

防治儿童肥胖需要“复合处方”

□王琦(疾控工作者)

近年来,我国儿童青少年肥胖问题日益突出。2024年召开的第十届中国肥胖预防控制科学大会公布的数据显示,全国有近1/5的6岁至17岁青少年面临超重和肥胖。面对这一严峻形势,必须采取切实有效的措施,开一张“复合处方”,从多个维度入手,共同防治儿童肥胖。

儿童肥胖并非单纯的营养过剩问题,而是一个涉及饮食、运动、心理和社会环境等多方面的复杂现象。不少家长在育儿过程中存在误区,认为胖乎乎的孩子才健康,却忽视了肥胖可

能带来的长远危害。超重和肥胖不仅会影响孩子的体态和自信心,更可能引发一系列疾病,如高血压、血脂异常、糖代谢异常等,这些都会增加孩子未来患心脑血管疾病的风险。

要想有效防治儿童肥胖,首先要从饮食管理入手。现代生活节奏快,许多家庭依赖快餐、加工食品,这些食物往往高热量、高脂肪,长期食用极易导致体重超标。因此,家长应注重孩子的饮食均衡、荤素搭配,确保蛋白质、维生素和矿物质的充足摄入。此外,减少糖分和油脂的摄入也是关键,过多的糖分不仅会导致体重增加,还可能影响血糖水平的稳定。

除了饮食,增加运动量也是防治肥胖的重要手段。当前,许多孩子沉迷于电子产品,缺乏足够的体育锻炼,这是导致肥胖的一个重要原因。保持充足的体育锻炼不仅有助于控制体重,还能提升孩子的身体素质和免疫力。

同时,社会环境和学校政策也应为儿童肥胖防治提供支持。学校可以提供更多体育活动机会,鼓励学生参与;政府可以出台相关政策,限制高糖高脂食品的广告和营销,保护儿童免受不良饮食习惯的影响。此外,肥胖儿童往往面临着自卑、抑郁等心理问题,这些心理问题又可能反过来加重肥胖状况。家长和教育工作者应关注孩子的心理状态,帮助他们建立积极的生活方式和自尊心。

当前,国家卫生健康委等16部门联合发起的“体重管理年”活动正在深入开展中,国家疾控局、教育部、国家卫生健康委和国家体育总局2024年7月联合印发的《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术指南》明确提出预防为主、早期干预和疾病预警的三级预防策略,国家卫生健康委也于近日制定印发《体重管理指导原则(2024年版)》。这些政策措施的出台,为有效防控儿童超重肥胖提供了遵循。儿童超重肥胖的防治不可一蹴而就,需要家庭、学校、社会和医疗机构的共同努力,为孩子们创造一个健康、快乐的成长环境。

鼓励康复辅具租赁由点扩面

□孙惠(媒体人)

日前,四川省绵阳市北川羌族自治县人民医院建设“共享辅具免费租借小屋”,提供轮椅、拐杖、助行器等辅具自助扫码免费租借服务,为来院就医患者提供方便。医疗机构是康复辅具租赁、满足群众使用需求的重要场景,该院的的做法为其他医疗机构提供了借鉴。

康复辅具的使用需求较大,除了因突发疾病或事故有短期应急需求的受伤人员外,老年人、残疾人同样是康复辅具的潜在使用人群。康复辅具可以为他们的起居、出行等提供便利,提高其生活质量。然而,受使用人群购买能力、

需要从提升可及性、规范性、可持续性上发力,推动康复辅助器具租赁服务从点向面发展。

提升可及性,让群众就近就便租赁辅具。《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》提出,在有条件的街道、社区,发展嵌入式辅具租赁点。如今,不少地方已探索在老龄化程度高的社区、养老机构、医疗机构等场所设置辅具租赁点,并且借助信息化手段开发康复辅具租赁平台,实现线上申请续租、退还以及线下配送和回收。

提升规范性,让群众租赁辅具更加放心。相关管理部门应完善康复辅具租赁流程与标准;在租赁点配备专业人员提供咨询、辅具适配性评估等服务,规范开展辅具清洗、消毒、保养、

维护等。同时,辅具使用过程中的责任划分应该明确,这对于保护辅具租赁提供方和使用者的权益至关重要。

提升可持续性,促进共享辅具健康有序发展。当前,各地的康复辅具租赁多由政府、群团组织管理,依靠政府补贴运行。可探索形成长期护理保险、商业保险、慈善支持、政府补贴、个人支付等多方承担的支持体系,让辅具租赁更为普惠。



管好个人“医保码” 勿信骗子假帮忙

新华社近日发布消息称,河南省邓州市公安局查获的一起案件中,犯罪嫌疑人以帮忙激活“电子医保卡”为名,套取参保群众个人信息,实施转账、洗钱等非法行为。对此,国家医保局强调,国家医保局及下属部门、单位,从未授权任何社会人员开展涉及“电子医保卡”激活等相关工作,广大人民群众一定要擦亮双眼、提高警惕,谨防上当受骗。
朱慧卿绘

