

学龄儿童该怎么吃

□本报记者 郭蕾

5月19日,由中国营养学会、中国学生营养与健康促进会主办的《中国学龄儿童膳食指南(2022)》发布会在京召开。会上,相关专家对新版指南的主要内容进行了解读。

生活方式形成的关键时期

据介绍,《中国学龄儿童膳食指南(2022)》是《中国居民膳食指南(2022)》的特定人群指南之一,是在一般人群8条“膳食准则”基础上,根据我国学龄儿童的营养与健康状况,对《中国学龄儿童膳食指南(2016)》进行修订而成。

学龄儿童是指6岁到不满18岁的未成年人。“学龄儿童生长发育迅速,充足的营养是其智力和体格正常发育,乃至一生健康的物质基础。”中国营养学会副理事长、膳食指南修订专家委员会副主任马冠生介绍,这一

时期也是一个人饮食行为和生活方式形成的关键时期,从小养成健康的饮食行为和生活方式,将受益终身。

中国疾病预防控制中心营养与健康所学生营养室副主任张倩介绍,儿童在生长发育过程中,饮食行为容易受到家庭的影响。因此,家长要注重对孩子健康饮食行为的教育,增强孩子的健康责任感。

5条准则须牢记

新版指南提出了学龄儿童的5条“膳食准则”,分别是主动参与食物选择和制作,提高营养素养;吃好早餐,合理选择零食,培养健康饮食行为;天天喝奶,足量饮水,不喝含糖饮料,禁止饮酒;多户外活动,少视屏时间,每天60分钟以上的中高强度身体活动;定期监测体格发育,保持体重适宜增长。

对比2016年版指南,新版指南强调了注意营养素养的提高、健康饮食行为的培养、注意体格监测等内容,并提出了家庭、学校和社会共建健康食物

环境的措施和建议。

马冠生对5条准则进行了详细讲解。他指出,研究发现,营养素养和学龄儿童的膳食营养摄入密切相关,总体来说我国学龄儿童营养素养水平较低。另有研究发现,学校营养教育有助于改善学龄儿童营养素养和饮食行为。“新版指南提出,学龄儿童要学习营养相关知识,认识食物,了解食物与健康的关系;主动参与食物的选择和制作,会阅读标签,不浪费食物;同时,家庭和学校要构建健康食物环境,鼓励和支持学龄儿童提高营养素养并养成健康的行为习惯。”

吃营养充足的早餐既可以改善孩子的认知能力,也可以降低超重肥胖发生的风险。基于上述研究,新版指南要求,学龄儿童要清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食,养成健康饮食行为;做到一日三餐,定时定量,饮食规律;早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物以及奶类、大豆和坚果4类食物中的3类及以上,可在两餐之间吃少量零食。

马冠生介绍,研究发现奶制品可

以促进学龄儿童的骨骼健康,水摄入不足会影响儿童的认知能力,含糖饮料会增加患龋齿和肥胖的风险,学龄儿童饮酒容易引起中毒及相关脏器功能的损伤。基于以上研究,新版指南明确学龄儿童每天要喝300毫升及以上液体奶或者是相当量的奶制品,增加不喝含酒精饮料的要求。

户外活动有益于学龄儿童的身心健康,同时在预防近视方面也能发挥重要作用。新版指南提出,每天应累计进行至少60分钟中高强度的身体活动,每周至少要进行3次高强度的身体活动,3次抗阻力性的活动,增加户外活动的时间,减少静坐时间,保证充足睡眠,家长、学校、社区共建积极的身体活动环境,鼓励孩子掌握至少一项运动技能。

“新版指南要求,个人、家庭、学校、社会共同参与儿童肥胖防控。要定期测量孩子的身高和体重,监测其生长发育情况;要正确认识体型,科学判断超重,不能为了追求好身材过度节食减肥。要合理膳食、积极运动,预防营养不良和肥胖。”马冠生说。

新增3座“膳食宝塔”

本次发布的新版指南中,新增了3座“中国学龄儿童平衡膳食宝塔”。“对比《中国居民平衡膳食宝塔》,学龄儿童的膳食宝塔更注重精准,针对不同年龄组孩子对营养的不同需求,宝塔分成了6~10岁年龄组、11~13岁年龄组、14~17岁年龄组,具体的膳食要求也根据年龄的变化做出细微调整。”张倩说。

在盐和油摄入量方面,6~10岁年龄组要求每日摄入量少于4克的盐、20~25克的油;11~13岁年龄组和14~17岁年龄组均为每日少于5克的盐和25~30克的油。3个年龄组的每日饮水量不尽相同,分别为每日800~1000毫升、1100~1300毫升、1200~1400毫升。此外,大豆、坚果、畜禽肉、水产品、蛋类、蔬菜类、水果类、谷类(包括全谷物和杂豆)、薯类的摄入量要求,也根据不同年龄组的实际营养需求做出了调整。

