

# 摘掉“小眼镜” 杜绝“小胖墩” 挺直“小背脊”

## ——学生常见病如何“多病共防”？

新华社记者顾天成

学生群体的健康总是格外牵动公众的心。近日,国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》,首次明确学生常见病“多病共防”的概念,并提出监测和干预措施。新华社记者专访参与起草该指南的疾控专家,一起来看这份指南的要点。



新华社发 王鹏 作

### 看点一 这些常见病正在影响学生健康

指南提出,包括近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常、传染病、龋齿、心理健康问题等,是当前在学生群体中经常发生、患病较高的疾病或健康问题,对个体健康与社会适应产生较大影响。

“随着我国社会经济发展,儿童青少年主要健康问题也在发生演变。”安徽医科大学教授陶芳标介绍,国家疾控局监测数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%,其中,小学36.7%,初中71.4%,高中81.2%。

学生超重肥胖患病人数和患

病率也在迅速攀升,2020年《中国居民营养与慢性病状况报告》显示,6至17岁学生超重肥胖率为19%。2019年全国学生常见病和健康影响因素监测与干预数据显示,中小学生对脊柱弯曲异常检出率为2.8%,脊柱弯曲异常患病率在初中、高中阶段增长更快。此外,儿童青少年心理健康问题也需要加以关注。

陶芳标说,我国学生群体单一疾病或健康问题的流行值得重视,特别是同一个体存在2种及以上疾病的情况亟待改观。

### 看点二 “多病共防”可以通过行为与环境干预实现

指南首次明确了学生常见病“多病共防”的概念,即“多病中病因相同或具有共同的风险因素时,可采取多病共防策略。”

比如日间户外活动和体育锻炼缺乏、静态行为、睡眠节律紊乱、夜间接触光源刺激时间过长、营养失衡、亲子交流缺乏等往往是学生群体近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常和心理健康问题的共同风险因素,通

过增加体育锻炼和户外活动、充足睡眠和早睡早起、规律生活、均衡营养、加强亲子交流等,可同时预防多种疾病或健康问题,达到多病共防的目标。

陶芳标认为,必须要高度关注和重视学生身心健康问题,通过综合干预和多方协作,实施科学的预防和干预措施,将进一步提高学生常见病防控水平,全面保障学生健康。

### 看点三 构建学生常见病三级干预体系

中国疾控中心儿少/学校卫生中心研究员宋逸介绍,指南提出要构建三级干预体系,包括一级干预、二级干预和三级干预。

其中,一级干预主要侧重于推广简单易行、效果可靠的干预技术,创新性提出“6个1”健康生活方式;二级干预注重早期发现高危群体,及时发现近视储备量不足、体重持续增加、情绪变化大的学生,加强监测随访,实施有针对性的干预措施,防止单一健康问题向多病共患进一步发展;三级干预针对已出现多病

共患的学生,指导学生到专业机构确诊和治疗。

什么是“6个1”健康生活方式?陶芳标表示,“6个1”可视作日常生活干预技术的高度凝练和全面指导。即保障每天体育锻炼1小时、校内和校外日间户外活动各1小时;久坐1小时需要起身活动10分钟;以娱乐为目的的视屏时间每天小于1小时;三餐就餐时间相对固定,相差不超过1小时;早睡早起,每天减少夜间接触光源刺激1小时;每天亲子交流1小时和互动15分钟。

### 看点四 “五位一体”多方协作才能为学生保驾护航

多方协作在护航学生健康方面起着至关重要的作用,指南明确将动员各方力量,共同加强健康教育。

“学校能为学生提供优质的学习生活环境和科学的健康教育知识,政府和疾控机构能够提供政策指导和技术支持,社区和家庭则可以在日常生活中引导学生养成健康的习惯。”宋逸说,为了确保多病共防的效果,需要政府、专业机构、学校、家庭和社区等多方面的紧密协作,共同构建一个全面而立体的防护网络。

实现多方协作,专家认为,关键在三方面,首先要确保干预策略

的执行具有连续性和一致性,确保过程有组织;其次,必须建立有效的监测和评估机制,实现快速反馈干预效果,并根据反馈结果不断调整和优化干预策略;最后,需要考虑地区间的差异,因地制宜,使各个区域根据实际情况落实协作模式,确保每位学生都能获得适当的健康服务。

下一步,有关部门将积极探索并实践“政府-专业机构-学校-家庭-社区”五位一体的协作模式,以期积累更多具有可操作性的具体措施。

新华社北京5月14日电



平

拒绝疲劳驾驶  
带上平安回家



安

“一盔一带”守护生命  
安全出行有我有你



出

出行时,不跑跳  
过马路,左右看



行

交通事故猛于虎  
减速慢行是王道