

家长课堂

家有「小胖墩」
提倡健康管理

□记者 冷嘉

我国儿童青少年超重和肥胖问题日益突出。上海中医药大学附属龙华医院儿科石李医师指出,肥胖会给儿童青少年的健康带来不良影响,引起高血糖、高血脂、脂肪肝等疾病,造成生长发育及心理等问题。如果得不到有效治疗,肥胖可延续到成人期,持续危害健康。恰逢暑假,该怎样对胖孩子进行积极的家庭健康管理呢?

第一,养成健康生活习惯。家长要深刻认识到肥胖的危害,发动全家力量,共同帮助、督促、鼓励孩子养成良好的生活习惯。

第二,合理控制饮食。肥胖儿童大多食欲旺盛,这需要家长有计划地制订孩子的食谱,控制好每餐的进食量。坚持不吃油腻、高糖、高脂、汤类食物,以及滋补药品或营养品等。

第三,保持充足睡眠。人体生长激素在晚上9点至凌晨2点分泌最旺盛。在这个时间段内保证睡眠,有利于儿童生长发育。

第四,保证足量运动。运动对于控制体重而言非常重要。石李建议:“跳绳、打球、游泳等运动,既有利于长高,又有利于控制体重。假期还可以督促孩子多进行一些跳跃性的运动。建议每次运动的时间大于45分钟,每天坚持运动1~2个小时。”

总之,家有肥胖儿,需牢记“管住嘴,多动腿”。



育儿宝典

暑期出游
勿忘安全

时下正是高温酷暑,孩子享受假期或者外出游玩时,需要特别注意公共卫生安全问题。

重点关注

食源性疾病 高温高湿利于病菌繁殖和传播,容易发生细菌性食源性疾病,夏季饮食尤其外出就餐时,应特别注意食品安全。

虫媒传染病 通过蚊虫叮咬传播的常见传染病有登革热、寨卡病毒病、疟疾等,通过蜱叮咬传播的常见传染病有发热伴血小板减少综合征等。暑期外出旅行时,要严防旅行地虫媒传染病。

意外伤害 暑假是儿童青少年意外伤害的高发期,常见溺水、跌落、触电、烧烫伤、道路交通、异物窒息等意外伤害风险,家长要提高监护意识,并对孩子进行安全教育。

出游提醒

预防传染病 出游前做好攻略,尽量

避免前往传染病流行地区。旅途中做好防护,科学佩戴口罩,注意手卫生。户外活动时,应采取防蚊虫措施。如出现发热、咳嗽、腹泻等症状,应及时就医。

关注天气变化 了解目的地近期天气情况,高温天气尽量减少出游。外出时做好防晒,减少剧烈活动并注意及时休息,多补充水分。最好不要在暴雨、雷电等天气和易发生泥石流、滑坡、塌方等地质灾害环境逗留、游玩。

注意饮食安全 外出就餐要选择干净卫生的餐馆,尽量吃熟食,吃冷饮要避免过多、过快。剩余食物再次食用时,要彻底加热。不要采摘和食用野果、野蘑菇等。

警惕意外伤害 在水边游玩时,避免儿童靠近危险水域。儿童游泳时,要有成人带领或有组织地进行。如果自驾游,要正确使用儿童安全座椅,家长需避免疲劳驾驶。

上海市疾病预防控制中心
陆殷昊 吴倩 胡轩萌

守护新生

婴儿肠绞痛 家长细呵护

门诊经常有新手妈妈问:“我家宝宝夜里会突然大哭,这是怎么回事呢?”

婴儿夜间突然大哭,常见的原因之一是婴儿肠绞痛。这是一种由多种因素引起的症候群,是新生儿很常见的生理现象,主要表现为婴儿突发剧烈哭闹,通常伴随着腹部不适,如胀气、肠鸣音活跃等。肠绞痛会随着宝宝神经生理发育的成熟而逐渐改善,且不会留下后遗症。

相关因素

目前,婴儿肠绞痛的具体原因在医学界尚未得出明确结论,但可能与以下因素有关:饮食因素,如婴儿对奶粉中的乳蛋白过敏,导致肠道胀气和消化不良;喂养因素,如喂养姿势不当、宝宝过饿或过饱,导致吸入过多空气,引发不适;发育因素,宝宝神经系统发育尚不完善,肠蠕动不规律;外部刺激,如刺眼的光亮、刺耳的声音或身边的各种活动等,都可能刺激宝宝感官,诱发肠绞痛。

缓解有方

腹部按摩:家长可以在手上涂抹少许润肤霜或婴儿油,按顺时针方向轻柔揉宝宝肚子,或用掌温帮宝宝热敷腹部。

调整姿势:选择让宝宝舒适的姿势,如“飞机抱”,用前臂挽住宝宝的胸

部及头部,确保宝宝脸朝外,使其身体平趴在家长的手臂上,用另一只手轻拍或安抚宝宝背部。

正确喂养:鼓励母乳喂养,但妈妈要注意清淡饮食,避免摄入过多产气食物;奶粉喂养时,要选择适合的奶粉,并注意喂奶姿势和喂奶量。在婴儿饥饿哭闹时,应先安抚情绪再喂奶,以防吞进大量气体引起腹胀。避免躺着喂奶,以婴儿倾斜约30度为宜。喂奶后及时拍嗝,帮助排出胃内气体。

安抚宝宝:用襁褓包裹宝宝,营造在母体的感觉;轻晃宝宝或选择合适的体位如竖抱等,缓解腹部压迫感;播放舒缓音乐等。

如果肠绞痛症状持续不缓解或加重,应及时就医,寻求专业医生的帮助。

上海交通大学医学院附属仁济医院
儿科 屠志强 副主任医师

体重管理年

健康体重 一起行动



国家卫生健康委员会