

# 新学期开学,南阳市妇幼保健院送上一份“健康指南”—— 上好“健康课” 让孩子们茁壮成长

□本报记者 王渊博 全媒体记者 徐进 通讯员 王凤鸣 文/图

新学期开学,南阳市妇幼保健院温馨提醒,要围绕健康为孩子上好“开学第一课”,引导孩子养成健康的生活习惯。南阳市妇幼保健院专家建议,家、校、医应当密切关注儿童青少年生长发育、合理饮食、用眼健康、心理健康等方面,共同守护儿童青少年健康成长。



发育评估

## 健康体重 防控肥胖

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国6至17岁儿童超重和肥胖率达19%,6岁以下达10.4%,肥胖已成为青少年儿童重要健康问题。

南阳市妇幼保健院儿童保健部副主任医师赵静丽介绍,青少年儿童肥胖原因多样。一是营养过剩,过度摄入高糖、高热量和高脂肪食物。二是缺乏运动,学习繁重,久坐且电子娱乐多。三是心理

和情绪因素,如考试压力等,易通过进食缓解情绪。四是有遗传倾向。五是自身新陈代谢或内分泌问题。

赵静丽表示,对于肥胖儿童,首选生活方式干预。一是合理饮食,保证营养同时控制总量,调整结构和行为。食物种类要多样,多吃谷物粗粮、蔬果等,少盐少油,少吃油炸食品和甜食。二是增加运动,鼓励孩子选择喜欢且易坚持的项目,每天至少

运动60分钟,每周2至3次高强度活动。三是保证充足睡眠,青少年儿童每天应睡9至10小时。必要时采用心理行为和药物干预。

家长要培养孩子良好习惯,让其学会自我管理。春天是减肥好时节,可鼓励孩子户外活动,制定目标和奖励,陪伴孩子减重。青少年肥胖是社会问题,需要家庭、学校和社会共同努力,以保障青少年健康成长。

## 打好牙齿“保卫战”

南阳市妇幼保健院儿童健康管理中心主治医师刘静提醒,假期里,孩子们的不健康饮食易引发牙齿问题。新学期,要打好牙齿“保卫战”,防范龋齿。

龋齿俗称“虫牙”“蛀牙”,是牙体硬组织受细菌等因素影响,发生慢性破坏的疾病。其成因包括饮食精细、含糖量高,儿童乳牙钙化程度低、耐酸性差,口腔卫生欠佳。

刘静介绍,不同学龄阶段有不同的护牙方法:幼儿园(2~6岁)的孩子乳牙钙化度低,龋坏进展快,建议每3个月做口腔基础检查,每3至6个月涂氟一次至6岁。小学(6~12岁)是换牙期,要关注孩子口呼吸等不良习惯并引导改正,定期检查。6岁左右会长“六龄齿”且终生不换,6至8岁可对第一恒磨牙、11至13岁对第二恒磨牙做窝沟封闭。中学(12~16岁)恒牙替换基本完成,此为错合畸形矫正黄金期,若发现牙齿问题应及时干预。开学前可洗牙,洗牙既保健又能治牙周病。

不论哪个阶段,都需认真维护口腔卫生,定期检查、洗牙,早发现早治疗,莫让口腔问题阻碍孩子学习。

## 心理异常早干预

当下,中小学生学习心理健康问题愈发凸显,心理异常比例逐年上升。心理异常不仅影响学业和社交,还可能导致攻击、自残等行为。

南阳市妇幼保健院精神科心理门诊副主任医师席海龙介绍,早期识别学生心理异常十分重要。新学期是学生心理波动高发期,常见不适应表现有情绪波动、逃避行为、注意力和记忆力下降、生理不适等,根源在于失落感、电子设备依赖、学业担忧及假期作息不规律。

针对新学期适应问题,家长要保持平和心态,帮孩子恢复作息、适当运动、制订学习计划,教会孩子接纳和表达情绪。学生也可通过记录情绪、回忆成功经历、寻求支持和练习放松技巧缓解不适。

手机过度依赖会造成行为失控,损害孩子生理、心理和社会功能。应对此问题,家长可与孩子制订手机使用计划,培养兴趣爱好,家长要发挥榜样作用。

席海龙提醒,为了能尽早识别学生心理异常,学校和家长可以从以下几个方面着手:运用观察法,包括观察学生的行为举止、学习状态和身体状况;采用谈话法,即与学生进行自然交谈、开展针对性谈话。同时,要格外留意一些早期信号,如情感信号、行为信号和学业信号等,一旦发现异常,需及时干预。③1

## 脊柱侧弯 尽早防治

南阳市妇幼保健院儿童健康管理中心主任医师杨红介绍,脊柱侧凸俗称脊柱侧弯,是常见脊柱畸形,已成为中国儿童第三大健康问题,威胁儿童和青少年身心健康。

脊柱侧弯发病原因包括先天发育、遗传、姿势不良、生长发育及疾病等因素。家族有病史会增加患病风险;长时间姿势不正确会使脊柱两侧肌肉受力不均;青少年

生长发育快,受不良因素影响易致脊柱发育异常;强直性脊柱炎等疾病也可能引发侧弯。

脊柱侧弯多发于10至16岁青少年,女性居多且程度重,此阶段身高增长以脊柱为主,肌肉力量不足、姿势不正确易发病,表现为双肩不等高、后背不平、腰部不对称等。

早期发现可通过定期体检、目测(观察双肩、肩胛骨

高度、腰部弯曲度)和前屈试验,出现异常应及时就医检查。轻中度侧弯可通过功能锻炼、佩戴支具控制,严重者需手术矫正。

在日常生活中,家长要提醒孩子保持正确姿势,配备合适桌椅,学习时适时活动;陪孩子进行游泳等运动;注意细节,如床不过软、选低软枕头、不背单肩包、多晒太阳和摄入含钙食品,以减少脊柱侧弯发生。

## 科学用眼 防控近视

南阳市妇幼保健院儿童健康管理中心副主任医师陈云秋介绍,我国儿童青少年近视呈高发、低龄化、重度化趋势,学业压力、电子产品及不良用眼习惯是主要原因,预防近视需尽早开始。

陈云秋提醒,关注孩子日常行为,可早期发现儿童近视。凑近、眯眼、揉眼、眨眼、歪头或斜视以及经常拉扯眼角等表现,可能提示孩子视力下降。若怀疑儿童近视,可进行

视力表、屈光度、眼轴长度和眼底检查。

近视防控可从多方面入手:保持“一拳、一尺、一寸”的用眼距离,纠正不良姿势,避免在不适环境下用眼;节制使用电子产品,控制时间,保持用眼距离,优先选择大屏幕产品;改善视觉环境,采用双光源照明,合理放置台灯,避免背景光源刺激,调节桌椅高度;避免长时间近距离用眼,每20分钟远眺20秒,保证每

天2小时户外活动;增强体育锻炼,每天上下午各做1次眼保健操,均衡饮食,少摄入甜食、饮料及油炸食品,保障10小时睡眠,少揉眼;定期检查视力,三周岁学会辨认视力表后进行首次检测,之后每半年到一年复查,建立视觉档案。发现孩子视力异常,要及时到眼科检查,勿信偏方耽误治疗。家长若发现孩子视物模糊或眯眼,应及时到专业医院检查,并遵医嘱配镜。