

暑期别做“小眼镜”“小胖墩” 多管齐下维护青少年身体健康

随着暑假的到来,上网课、玩游戏等都会使得儿童青少年户外锻炼时间相对减少,使用电子产品的频率、时长都会大大增多。除了“小眼镜”,生活中的儿童青少年肥胖问题同样突出。如何确保孩子们度过一个健康、安全的暑假,是每个家庭面临的实际问题。

减少静态行为防止肥胖

据统计,我国6岁至17岁的儿童青少年超重肥胖率近20%,6岁以下儿童超重肥胖率超过10%,儿童青少年肥胖的形势也变得越来越严峻。

近几十年来,儿童超重肥胖快速上升的趋势大多是由于环境因素造成的。比如膳食摄入的状况、身体活动的状况、生活方式等等,或是孩子膳食结构不合理,经常吃一些能量密度比较高的食物,脂肪供能过高,都会导致能量摄入增加,增加肥胖的风险。

除此之外,一些不健康的饮食因

素,比如孩子经常不吃早饭或者早饭的种类比较少、营养质量比较差,经常吃一些高油、高糖的零食,常喝含糖饮料,经常在外面就餐或者常点外卖,暴饮暴食,这些不健康的行为也会增加孩子发生肥胖的风险。

因此,在暑假期间,家长一定要帮助孩子实现充足的身体活动,尽最大努力减少静态行为时间,帮助孩子从小培养良好的饮食习惯,鼓励孩子多喝白开水,避免或少喝饮料。对于已经超重或者稍微肥胖的孩子,不要让孩子盲目减肥,可以咨询专业人员。

做好检查科学健康护眼

假期确实是青少年近视高发期,孩子居家时间较长,稍不注意近视问题就会悄悄来到孩子身旁。那么,该如何预防孩子视力下滑?家长要帮助孩子养成哪些用眼好习惯呢?

专家建议,每天要坚持充足的白天户外活动,家长可以每天带孩子开展2小时以上的白天户外活动,把

“静”变成“动”,用户外游戏代替电子游戏,走出户外,到大自然中运动,放松眼睛、锻炼身体。

与此同时,学生在完成暑期作业的时候,要保持正确的读写姿势,避免不良的读写习惯,做到不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书、写字、使用电子产品。要控制使用电子产品的时间,6岁以下儿童要尽量避免使用手机和电脑。

值得一提的是,充足的睡眠和合理的营养是保证视力健康的基础。专家建议,小学生每天睡眠时间要达到10小时、初中生9小时、高中生8小时。此外,饮食要做到营养均衡,不挑食、不偏食、不暴饮暴食,少吃糖,多吃新鲜蔬菜水果。一旦确诊近视,尽早就医,科学矫治。

爱护牙齿关注口腔健康

正值暑期,各大口腔门诊、机构里看牙齿矫正的青少年扎堆就诊。据了

解,由于现今生活条件好,喜欢吃甜食的孩子又多,加之食物精细化严重,许多孩子又不按时刷牙、漱口等不良口腔习惯,导致相当一部分孩子存在牙齿排列不齐、牙拥挤、龅齿等问题。

而像牙齿不齐、龅牙、地包天等不仅会使牙齿自洁作用差,还会影响咬合、呼吸、睡眠、发音等生理健康。虽然在青少年时期表现得不那么明显,但如果得不到及时的治疗和改善,则会导致牙齿美观和口腔健康问题逐年加重,潜移默化影响后面的成长和生活。

因此,孩子的牙齿问题大人不能忽视,要早发现早采取措施。青少年可利用长假进行牙齿矫治,要想保证理想的矫治效果,除了医生正确的治疗方案外,还需要孩子和家长的积极配合。同时,在日常生活中,也要学会选择正确的刷牙工具,掌握正确的刷牙方法来维护口腔健康,提高口腔卫生意识。

记者 杨惠聰

轻食沙拉如何吃才健康

炎炎夏日,食欲降低,肚子上的肉肉又遮不住,怎么办?一刷社交软件、菜谱软件,满屏的高颜值沙拉轻食,既减肥减脂,又爽口解暑,无疑是夏季用餐的极佳选择。但是,不注意这些问题,小心吃了拉肚子!

