

守护青少年健康成长

近年来,人民生活水平不断提高,青少年体质健康水平持续改善,但是“小眼镜”和“小胖墩”等青少年新的健康问题也很突出。据相关数据显示,截至2019年底,我国“小眼镜”数量已经超过一个亿,“小胖墩”的数量也在不断攀升。除了近视,肥胖引发的青少年健康问题,还有糖尿病、抑郁症等容易被忽视的青少年健康杀手,它们隐藏在“心情不好”“爱吃零食”等表象背后,极大地威胁着青少年的身心健康。

少年强则国强。孩子是家庭的重心,更是祖国的未来和希望。青少年若没有强健的体魄和积极向上的精神,又何谈未来与发展?青少年健康问题不容轻视。如何保证青少年健康茁壮成长,远离健康杀手,不仅是每一个家长应该重视的问题,更是全社会都应广泛关注的问题。

现状一 吃得好 运动少 “小胖墩”越来越多

在银河小区居民李红家里,今年十岁的壮壮是全家人的心头肉。壮壮从小就爱吃肉和甜食,尤其喜欢吃炸鸡、喝可乐,李红也会经常带壮壮去快餐店里吃上几回。壮壮还爱吃吃锅包肉,一个人就能吃光一大盘。老话说“能吃是福”。可能正是因为从小喜欢吃肉、甜食,并经常喝饮料,现在的壮壮成了班里出名的“小胖墩”,刚满10岁的他体重一百多斤。壮壮的妈妈担心孩子的体重限制他的饮食,蛋糕、糖果不让吃,雪糕、饮料全控制。可看到孩子吃肉时的可怜样,李红和老伴儿就特别心疼。李红觉得长辈奋斗一辈子,不就是为了孩子不再过苦日子吗?家里又不是吃不起,干啥对孩子这么“苛刻”?而且壮壮正是长身体的时候,经常吃不饱,营养也跟不上,会饿出病的。李红明白孩子太胖会影响身体健康,但她认为壮壮也只是刚过了一百斤,等长个子的的时候就瘦下来了。

在校园里,像壮壮这样的“小胖墩”并不是少数。有一句老话叫“小时候胖不算胖”。很多老人都为孩子小时候胖是“奶膘”,长大就好了。可现实却是肥胖越早发生,越容易导致成年时肥胖,很多孩子在儿童时期的肥胖都会持续到成年时期。据国家卫健委发布消息称,目前我国6-17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%。过度肥胖会引发多种疾病,影响孩子身体健康。经调查,肥胖超重的孩子和体重正常的孩子相比,血液血糖水平、血脂水平都有明显不同。而且随着体重增加,孩子患高血压、心脏病、糖尿病等类型疾病的危险性也会越高。

反思:

“小胖墩”能吃不是福

老辈人觉得“能吃是福”,可肥胖过度就意味着不健康。错误的育儿观念是导致青少年肥胖超重的主要因素,尤其一些老年人的育儿观念比较老旧,对孙子辈过于宠爱,总把舍不得吃的“好东西”都留给小辈,却没考虑过这些食品对孩子来说并不健康。孩子们平时吃的是大鱼大肉的主食,加上高糖高盐的零食,吃了太多油腻和高脂肪的食物,还有膨化食品和含有激素的食物,不健康的饮食习惯导致他们营养过剩,越吃越胖,越吃越不健康。

营养食品的过量摄入也会导致肥胖。现在人们的生活水平提高了,重视孕期及哺乳期营养摄入,但也容易导致胎儿过胖。出生婴儿体重达到8斤或10斤的新闻时有报道,但这种出生体重过大的孩子,不仅给母亲带来负担,也容易导致孩子体重持续超标。

体育锻炼缺失和运动量不足也是导致青少年肥胖的重要原因。孩子本来吃的就好,平时再缺乏运动,电子产品的大量应用又使孩子们沉

迷其中,导致运动量严重不足,无法满足孩子健康生长的目标。

睡眠不足及心理因素也会导致青少年肥胖。随着年级升高,学生课业压力逐步增大。睡眠不好和太大的课业压力导致孩子寻求其他方式减压,比如大量摄入糖分,或是爱嚼小零食,这些行为习惯都会导致肥胖和超重。

