

家长课堂

别忽视青少年体重管理

□记者 吉双琦

青少年正处于生长发育期,肥胖会带来一系列健康问题。青少年体重管理该从何入手?上海儿童医学中心国际诊疗部成或主治医师作出解答。

摄入好脂肪,减重更持久

成或指出,青少年盲目节食不可取。每个人都需要足够的热量维持身体正常运转,人体总热量约30%来自脂肪,任何大幅减少热量或不能提供足够营养物质的饮食方式都对身体有害。

青少年减重饮食不应过分追求低脂或无脂,而应控制合适的脂肪总量,减少饱和脂肪酸与反式脂肪酸的摄入,提高“好脂肪”即不饱和脂肪酸的摄入。

同时,食物要多样化、均衡营养。不吃含碳水化合物的饮食或只吃水果,都不健康。即使采用这种节食方式减肥,也很难坚持,而且通常不会产生长期有效的减重效果。此外,还需要减少高钠、高糖或深加工的食品。

养成好习惯,体重更“听话”

成或表示,青少年养成健康饮食和规律锻炼的好习惯,可以有效管理体

重,帮助减肥及维持机体正常的生长。

如何保持健康饮食习惯?成或建议:喝低脂牛奶和水,少喝含糖饮品;每天至少吃3~5种不同颜色的水果和蔬菜,以保证充足的维生素摄入;多摄入优质蛋白,包括瘦肉、家禽、海鲜、鸡蛋、豆类、豆制品和坚果等;选择全谷物如全麦面包、糙米和燕麦片,有助增加饱腹感;减少油炸食品、糖果、薯条等摄入。

有规律的锻炼,可以让青少年保持身体健康且自我肯定。建议青少年每天都运动,比如选择步行上学、报健身班,或找一项自己喜欢的运动,只要动起来即可。

最后,成或再次提醒,青少年不宜单纯“节食”,如果担心体重增加或认为需要减肥时,可以先咨询医生或营养师。

当青少年出现以下情况:吃减肥药或营养片剂;偷吃东西或吃东西时无节制;因为饮食问题及需要锻炼而限制活动范围,或避免和家人朋友相处;对体重增加有巨大的恐惧感;饭后呕吐或使用泻药;因不吃东西而感到虚弱、头晕等,家长应引起警惕并避免孩子失控的节食行为。

育儿宝典

明明妈妈焦急询问:“我们家娃打完麻腮风疫苗后第8天出皮疹,还有2天出现低烧,请问要紧吗?”

疫苗属于预防性生物制品,个别宝宝接种后可能会出现接种局部或全身性的一过性不适症状,不用太担心,基本不会对宝宝身体造成伤害。

“三合一”疫苗守护健康

麻腮风疫苗,全名为“麻腮风联合减毒活疫苗”,是麻疹、流行性腮腺炎、风疹的联合疫苗,用于预防这三种传染性强、发病水平高的呼吸道传染病。

及时接种麻腮风疫苗,能够让孩子尽早产生针对性的免疫应答,保护孩子健康。上海市实施8月龄、18月龄、6周岁儿童各接种1剂次麻腮风疫苗的免疫程序。

理性看待接种后反应

麻腮风疫苗属于减毒疫苗,通过对病毒进行反复传代,使它致病能力降低后制成疫苗,但人体免疫系统仍然能够认识它,从而产生良好的免疫反应。

因此,麻腮风疫苗引起的免疫反应,实际上与自然感染产生的免疫反应

接种麻腮风疫苗须知



相同,疫苗株可以在人体内繁殖复制,但不会像自然感染一样致病。

接种麻腮风疫苗后7~14天,个别宝宝可能会出现类似麻疹样的皮疹,随着体内抗体的产生,病毒被清除,这些症状就会逐渐消失。这类皮疹一般不需要处理,可自行痊愈,对健康无碍,当然也没有传染性。在此期间,家长要多关注宝宝的生理及精神状态,如遇体温升高、病情加重等,应及时就医。

此外,极少数宝宝接种后出疹子,可能是对疫苗中某些成分过敏所表现出的过敏反应,出现这种情况,也应及时就诊。

接种疫苗是预防疾病最经济、有效的手段,且每种疫苗在上市之前都经过严格的临床试验和检验,以保证其安全有效。家长千万别因为害怕不良反应,就不给孩子接种或者推迟接种。及时接种疫苗,才能更好守护孩子健康。