党建引领 文化聚力

发扬白求恩精神 办好人民满意医院

□史二敏

并编写《专病故事》《专病知识》等健康知识工书。

河北省保定市唐县是伟大的国际主义战士白求恩同志工作、生活、战斗并以身殉职的地方,是白求恩精神的发源地。在白求恩精神指引下,唐县人民医院(唐县白求恩纪念馆)党政领导班子和广大员工锐意创新、拼搏奉献,稳步推进各项工作。在发展过程中,医院始终坚持党建引领,全面落实党总支部领导下的院长负责制,促进党建工作与业务发展深度融合,为人民群众身体健康保驾护航。

白求恩精神 永放光芒

把党的政治建设摆在首位

唐县人民医院始终旗帜鲜明讲政治,把党的政治建设摆在首位,强化领导班子思想政治建设,自觉把“四个意识”落实到院兴院衰各个方面。医院党委总支部充分发挥把方向、管大局、作决策、促改革、保落实的作用,认真研究医院重大事项决策、重要干部任免、重大项目投资决策以及大额资金使用事项,把党的领导自上而下融入医院治理的每个环节。在选人用人方面,医院始终坚持正确导向,把好思想政治关,注重干部专业能力、专业精神的培养。同时,建立健全干部培养教育、交流锻炼和监督约束等制度,完善考核评价体系,激励干部担当作为。

推动党建与业务深度融合

唐县人民医院聚焦主责主业,将支部建在学科、专科上,以坚定政治定力引领提高业务能力,以高质量业务能力践行政治定力,推动党建与业务深度融合。医院始终坚持以医疗工作为核心,建立危急重症抢救体系、专科诊疗体系、专病诊疗体系,为患者提供更精准的诊疗服务。其中,危急重症抢救体系共拥有急诊、重症监护室等11个科室。近3年,医院微创手术占比由10.10%提升到11.94%,三、四级手术占比由49.66%提升到61.32%。医院不断推进专科细化发展,以20个一级科室为基础,细化专科56个,建成17个市级重点专科和12个市级重点学科。

医院自2013年以来,累计培养专病医生210名,组建多个专病诊疗中心,推进诊断更加精准化、治疗更加精益化,患者就医满意度和获得感持续提升。在提升专病诊疗质量的同时,医院还积极传播健康知识,截至目前,共开展专病健康知识讲座600余场,

健康论坛 委主任视点

因地制宜提升公立医院发展水平

□晋玮

近年来,山西省阳泉市委、市政府高度重视、大力支持医疗卫生事业发展,持续加大医疗卫生机构基础设施建设投入,不断发展壮大医疗卫生人才队伍,不断提高临床诊疗技术水平,有力推动了公立医院高质量发展。实践证明,科学谋划、优化布局、整合资源、强化保障,打造特色鲜明、优势互补、错位发展、有序竞争的发展格局,是推动公立医院高质量发展的重要途径。

加强顶层设计规划,优化公立医院功能布局。坚持集团化、特色化、专科化的思路,根据地理位置、建制规模、人员结构、技术力量实行医院分级分类规划管理,从结构、功能和空间上对医疗资源进行横向和纵向的规划调整,合理配置设备设施。完善不同层级医疗卫生机构功能定位和规划布局,整体构建“市级强、县级活、乡级稳”的公立医院发展模式,高起点建设资源整合、分级分层、错位发展的医疗

卫生服务供给体系。

聚焦专科能力建设,做优做强优势特色学科。坚持需求导向,强化规划引领,统筹做好专科建设,逐步构建区域内优势互补的临床专科群,努力把特色优势学科做优做强。

对于一些发病率低、治疗难度大、配套检查检验设备技术要求高的疑难杂症,坚持适度发展或通过外请专家的方式解决,重点做好早期筛查诊断、后期治疗和康复期管理等工作。集中力量围绕常见病、多发病、慢性病、地方病等疾病开展诊疗,对市内发病率高、外转率高、治疗效果差的疾病科室进行重点建设。

笔者认为,可探索性建立技术协作组,在编制体制不变的前提下,相关专业的技术人员根据临床工作需要,适时开展技术合作,打破院与院之间的距离限制,级与级之间的界限,实现强强联合、优势互补。

做好“引育留用”文章,筑牢医疗服务人才基础。结合专科(学科)能力建设方向,用好柔性引进高层次人才(团队)政策,加大人才引进资金投入

和待遇保障力度,探索编制统筹调配机制,建好人才集聚“蓄水池”。构建分层分类人才培养体系,提供系统、专业的培训和学术交流机会,实现对本土人才的培养。增强用人单位自主权,允许不同医疗机构根据实际用人需求招聘适合的人才;建立完善职业发展空间和多元化的发展选择;优化绩效考核评价方案,建立积极向上的人才激励机制,搭建人才发展“大舞台”。