美国报告今年首个猴痘确诊病例

据新华社专特稿 美国马萨诸塞州公共卫生部门5月18日报告一例人感染猴痘病例。美国疾病控制和预防中心当天下午经实验室检测确诊这一病例。这是美国今年首次报告人感染猴痘病例。

据美联社报道,患者为男性,4月底到访过加拿大,5月初回美国,使用私人交通工具。马萨诸塞州公共卫生部门在声明中说,患者已住院接受治疗,目前状态平稳。

美国卫生机构眼下正在研究马萨诸塞州这一病例是否与欧洲本月以来的小規模猴痘暴发有关。美国疾控中心下属国家新发及人畜共患传染病中心专家珍妮弗·麦奎斯特18日说:“截至目前,我们没有找到马萨诸塞州病例与英国病例存在关联的任何信息。”

莫桑比克报告一例脊灰感染病例

据新华社马普托5月19日电(记者聂祖国)莫桑比克卫生部18日发布公告说,该国西北部太特省尚加拉地区发现一例儿童感染脊髓灰质炎病毒的病例,所感染病毒类型为野生1型脊髓灰质炎病毒。

据世界卫生组织非洲区域办事处同日发布的消息,感染病毒的儿童出现了瘫痪症状,这是莫桑比克自1992年以来报告的首例野生1型脊髓灰质炎病毒感染病例,也是今年以来非洲南部地区报告的第二例输入型野生脊髓灰质炎病毒感染病例,首例由马拉维报告。

世卫组织消息说,基因组测序分析表明确诊病例和2019年已在巴基斯坦流行的一种毒株有关,与今年早些时候马拉维报告的病例相似。

□河南省开封市中心医院 副院长 韩新生

目前,卒中中心建设已上升为国家行动,其目的是让患者在最短时间得到最适宜的救治,从而得到理想预后。

慢病高发的河南省开封市毗邻郑州市。这种地理优势带给开封市中心医院的不是便利,而是发展压力。为降低省会大医院虹吸效应影响,我院立足实际,扬长避短,通过整合学科资源,提升关键技术能力,开通急救“绿色通道”和建立医联体、绘制卒中“急救地图”等方式,全方位提升救治卒中患者的能力,闯出了一条地市级医院创建国家级高级卒中中心的路子。

牢牢掌握关键技术

以前,卒中救治技术匮乏,以吃药打针为主,导致致死率、致残率较高。为了让患者能够得到更有效的救治,更有尊严地生活,我院充分规范现有

长期缺觉增加患眼疾风险

本报讯(特约记者郑艺妹 通讯员巫慧娟)睡眠缺乏是全世界关注的公共健康问题,很多睡眠不足者有眼部不适的体验。近5年来,厦门大学医学院眼科研究所刘祖国教授和李伟教授研究团队持续对睡眠不足引起的眼部病变进行研究,发现睡眠不足会导致眼表和泪液系统功能障碍,产生干眼。近日,该研究团队在著名学术期刊《干细胞报告》上在线发表最新

研究论文,揭示了睡眠不足对角膜上皮干细胞的危害,提示长期缺觉会增加患眼疾的风险。《自然》杂志的“研究热点”版块对该项研究成果进行了报道和评论。

人的角膜上皮位于角膜表面,是厚度仅有50微米左右的上皮组织,大约4周更新一次,在维持角膜的高度透明、表面光滑及防止外界微生物入侵等方面发挥着非常重要的作用。角

膜上皮干细胞位于角膜边缘,是角膜上皮得以不断更新的源泉。研究团队介绍,在正常情况下,眼表的微环境对角膜上皮干细胞有着良好的保护作用,让其免受环境中活性氧的过度暴露。当眼表暴露于外部环境时,容易受到不良刺激因素的影响,产生氧自由基。正常的泪液含有很多抗氧化成分,可以对抗氧自由基,维持氧化与抗氧化二者之间的平衡。

研究团队采用独创的实验方法建立小鼠“睡眠缺乏模型”,让小鼠每天只睡4个小时。实验发现,在睡眠不足的情况下,泪液会产生大量活性氧,而抗氧化成分相对减少,导致泪液的氧化与抗氧化稳态平衡被打破,从而激活角膜上皮干细胞,导致其过度增殖。短期内的上皮细胞过度增殖对于机体来说可能是一种适应性的保护措施,然而在经历2个月的长期睡眠缺乏之后,小鼠出现了角膜上皮干细胞缺乏现象,角膜透明度也明显下降,眼表健康受到明显影响。该项研究结果给长期睡眠不足的人群敲响了警钟。

该研究得到了国家重点研发计划项目和国家自然科学基金项目的资助。

持续拓宽“绿色通道”

我院高级卒中中心建设日臻完善,得益于资源整合、多学科协作,以

及一条有高级别专家24小时值守的卒中患者救治“绿色通道”。“绿色通道”包括3个关键环节:

