家有“小胖墩” 减重要科学

孩子肥胖会影响身体健康，引发社交和心理问题，要从饮食、运动、睡眠、定期体检（生长发育检测）等方面干预

服务零距离 健康有保障
——南海区国家基本公共卫生项目专栏

“孩子平时都是由他爷爷奶奶照顾着，在老人家的观念里，孩子胖乎乎就是长得好，现在才3岁半就长到了近60斤，比同龄人胖很多。”因担心肥胖会对孩子身体健康产生影响，近日，南海桂城的宋女士特意领着孩子到医院专科门诊就诊咨询。

今年爱国卫生月的活动主题是“健康城镇 健康体重”。超重和肥胖是随社会发展衍生的新发流行病和全球性的公共卫生问题，我国是全球超重和肥胖人数较多的国家之一，尤其是近年来随着经济社会的发展，我国儿童青少年肥胖率快速上升，已成为重要公共卫生问题之一。

肥胖对孩子的影响不容小觑

肥胖是一种慢性代谢性疾病，《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，6岁以下儿童肥胖率为3.6%，6~17岁儿童青少年肥胖率为7.9%。

南海区儿童保健学科带头人、区妇幼保健院主任医师刘少兰表示，近年来，我国儿童青少年肥胖率呈现增长迅速趋势，但家长对于孩子的肥胖问题容易忽视，“很多家长觉得孩子胖乎乎就是长得好，实际上，肥胖是多种疾病的重要危险因素，会对孩子身心健康产生影响。”

肥胖不仅影响儿童青少年运动能力、骨骼肌发育和认知发展，也会对心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统等产生不良影响。除身体健康外，超重肥胖也会引发社交和心理问题，会导致儿童青少年的自尊感和自信心降低，导致孩子出现不合群、抑郁等问题。同时，儿童青少年肥胖可持续至成年期，增加多种慢性病的发病风险，加重医疗及社会经济负担。

刘少兰介绍，她遇到过很多像宋女士这样为孩子肥胖问题而担忧的家长，“有这种观念是好事，孩子肥胖问题要尽早干预。”而儿童青少年肥胖主要与膳食营养、身体活动、遗传等因素有关，其中膳食营养摄入过多是关键因素。

此前，刘少兰接诊过一位12岁体重就已经达到64公斤的女孩。其BMI大于26，腰围大于90，通过验血还发现了空腹胰岛素水平过高。“我们了解到这个孩子特别能吃，尤其喜欢吃甜食和水果，同时还不爱运动，长期这样下去可能会导致血糖异常。”

根据女孩的具体情况，刘少兰为其定制了个性化饮食运动方案，医院联合家长对患儿进行陪伴式监管，通过指导每日规律进餐，减少高油、高糖、高盐食物摄入；每天进行定量的户外运动；早睡早起，保证充足睡眠等干预手段。一个月后，患儿体重下降3.7公斤，腰围明显减小，空腹胰岛素水平也恢复正常。

预防要从“娘胎”里抓起

刘少兰表示，预防儿童青少年肥胖，要从“娘胎”里抓起。在备孕时，妈妈们便要调整好自己的孕前体重；怀孕期间，要注意合理饮食和适当运动，避免胎儿体重增长过快，减少巨大儿（出生时体重大于8斤）的发生。同时，提倡纯母乳喂养，合理、适时添加辅食，避免婴幼儿营养不良或营养过剩。

“预防儿童青少年肥胖，更重要的是家长要以身作则，做出好的表率，强化家庭管理、养成良好生活习惯。”刘少兰从饮食、运动、睡眠、定期体检（生长发育检测）等四个方面给出相关建议。

儿童青少年超重和肥胖不容忽视，如果家长发现孩子体重偏离正常体重，应及时到专业医疗机构进行综合、专业的评估，判断孩子肥胖的原因，并根据病因采取不同干预措施。

文/佛山市新闻传媒中心记者 许可可 通讯员 罗茵玲　　制图/张韦奇

规范洗手 “手”护健康

桂城、九江医护人员传授正确洗手和相关健康知识

■萌娃洗手操快闪。

珠江时报讯 记者邹韵斯 沈芝强 通讯员郭嘉汶摄影报道 2024年5月5日是第16个“世界手卫生日”。当天，记者走访了桂城街道社区卫生服务中心桂城预防保健站，了解正确的洗手方法和相关健康知识。九江也举办了手卫生健康倡导科普活动，促进大家养成手卫生自觉行为。