推进智慧医疗建设,加强信息系统整合互联。整合全市医疗机构信息化项目,开通医疗机构之间的互联网服务功能,建立全市统一的综合性医疗网络服务中心和卫生健康数据中心。

完善全民健康医疗大数据信息平台的建设和应用,推动各级医疗集团建立“互联网+”医学影像诊断、临床检验、病理检验、心电图诊断、消毒供应、远程会诊“六大中心”,以医疗信息化实现市、县、乡、村四级医疗资源共享。加强互联网医院建设,推进电子病历、智慧服务、智慧管理“三位一体”的智慧医院建设和医院信息化标准建设,鼓励预约住

“五个统一”做优健康科普

□阙景荣

健康知识普及行动被列为“健康中国行动”15个专项行动的首位。2024年5月,国家卫生健康委、国家中医药局、国家疾控局决定联合开展“全民健康素养提升三年行动”,其中要求加大优质健康科普产品供给,使优质健康科普产品供给更加丰富,全面提升全民健康素养水平。2024年12月25日,十四届全国人大常委会第十三次会议通过新修订的《中华人民共和国科学技术普及法》,明确国家把科普放在与科技创新同等重要的位置,鼓励各类创新主体围绕新技术、新知识开展科普,并将每年9月确立为全国科普月。

当前,网络上的健康科普作品鱼龙混杂,良莠不齐。有的科普作品主题陈旧、内容过时,脱离公众健康需求;有的晦涩难懂、自说自话,无法传播有效信息;甚至有穿着科普外衣的

“伪科普”,用一些不科学的说法误导公众。在此背景下,开展高质量的健康科普,鼓励专业人士创作更多通俗易懂、科学权威的优质健康科普作品显得至关重要。

高质量健康科普应以广大群众的需求为导向,注重选题的实用性、创作的及时性、内容的科学性、表达的通俗性、形式的艺术性和传播的广泛性,既要反映科学发展观的要求,又要关注社会热点问题,获取较高的社会认同度,也要反映卫生健康领域研究发展的最新动态。具体来说,创作高质量的健康科普作品要坚持“五个统一”。

第一,坚持大与小的统一。健康科普既要融入健康中国战略,也要融入日常生活,既要关注疾病的发展变化,也要着眼个体之间的差异性。在选取科普话题时,尤其要注意找准“小切口”,真正将疾病说清楚,起到“小科普、大效果”的作用。

第二,坚持新与旧的统一。要使健康科普的效率最大化,就要在适应新形势、新任务、新要求的情况下,增加与群众联系最密切的常见病、多发病等“旧”话题的科普力度,用“新方”治“旧疾”。“新方”中既要融入最新的医学成果、关注新的健康观念和消费需求,让公众能及时了解医学发展的动态;也要大力普及经实践和科学检验、简便实用的健康技能和养生小妙招,引导群众自觉践行文明健康的生活方式。

第三,坚持古与今的统一。坚持弘扬中华优秀传统文化,将中医药文化的深厚底蕴与现代医学结合起来,增加中西医结合防治传染病、慢性病等健康科普知识的高质量供给;将古代医学名篇名著、治病良方,通过现代化的表现形式呈现出来,让中医药文化在传承与发展中历久弥新。例如在二十四节气养生知识科普中,可以将自然节律的变化、中医药传统文化与现代人群所需预防疾病、预防保健知识进行结合。

第四,坚持多与少的统一。健康科普需要广大医务人员发挥专业优势,将

庞杂、系统又深奥的医学知识高度地总结、提炼,简明扼要地将涉及“预防-医疗-康复”全链条的健康科普知识清晰地、通俗地表达出来。比如可以通过图文并茂的方式,将世界慢阻肺日的宣传要点进行宣传;也可以通过时下流行的短视频、微视频等形式将专业的科普知识浓缩、转化,显示精华与重点,让群众易于理解和接受。

第五,坚持高与低的统一。健康科普作品既要兼顾呈现形式的艺术性与作品内涵的朴素性,又要思考如何更好地将权威的卫生健康知识与不同层次群众的接受程度进行匹配。这就要求每位健康科普工作者既要有理性的思维能力,又要有感性的表达能力,在准确传达的同时,用贴近生活的案例、形象的比喻,把枯燥难懂的医学知识翻译成他们听得懂、听得进、听得进的健康科普内容,戳中受众内心,引发共鸣。

(作者系湖北省卫生健康委宣教中心党委书记、主任)



扫码看《健康头条说》集锦

评论投稿邮箱
mzpljkb@163.com