建议:

提高认识 自觉减重

控制饮食。青少年正处于生长发育的关键时期,在控制热量摄入的同时,更要确保有足够营养。青少年学生肥胖患者需要在医生指导下,制定合理营养食谱,并坚持执行。

适量运动。课业再重不能少了运动,有效利用体育课和课间休息锻炼身体,保证青少年每周有足够的运动量。

良好习惯。保持良好的生活习惯,青少年要保证每天9小时的睡眠时间。充足的睡眠有利于青少年保持良好的心态,有效舒缓学习压力。

有病早治。青少年继发性肥胖多是由于内分泌功能紊乱引起的,应该进行积极影响治疗原发病。如果是由于与药物有关的原因导致肥胖,在停药后,可以恢复正常体重。

同时,发挥家长的示范作用,对于青少年肥胖的预防和治疗具有重要意义。

现状二 抑郁症正在伤害我们的孩子

佳丽是11岁男孩的妈妈。最近她和闺蜜聊天时,听到一个让人既悲伤又惋惜的消息:一个闺蜜亲戚家正在读高中的孩子在几天前自尽了。据闺蜜说,这个孩子学习成绩非常好,每次考试都是名列前茅,是全家人的骄傲。孩子出事,家人完全没有发现他有什么异常。孩子离开了,母亲崩溃了,家人十分痛苦,只恨时光不能倒流,愿拿一切换回孩子的平安,可一切都来不及了。

佳丽和闺蜜们听到这个消息时,都为孩子感到惋惜,但也忍不住心生惶恐。孩子的离开,家长事先完全没有察觉到异常,这让作为家长的她们又一次反思自己对孩子的教育方式是否正确?有没有将孩子逼得太紧?平时对孩子的关心是否足够?孩子最近的心理变化是否正常?最后大家发现,父母在生活中与孩子的相处方式都不尽如人意,管太严与孩子会产生矛盾,可太放松又怕影响孩子的未来,真不知该怎么做才是真正对孩子好。

佳丽与朋友们的担心并不多,也并非杞人忧天。据“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”公布的数据显示,目前,全国儿童青少年精神障碍流行率为17.5%。其中,重性抑郁障碍占2.0%。该调查历时近9年,对73000多名6-16岁少年儿童进行了调查和

资料分析。同时,今年3月发布的《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示:2020年,我国青少年抑郁检出率为24.6%。几乎每4名孩子中,就有一名孩子有抑郁倾向。可以说,在青少年、孕产妇、老年人、高压职业人群四类抑郁重点人群中,青少年面临的形势尤为严峻。

反思:

“想开点”不能治病

一些人可能不理解,小孩子能有什么烦恼?他们每天就是读书和玩,不用为生活奔波,怎么就抑郁了?其实,青少年同样承受着许多压力,而他们无法自行排解这些压力。

青少年面临着多现实困境。很多孩子是独生子女,从小承载着父母的高期望;在学校,面临着高强度的学习升学压力;在生活中,不少人又容易陷入网络世界的泥潭;情感上,青春期的他们渴望与人交往和被尊重,被需求、被肯定,但却往往被家长以还是个孩子的名义打压或无视,加之青少年特有的好奇心、求知欲与尚未完全成熟的心智,很容易让他们产生心理问题甚至精神障碍。

人们对抑郁症的认识仍有不足。人在心理压力过大的情况下,会出现非器质性身体疼痛,比如颈部钝痛、胸闷气短、不典型面痛、慢性腰背酸痛等等,而家长和孩子

却很难发现这些身体状况是由抑郁所引发的。有些家长觉得孩子抑郁是没有经历过生活的磨难,是无病呻吟,或是觉得孩子脾气不好,变得不听话、不懂事了,更有家长觉得孩子看心理医生是件丢脸的事,也不觉得抑郁症需要吃药治疗,或是认为只要吃了药孩子就好了,而不是寻找引导孩子抑郁的根源是否源于家庭及父母给孩子带来的压力。