洗手被公认为是预防医疗相关感染最简单、最有效、最经济的方法之一。然而，大部分人对手部卫生的重视和认识仍有不到位之处，让手部细菌有传播感染的机会。进入5月，天气逐渐炎热潮湿，细菌生长繁殖也日益活跃，注意手部卫生更显必要。“日常很多人洗手都是打湿双手、抹上洗手液，再胡乱搓两下冲掉就算洗好了，但其实没有洗干净。”桂城社卫中心桂城预防保健站站长陈潮生指出，大部分人洗手存在误区：“一般建议在流动水下清洗双手，并选择带‘消’字号的洗手液，遵循六步或七步洗手法，每个步骤保持10至15秒，整个洗手过程至少在1分钟以上，方可真正洗净双手的细菌。”

5月也是手足口病、疱疹性咽峡炎等传染性疾病高发的时期。小儿患上这些疾病后，需要居家治疗康复后，开具证明方可返校（园）。

“根据上级规定，患手足口病、疱疹性咽峡炎等传染性疾病的幼儿需要症状消失后一周，且原则上不少于发病后2周，到桂城或平洲预防保健站开具返校证明。”陈潮生提醒家长们需携带康复儿童和就诊完整病历，现场经医护人员面诊后才能开具返校证明。

5月5日，南海区第九人民医院举办“党建引领 守护健康 ‘你我共行动，洗手促健康’”手卫生健康倡导科普活动，通过多形式宣传、手卫生培训等多种形式，提高市民手卫生意识。

在日常生活中，最易接触微生物的部位是双手，因此规范地清洁双手是避免感染疾病的基础。双手的清洁，对于健康，至关重要。

当日上午，一场精心策划的手卫生宣传活动在该医院门诊举行。伴随着轻松欢快的音乐旋律，该医院多名医务人员及“医二代”在门诊门口跳起了洗手操，以舞蹈、唱歌、问答等组合方式进行快闪表演，强化医务人员及群众的手卫生观念，传递科学洗手的方法和理念。

其中，知识问答、七步洗手法现场教学等内容，受到不少路人的欢迎，许多医务人员、医学生、患者及患者家属都积极参与活动，收获颇丰。

“手是传播病原体的主要途径之一，洗手是切断病菌传播和降低感染发生最经济有效、简便易行的方法，大家一定要认识到洗手的重要性，做到正确洗手。”该医院相关科室负责人介绍，希望通过寓教于乐的线下手卫生宣教活动，不仅针对医护人员，也让患者、患者家属感受到手卫生的重要性，并通过“七步洗手法”，掌握“洗手”这个重要的“日常”。

扫码看科学洗手视频

洗手的误区

误区一　所有洗手液都能杀菌

洗手液主要分为普通型和抗菌杀菌型，因此并不是所有的洗手液都有杀菌作用。

在抗菌杀菌型洗手液中，抗菌型有杀菌作用，但杀菌率比较低，一般是大于90%就可以标抗菌作用，而杀菌型洗手液要求对目标菌杀菌率达到99.99%。

误区二　用免洗洗手液替代洗手

使用免洗洗手液，始终会有物质留在手的表面，所以平常尽量少用，最好还是用流动清水和肥皂洗手。

此外，还有不少人就餐前直接用“省事”的消毒湿巾代替洗手。专家指出，湿巾不能代替洗手，湿巾再怎么反复擦手，也无法去除皮肤表面的细菌。

误区三　洗手液用得越多越好

很多人生怕洗不干净，所以按出大量洗手液在手上，洗的时候使劲揉搓。事实上，这样的深度清洁会损伤皮肤，使皮肤不但留不住水分，还更容易让病菌侵入。

误区四　用洗手盆洗手

很多人认为，使用洗手盆洗手，手也能洗干净。其实经过反复洗手后，洗手盆里的水已弄脏了。

用脏水洗手，手仍然是脏的，根本达不到洗净手的目的。甚至还有多人合用一盆水洗手，那手被污染的程度就更为严重。

误区五　洗手后用毛巾擦手

洗手后应自然干燥或用一次性纸巾擦干。最好不要使用毛巾，因毛巾容易潜藏病菌，易使洗净的双手沾染病菌，更不要用公共毛巾。

误区六　晾完衣服不洗手

脏衣服和洗衣机里面的细菌，会在洗涤过程中沾染到衣物上。

晾衣服的过程中，双手很可能沾上这些细菌，衣物经过紫外线照射最终能达到消毒目的，手却常常被忽视。

洗手方法口诀

“内、外、夹、弓、大、立、（腕）”，要分别洗手掌、背侧指缝、掌侧指缝、指背、拇指、指尖，甚至包括手腕、手臂。