯、做好儿童青少年体重及生长发育监测等,社区组织科普讲座,提高父母和看护人的实践操作能力,践行健康生活方式。

“我们在临床工作中时常会提醒家长与孩子一起运动,引导孩子养成经常锻炼的好习惯,有利于儿童及青少年的体重管理与健康提升。”李晓云说,儿童的健康成长,需要全面的健康管理,饮食、运动及心理健康缺一不可。因为肥胖的孩子也可能因身体形象不佳而产生自卑心理,除了做好体重管理,也应多关注儿童心理健康。她呼吁广大家长及社会一起联动,通过管理体重、加强运动、心理干预、营养饮食、家庭教育等多种方式,共同护佑儿童健康成长。



健康贴士

无偿献血者 临床用血费用可减免

“让信息多跑路,让用血者少跑腿”。为方便无偿献血者及其直系亲属临床用血费用在医疗机构直接减免,根据《山西省卫生健康委办公室关于进一步规范全省无偿献血者临床用血费用直接减免工作的通知》,对献血者及其家属出台了医疗服务相应的减免政策。

临床用血费用直接减免政策:

捐献全血者。自献血之日起,献血者本人献血800ml以上终身免费用血,800ml以下5年内5倍量免费用血,5年后2倍量免费用血;献血者本人使用机采血小板时,每单位机采血小板按照所献全血可提取的血小板量,5年内5倍量免费用血,5年后2倍量免费用血。

献血者的配偶、父母、子女使用全血时,不限时等量免费用血;使用机采血小板时,按照所献全血可提取的血小板量免费用血。

捐献机采血小板者。捐献机采血小板满1个单位的,无偿献血者本人使用任何血液产品不限时不限量免费使用。

献血者的配偶、父母、子女使用机采血小板时不限时等量免费使用,使用全血时按照每单位血小板折算800ml全血不限时免费用血。

无偿献血者临床用血费用直接减免需提供以下资料:

无偿献血者本人临床用血减免所需资料:1.无偿献血证;2.身份证原件和复印件(正反面);3.就诊医院输血记录单;4.就诊医院用血票据(山西省医疗卫生住院收费票据),需用血费用金额;5.报销需提供献血者本人的社保卡。

无偿献血者父母子女配偶临床用血减免所需资料:1.无偿献血证;2.献血者和直系亲属身份证原件和双方复印件(正反面);3.用血者和献血者的关系证明;4.就诊医院输血记录单;5.就诊医院用血票据(山西省医疗卫生住院收费票据),需用血费用金额;6.报销需提供献血者本人的社保卡。

·赵国强 整理·



4月25日—5月1日是第23个《职业病防治法》宣传周。4月25日上午,市疾控中心的工作人员在八一广场,向过往群众普及了职业病防治的相关知识。本次宣传周以“关爱劳动者,关注心理健康”为核心主题,旨在进一步传播职业健康知识,提升公众对职业健康的认识。同时,促进用人单位认识到自身在职业病防治中的主体责任,呼吁全社会共同参与,致力于营造出一个让劳动者得以安全、健康工作的良好环境。

本报记者 张海 摄

【“未病”讲学堂】

防治结合,远离面神经麻痹

个人如何护理?

■ 眼部护理:由于患者长时间不能闭眼使角膜暴露,很容易感染,所以急性期应减少户外活动,保持眼部清洁卫生,在眼科医生指导下涂抹眼药水(膏)。

■ 饮食护理:有味觉障碍的患者应注意食物的温度,避免坚硬的食物,进食细嚼慢咽,饭后漱口保持口腔清洁。

■ 康复护理:恢复期可对局部进行热敷。用拇指和食指指腹做中等强度的按摩:由眉弓至头顶、沿上下眼睑由内至外、口角至鼻翼、口角至颧骨、人中至口角方向及其反方向按摩10~20次,每天2次。进行面肌肌力训练:对着镜子做抬眉、睁闭眼、耸鼻、噘嘴、鼓腮、吹口哨等动作,每次10分钟,每天3~4次。

■ 心理护理:保持积极乐观的心态,积极配合医生治疗;同时,家人要多关心患者,给予心理疏导。

如何预防面瘫?

面瘫多与病毒感染有关,通常发生在温差明显时,比如夏天吹冷风、上呼吸道感染之后。随着天气升温,人们喜欢开窗、吹风扇、吹空调,要注意不要直接对着身体,尤其出汗较多时,不要立即在静坐静卧下吹冷风,避免开窗睡觉。平时要注意保证休息充足,避免过度劳累、心理压力过大,适当锻炼增强体质,提高免疫力。

·长治市第二人民医院 冯燕·

“医”线快讯

草本沁心脾 义诊暖人心

——市中医医院开展肿瘤防治宣传周义诊活动打好中医药服务“便民牌”

□本报记者 马艳霞



详细问诊提供治疗建议。



现场艾灸增强群众体验。

“以前总觉得肿瘤离自己很远,听了专

家的讲座才知道,中医调理对预防疾病这么重要。”68岁的居民王阿姨拿着刚领到的《肿瘤防治手册》感慨道,“刚才专家给我做了耳穴压豆,还教我在家怎么用艾灸调理脾胃,这种‘家门口’的义诊太实用了!”同样受益的还有胃癌术后康复患者李先生,他激动地说:“栗主任一直用中西结合的方法帮我调理,这次工作室开到社区,以后复诊、取药都方便多了。”

当晨光还未完全洒满大地,社区居民们便早来到义诊地点。他们有序地从工作人员手中接过就诊号码牌,安静地坐在座位上,眼神中充满对健康咨询的渴望。不一会儿,由山西省老中医药专家、市中医医院肿瘤科学术带头人栗书元,以及消化科、呼吸科等十余人组成的专家团队抵达现场,投入到忙碌的义诊工作中。

活动中,栗书元专注地为每一位前来问诊的居民把脉,仔细询问身体状况,耐心解答关于肿瘤早期筛查、术后康复等问题。其他专家也热情地为居民提供中医疗养调理与养生指导。现场,艾灸的袅袅青烟升起,散发着独特的药香;膏方贴敷、耳穴压豆等中医特色服务,让居民们亲身体验到中医药的神奇。一杯杯免费的中药养生茶饮,更是让居民们感受到了浓浓的关怀。义诊结束后,专家带来的《癌症早筛与中医调理》肿瘤防治科普讲座,吸引了众多居民,大家聚精会神地聆听,时不时认真记录,随后发放的百余份《肿瘤防治手册》,更是成了居民手中宝贵的健康指南。

“以前总觉得肿瘤离自己很远,听了专

中医院用心 老百姓放心

长治日报社 长治市中医医院 联办