生食蔬菜要洗净。怎样做才能洗干净蔬菜呢?一是手要干净。一双未洗过的手上可以有几十万个细菌,清洗前后保持手部清洁才能保证细菌不从手转移到蔬菜上。二是流水彻底冲洗。把蔬菜放在水槽中蔬菜可能会被水槽中的细菌污染。只有把水龙头打开,用流动的水持续冲蔬菜才能最大程度地去除细菌。但是为了保险起见,蔬菜可以焯水后食用。

肉蛋水产需煮熟。半熟蛋、生三文鱼、三分熟牛排……或许你觉得这些生或半生食是潮流,可以保留食物的鲜美。但事实上,因为没有经过彻底的高温杀菌,细菌和寄生虫仍旧存在,所以哪怕是标明速冻熟制的肉蛋水产类食品也建议煮熟后食用。

冷藏保鲜需注意。早上将制作好的轻食沙拉装入便当盒,带到公司打算中午吃,看似为自己准备了健康一餐,实则需要考虑到诸多问题,如便当盒是否具有保冷保鲜功能?路上食物是否会变质?公司是否有冰箱储存?需要注意的是,沙拉中的蛋白质和蔬菜更容易引起细菌的滋生,尤其是在温度较高(8℃以上)的情况下,所以制作好的沙拉需要冷藏(4℃左右),及时食用。

营养搭配要适宜。制作沙拉轻食蔬菜种类越多越健康?肥胖的主要原因是碳水化合物,那我不吃碳水,换成蛋白质、脂肪?错!过多尤其是富含不溶性纤维的蔬菜如芹菜、西兰花的摄入容易导致腹泻和稀便。不吃碳水则会增加糖尿病等疾病的风险。所以在制作轻食沙拉的时候要注意各种营养的搭配,不要一下子加入大量的各类蔬菜,也不要利用蛋白质或脂肪取缔碳水。

最后,沙拉固然是夏季饮食的热门选择,但也需要考虑到自身情况。胃肠道不适的人、老年人,还有儿童,还是要少吃或者不吃为妙。

(复旦大学上海医学院)



党群阵地亮灯 庆祝建党百年

7月1日,金山区卫生健康系统18家基层单位党群服务站点统一亮灯,共同庆祝中国共产党成立100周年。

夜间“绿色通道”解决企业员工“体检难”

本报讯 为扎实开展“我为群众办实事”实践活动,着力解决群众“急难愁盼”问题,不断提升群众就医体验获得感,漕泾镇社区卫生服务中心得知江苏江都建设集团有限公司员工因工作特殊,白天无法进行健康体

检,中心安排7月19日至23日一周为江苏江都建设集团有限公司的员工开展夜间健康体检服务,解决职工由于白天工作忙而没空体检的烦恼。

此次夜间健康体检服务得到了

江都建设集团职工的一致好评。职工们纷纷表示,漕泾镇社区卫生服务中心实实在在地把职工的健康放在心上,让他们深切感受到了关心与关爱,他们会继续保持工作热情,为企业发展贡献自己的力量。

