

加强风险评估 优化生活方式—— 预防“小胖墩” 有了专门技术导则

新华社记者顾天成

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。

预防“小胖墩”!这份技术导则涵盖“家、校、体、卫”方方面面



中小学生超重肥胖
公共卫生综合防控
技术导则

国家疾控局等
四部门联合发布

✦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,这一现状亟需加强干预。

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✦

促进健康饮食与运动日常化

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✦

强调多方协作与科技支撑

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,及时纠正肥胖及相关疾病。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量及营养素含量等,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、系统地推进中小学生超重肥胖防控工作,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。

大暑节气如何养生? 这份健康指南请收好

新华社记者李恒、董瑞丰

7月22日迎来二十四节气中的大暑节气。暑热之时,公众应如何养生保健?怎样预防夏季常见病?外出旅行要注意什么?国家卫生健康委当天以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“大暑是一年中我国气温最高的节气。”中国气象局首席气象服务专家宋英杰介绍,预计今年大暑期间,华中、华东、西南部分地区、西北大部等地可能出现阶段性的高温天气,建议公众做好防暑降温等防护措施,尤其现在正值暑假,需关注预警信息,合理安排出行。

江苏省中医药发展研究中心主任中医师黄亚博提醒,户外活动应尽量避免阳光直射和长时间暴晒,外出可采取防晒措施,如打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜、涂抹防晒霜等。随身携带运动饮料或淡盐水,及时补充

水分和电解质,一旦出现明显的乏力头昏、胸闷心悸、大量出汗、四肢发麻、恶心等异常状况,迅速撤离到阴凉通风处休息,若症状持续存在或加重,应及时就医。

大暑时节,在养生保健方面有哪些注意事项?专家建议,饮食上少吃辛辣刺激、肥甘厚腻的食物;保持良好的睡眠,尽量减少熬夜,养足精气神;少动“肝火”,以防“情绪中暑”,尽可能地使自己保持心平气和;科学健身。

老人和孩子易受暑热侵扰,有哪些简单易行的保健方法可以更好地预防夏季常见病?

“中医认为夏季是暑邪当令,大暑节气主要在‘中伏’阶段,酷暑炎热,容易耗气伤津,应清热祛暑和益气养阴并进。”黄亚博说。

专家介绍,中医强调“未病先防,已病防变”,老人、儿童和体虚气弱的人群要特别做好夏季腹泻等

疾病的防治。夏天这类人群的脾胃运化功能减退,往往食欲欠佳,饮食方面要特别注意养护脾胃,以清淡和容易消化的食物为主,补充优质蛋白质,如新鲜的鱼、虾、鸡肉、鸭肉等。

暑假期间,也是旅游高峰期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞建议公众提前了解旅游目的地信息,重点关注目的地传染病流行情况,提前做好防范;了解自己和同行者的身体状况,若身体不适,尤其是老人、孕妇、慢性病患者,建议进行健康状况评估后再决定是否出行;准备好必需物品,如常用药品、口罩、消毒湿巾、免洗手液、驱虫剂等。

专家特别提醒,境外旅游返程后,要做好自我健康监测,若出现发热、头痛、肌肉骨骼痛、皮疹等不适症状,应主动就医,并告知接诊医生境外旅居史。

新华社北京7月22日电