建议:

让患者“浴火重生”走出阴霾

很多人认识不到抑郁症是一种病。抑郁症不是普通的心情不好,更不是到外面散散心、想开一点就能解决的。但是通过专业治疗,大多数抑郁症是可以治好的。面对抑郁症患者,我们可以这样做:

清楚表明你想帮助他们。只倾听不判断,并主动提供支持。了解更多关于抑郁症的情况。如可能,鼓励患者寻求专业人员的帮助,主动陪患者一起赴约。如果规定药物治疗,帮助患者按处方服药,务必耐心,一般需要几个星期才会有所好转。帮助患者履行日常任务,养成规律的饮食和睡眠模式,鼓励患者经常运动和参加社会活动。如果患者有自杀念头,或已经故意伤害了自己,不要将他们单独留在家中,要寻求急救服务或卫生保健专业人员寻求进一步帮助。同时,拿走药物、尖锐器具等物品,以免发生危险。

现状三 摘不掉的“小眼镜”

近日,六十多岁的杨爱学特别担心在哈尔滨上学的大孙子。由于近两年疫情影响,杨爱学的孙子大部分时间都在家里线上学习,再加上平日喜欢玩电子产品,孩子每天使用电子设备学习和玩乐的时间累计超过八小时。听孙子的母亲说,孩子最近总说眼睛疼,带他去眼科医院检查,医生说孩子因频繁使用电子设备导致眼疲劳,并且已经开始影响孩子的视力。但不要给孩子佩戴眼镜,还要家长自己决定。想到孙子可能要变成“小眼镜”,杨爱学一边担心孙子不戴眼镜导致视力继续受损,另一方面又担心孙子戴上眼镜后从此摘不下来,影响未来的求学和就业。而且,现在的眼镜市场混乱,无法确保能买到质量好并适合的眼镜。一时间,婆媳两人为孩子的眼睛问题真是操碎了心。

早在2018年7月,教育部发布了我国首份《中国义务教育质量监测报告》,其中,学生视力不良问题突出。报告显示,我国四年级、八年级的学生视力不良检出率分别为36.5%和65.3%。其中,八年级学生视力重度不良比例超过30%。此前,全国学生体质健康调研与监测结果也显示,我国小学生、初中生、高中生的视力不良率高达45.71%、74.36%、83.28%、86.36%。全国近视眼中,中小学生在预估超过1亿人。

反思:

近视影响孩子未来发展

据《国民视觉健康报告》白皮书估算,2012年,各类视力缺陷导致的社会经济成本约6800亿元。如果近视人口持续增加,在航空航天、精密制造、军事等领域,符合视力要求

的劳动力会面临巨大缺口,将直接威胁经济社会可持续发展和国家安全。也就是说,近视的孩子在选择学校专业时就会被限制,比如公安、消防、体育、航空航天、侦探、刑事科学技术、军队等,还有一些特殊种类的兵种。

“小眼镜”为何越来越多?根源在于学校和家庭教育存在一些偏差。一是中小学生在课内外负担过重。尽管素质教育开展了多年,但学生成绩和升学率仍是“硬指标”,孩子们的课外活动时间被严重挤压。为了提升学习成绩,很多学校每天布置大量作业,加重了孩子们的用眼负担。同时,家长们为了“不让孩子输在起跑线上”,逼迫孩子参加各种补习班、兴趣班,使他们的眼睛长期处于疲劳状态。二是电子产品使用过度。很多学校老师不再使用黑板教学,而是使用投影仪等电子产品,疫情更是催化了线上教学。同时,许多孩子沉迷于电子产品,过度用眼现象突出。三是户外活动严重不足。许多孩子喜欢“宅”在家里,养成了久坐不动的生活习惯,离手机越来越近,离自然越来越远。

“小眼镜”的增多,带来的不仅是越来越多的孩子视力受到影响,日常生活带来更多不便,高度近视引发的眼部疾病也会影响孩子身体健康:远视力下降,近视初期常有远视力波动,注视远处物体时不自觉地眯眼、歪头;部分近视未矫正者可出现视疲劳症状;近视度数较高者,除远视力差外,常伴有夜间视力差、飞蚊症、漂浮物和闪光感等症状,并可发生不同程度的眼底改变;高度近视者发生视网膜脱离、撕裂、裂孔、黄斑出血、新生血管和开角型青光眼的危险性增高,严重者导致失