心理专栏

“惹不起”的顾阿婆

顾阿婆,在村里小有名气,为啥呢?原因是她都60多岁了,但动不动就要骂人,为一点鸡毛蒜皮的小事就与人打架,甚至鼻青脸肿也不在乎,整个一“野蛮老太”。

邻里见她凶悍,也都不敢招惹她,碰见了唯恐避之不及。旁人虽说能躲过去,但她的老伴和儿子就遭罪了,老伴自然是她指东不敢往西,但两个儿子眼看三十好几了也没能成婚。

后来,大儿子在街上看见金山区精神卫生中心的精神健康心理咨询,便把心里的烦恼诉说了出来。当时,医师听后问了些关于顾阿婆

的细节,建议他带母亲到专科医院去看看。起初,顾阿婆不愿去,后来一想自己睡眠不好,权当去配点安眠药。到了医院,顾阿婆滔滔不绝,说到气愤处把桌子拍得山响,认为自己就是正义的化身。经诊断,顾阿婆确诊为“躁狂发作”。这时儿子才恍然大悟,原来母亲是有病在身啊!赶紧办了住院手续,后来经过治疗,病情好转后出院。据说,现在顾阿婆坚持服药,情绪稳定,讲话、做事都心平气和的,也不会再与人打架了。

什么是躁狂发作呢?从诊断要点上说,是情绪高涨与个体所处

环境不协调,表现可从无故高兴到几乎不可控制的兴奋,同时伴有精力增加和活动过多,言语迫促以及睡眠需要减少;注意不能持久,并常有显著的随境转移;自我评价膨胀,随意表露夸大或过分乐观的观念,病人可能有不切实际的计划,挥金如土,或变得攻击性强、好色,或在不当的场合开玩笑。某些躁狂发作中,不出现心境高涨,而代之以易激惹和多疑,顾阿婆就是这种类型。一般首次发作常见于15至30岁,但也可发生在童年后期至六、七十岁的任何年龄。发作时间至少应持续一周,严重程度达到

完全扰乱日常工作和社会活动才做诊断。

大家平时总认为那些赤身露体、发呆傻笑、打人摔物、对空讲话的人才患病,但有些精神异常状态并不是那么明显被发现和识别的。像顾阿婆,大家总以为“这人凶,惹不得”,但不知道她是病态表现,而并非个性凶悍难以接近。正如顾阿婆的儿子,幸亏向医生咨询了一下,才对母亲的病有了认识,使母亲终于得到了治疗,家人也得到了精神上的解脱,一家人至此又可以和和美地过日子了。

精神卫生中心 罗文秀

展巾帼风采 树榜样力量

亭林医院妇产科再获市级荣誉

本报讯 7月7日,金山区妇联副主席莫惠华至亭林医院,为荣获“2019—2020年度上海市三八红旗集体”称号的妇产科进行授牌,并颁发荣誉证书。

这是亭林医院妇产科继上海市青年五四奖章集体、上海市卫生健康系统三八红旗集体之后又一项市级荣誉,也是金山区获得此项荣誉的四个集体之一。

授牌仪式上,莫惠华肯定了亭林医院妇产科医护人员的辛勤付出,尤其在抗击疫情、疫苗接种、“两病”筛查、日常医疗等方面的突出工作,充分展现了金山卫生健康系统医务工作者的巾帼风采。并提出,妇产科团队要继续立足本职,发挥榜样引领作用,更好地为地方百姓服务。

亭林医院党总支书记沈培英对医院及妇产科的整体情况进行简要阐述。

乡村医生医疗技能提升培训班开班

本报讯 7月17日,金山区“乡村医生医疗技能”提升培训班在金山卫镇社区卫生服务中心举办,金山区卫生健康事业管理中心主任吴欢云出席开班仪式。仪式由金山区卫生健康事业管理中心副主任李新英主持。

会上,山阳镇社区卫生服务中心副主任钱敏、金山区卫生监督管理所科长褚红辉、金山区卫生健康事业管理中心副主任李征分别为参训学员进行专题授课。

吴欢云提出四点要求,一要明确医疗技能提升培训的重要意义;二要提高业务能力适应岗位新要求;三要提高百姓对医疗服务的获得感和满意度;四要强化村卫生室卫生健康网的作用。

培训班自7月17日至8月24日,全区10个镇(工业区)120家村卫生室约200位乡村医生参与本次培训。

下一步,漕泾镇社区卫生服务中心将持续发力,以党史学习教育为契机,结合当前工作,真正将为群众办实事、办好事落在实处,在为民排忧解难中自觉践行初心使命,推动党史学习教育落细落实。