一是发病。患者向120求救,调度人员利用“中风120”口诀,在1分钟内快速识别疑似卒中患者,并通过对讲系统,快速启动院前急救,得到指令的“绿色通道”值班医生立即待命。

二是院内多学科救治。我院卒中中心打破学科壁垒,打造了一支由急诊科、神经内科、神经外科等科室骨干组成的多学科专家团队。患者到院后,医院提供快速预检分诊、实验室检查及静脉溶栓等一站式服务,并由卒中医生和卒中护士全程陪护,以便争分夺秒溶栓取栓。

为做到救治团队成员的快速集结,医院利用“绿色通道”对讲系统实现院内急救一键启动。在转运患者的过程中,医院在CT室增设溶栓称

床,方便患者称重和医生精准溶栓、施药。通过多学科协作,医院DNT(患者从入院到实施溶栓)时间,从以往的80分钟左右,缩短到25分钟左右,为患者的有效救治赢得了宝贵的时间。

三是溶栓的同时实施无创性血管评价。如果患者出现大血管闭塞,医生直接将其送至导管室机械取栓,在最短时间内为其开通血管,再将其转入卒中病房进行后续治疗。

卒中患者救治“绿色通道”建设的目的是让患者尽快得到有效救治。为此,医院根据患者发病地点,模拟演练家中、街头、病房、门诊发病救治流程,有效缩短抢救时间;与120急救机构紧密合作,实施院前第一时间判断与救治、院后72小时内随访制度,延伸“绿色通道”服务;专业的卒中健康管理师,在患者出院后进行跟踪随访,动态调整患者的二级预防方案。

让防坠网成为窨井标配

□王琦(疾控工作者)

5月12日,陕西省西安市一名3岁小孩不慎掉入下水管网被冲走,目前尚未找到。窨井“吃人”事件并不是个例,如果相关部门对此足够重视并及早采取防范措施,或许悲剧就不会一再上演。

该失联孩童跌落的井盖位于村道上,上面覆盖了一块铁板。事发时,铁板上用于固定的4颗螺丝钉有3颗已经脱落,只剩1颗将铁板钉在地上,井口已部分暴露在外。早在2013年,住建部就印发了《关于加强城市市政公用行业安全管理的通知》,要求加强井盖巡查,及时补齐或更换丢失、破损的井盖,并要求对易发生冒溢地段的管道检查井,通过加装安全防护网等措施防止发生行人坠落伤亡事故。不过,从时有发生悲剧来看,防坠网远未达到全面普及。

各地应未雨绸缪,对现有窨井进行拉网式排查,统一安装防坠网,彻底消除安全隐患。同时,建立制度规范,明确新建窨井必须安装防坠网才能通过验收,对于因防坠网缺失造成人员伤亡的,依法依规追究相关人员责任。只有让防坠网成为每一座窨井的标配,才可能避免悲剧发生。

不让考生因疫情掉队

□张淳艺(公务员)

天津市教育招生考试院5月18日通报称,天津市2022年春季高考将调整到6月12日举行。考生若为新冠肺炎阳性感染者及其密切接触者、密接的密接,或为天津健康码“红码”,或处于集中隔离、居家隔离状态,或处于天津市封控区内,不得参加考试。这一说法引发公众质疑。

诚然,春季高考不能和全国高考同日而语,但春季高考同样是普通高考招生考试的重要组成部分,对于考生来说也是一次接受高等教育的机会,不能随意被剥夺。好在天津市从善如流,及时修改。根据最新回应,天津市海河医院作为医院考点,用于新冠肺炎感染者的隔离考试。

再过10多天,2022年全国高考即将拉开帷幕。有关部门应对高考疫情防控应急预案进行认真梳理,进一步提高组考防疫的科学化、精准化和人性化,全力做好高考期间各项保障工作,不让任何一名高考考生因疫情而掉队。

本版文章不代表编辑部观点 投稿请发至 mzp1kjb@163.com

整合资源 全员参与

为加强区域内救治体系建设,经开封市卫生健康委批准,医院牵头成立由58家单位参与的开封市卒中专科联盟,同时建立开封市卒中质量控制中心;构建了一个以4家三级卒中中心、8家二级卒中中心和若干基层卒中救治单元为主体的三级卒中患者救治体系,并开展全域性卒中患者救治培训和督导检查。

在此基础上,医院发布区域卒中患者“急救地图”,形成了区域卒中患者60分钟急救圈。通过“急救地图”,患者及其家属可以迅速找到最近的具有卒中患者救治能力的医院。目前,进入“绿色通道”的患者数量占比,已从过去的近40%提高到现在的近80%。

作为国家级高级卒中中心和开封市卒中中心建设牵头单位,我院坚持以患者的脑健康为中心,不断探索卒中患者管理机制,提升关键技术水平,提高“绿色通道”运行效率,健全辖区卒中患者救治网络,并普及适宜技术,发挥关键技术支撑作用,构建区域性卒中救治新体系。