上海市疾病预防控制中心

张欢 吴弈天

本栏目由上海市预防医学会提供支持

上海上善公益基金会
2023年度公益慈善事业公告

2023年,上海上善公益基金会在社会各界和广大爱心人士的关注、支持和帮助下,秉持“关爱、扬善、助困、扶弱”的宗旨和“生命至上,海纳众善”的理念,规范有序地开展了7个公益慈善项目。现将有关情况公告如下:

一、2023年本基金会公益慈善项目接受捐赠及捐助情况:

(一)“微爱神通”脑动脉瘤贫困患者救济项目

救济多地家庭经济困难的脑动脉瘤患者30人,帮助上述患者及时手术避免可能造成的疾病意外致死致残甚至他们的家庭因病返贫、因病致贫,为上述患者及家庭支付部分需自费的医疗费用合计75万元。

(二)“心脉益行”主动脉疾病贫困患者救济项目

接受捐赠资金:100万元。
救济多地家庭经济困难的主动脉疾病患者63人,帮助上述患者及时手术避免可能造成的疾病意外致死致残甚至他们的家庭因病返贫、因病致贫,为上述患者及家庭支付部分需自

费的医疗费用合计138.6万元、捐赠支架及输送系统11套(价值52.5万元)。

(三)“立群”颌面肿瘤贫困患者医疗费用救济项目

救济1位家庭经济困难的颌面肿瘤患者,帮助上述患者及时手术避免肿瘤的进一步恶化和可能造成的死亡甚至他们的家庭因病返贫、因病致贫,为上述患者及家庭支付部分需自费的医疗费用3.34537万元。

(四)“顺畅呼吸”贫困早产儿救济项目

救济2位家庭经济困难的支气管发育不良早产儿,帮助上述患儿及时住院治疗直到康复出院,为上述患儿及家庭支付部分需自费的医疗费用合计4万元。

(五)儿童颅颌面畸形贫困患儿救济项目

救济多地家庭经济困难的颅颌面畸形患儿7人,帮助上述患儿及时手术以矫正颅颌面,合计为上述患儿及家庭支付部分需自费的医疗费用合计6.5万元。

(六)“知善书屋”乡村振兴助学公益项目

接受捐赠资金及物品:资金10.9万元、儿童图书711册、单人床棉被10条。

捐助受益对象及数量:

- 四川省转斗小学援建知善书屋捐款2万元、图书711册;
- 四川省中子实验学校增捐图书404册、棉被10条、“豆蔻无忧”乡村学校女生生理期关爱子项目捐赠卫生巾1500包,受益女生150多人。

(七)“百脑神通”神经介入青年医师进修资助项目

资助7名中西部边远地区县级医院神经介入领域骨干医师完成到省级以上卒中中心进修,另资助的12名骨干医师正在进修过程中,合计资助金额35.5万元。

二、2023年向本基金会捐款捐物的爱心企业和个人:

企业:上海微创心脉医疗科技(集团)股份有限公司
上海必优生物科技有限公司
百氏得森(上海)精细化工有限公司

个人:方绿燕、华美珍、张怡颖、张戈然、石蕾、张智晶、赵伟、苏路蓉、余华卿、陈一鉴、叶茂

三、2023年参与本基金会公益慈善项目的合作机构:

复旦大学附属中山医院
复旦大学附属华山医院
复旦大学附属儿科医院
上海交通大学医学院附属第九人民医院
同济大学附属同济医院
海军军医大学第一附属医院
云南省文山州人民医院
云南省西双版纳州人民医院
云南省大理州人民医院
云南省德宏州人民医院
云南省昆明市延安医院
云南省大理市第一人民医院
云南省玉溪市华宁县人民医院
云南省曲靖市罗平县人民医院
云南省弥勒第一医院
四川大学华西医院
兰州大学第一医院
兰州大学第二医院

西安交通大学第一附属医院
广西科技大学第一附属医院
武汉大学中南医院
山东大学齐鲁医院
河北医科大学第二医院
南方医科大学珠江医院
南昌大学第二附属医院
哈尔滨医科大学附属第一医院
吉林大学第一医院
首都医科大学三博脑科医院
河南省人民医院
山西省心血管病医院
福建省漳州市医院
四川省广元市人民医院
陕西省宝鸡市中心医院
四川省广元市朝天区中子实验学校
四川省广元市朝天区中子镇转斗小学
“生命至上,海纳众善!”
在此,上海上善公益基金会向所有热心关注和支持医疗慈善与乡村振兴事业,并爱心帮助及参与以上项目的社会各界与爱心人士致以最衷心的感谢和敬意!