明。

而目前一些常见的治疗近视方法也存在弊端:戴眼镜是矫正近视眼最常用的方法,但戴眼镜并不能阻止近视的发展,更不能消除原有近视。尤其是要长时间学习的青少年,戴眼镜后近视度数仍会加深。有的家长让孩子佩戴隐形眼镜,但有角膜炎、结膜炎、泪囊炎等炎症的人不适合戴隐形眼镜,戴久了会引发角膜感染,出现流泪、怕光等并发症。至于等成年后才能做的激光手术,则会使用角膜变薄,受损伤后较难逆转。

建议:

保护青少年视力刻不容缓

如何预防近视?家长们要把这些话告诉孩子:

控制读写时间。读写连续用眼不超过40分钟,每40分钟休息10分钟,可远眺或做眼保健操。

控制电子产品使用时间。课余时间使用电子产品学习30-40分钟后,休息远眺放松10分钟,非学习目的使用电子产品每次不超过15分钟。

保持日间户外活动,每天至少2小时。

保证睡眠时间。保证小学生每天10小时、初中生每天9小时、高中生每天8小时的睡眠时间。

关注眼睛症状。如发现看不清黑板上的文字、眼睛经常干涩、经常揉眼等症状,及时告知家长和教师。

正确的读写姿势。做到“一拳一尺一寸”,即:眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,握笔的手指离笔尖一寸。不在走路、吃饭、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。

现状四 “小·糖人”正在悄悄变“甜”

最近,家住辽源的肖老太听女儿说,她同事家中一个7岁大的孩子突然肚子疼并发生晕厥。经医院检查,孩子患上了糖尿病,出现酮症酸中毒症状。儿童医院内分泌科医生介绍说,酮症酸中毒是糖尿病的严重并发症,是糖尿病患者各种诱因作用下,胰岛素明显不足,造成高血糖、高血糖酮、酮尿、脱水等问题。而肖老太的女儿之所以特意跟母亲讲述同事孩子的经历,是为了提醒帮助自己照顾孩子的她:不要再纵容孩子吃甜食了。

近年来,伴随少年儿童超重肥胖成为公共卫生问题,以及部分青少年长期过量食用含糖饮料,患上糖尿病的“小糖人”逐年增多。而孩子们摄入过多高油脂、高糖的食物以及缺乏运动,正是导致“小糖人”增多的主要原因。

国家代谢性疾病临床医学研究中心主任周智广介绍,少年儿童糖尿病多为I型糖尿病,是由于自身免疫导致的胰岛β细胞功能破坏,胰岛素分泌缺乏。发病急、病情严重,如不及时救治危及生命。而随着生活环境和生活方式的改变,青少年儿童糖尿病患者增多,II型糖尿病在青少年儿童中的发病率逐渐上升。

反思:

生活好了,可也不能把日子过得“甜”

随着生活水平提高,身边的“小胖墩”越来越多。肥胖带来的不仅是体重增长,还有对健康的危害。糖尿病就是其中之一,并

且正在危害着孩子们的健康。很多东北人的饮食习惯都是重油重盐的口味,而且喜欢烧烤和腌渍食品。家长的饮食习惯不健康,对孩子们的饮食再不重视,自然会影响孩子的身体健康。同时,一些老辈人溺爱孩子,会在孩子的要求下为他们提供糖果、油炸食品、含大量糖分的饮品和一些不健康的零食,而这些都在伤害着孩子。

糖尿病是胰岛素分泌不足引起血糖升高为主的内分泌代谢性疾病。有一些患儿血糖、血压控制不好,还发生了脑梗等疾病。而青少年儿童肥胖正是糖尿病等儿童慢性疾病的危险因素。若不能及时纠正孩子的不良饮食习惯,有效控制孩子的体重等各项身体指标,那么“小糖人”只会越来越多、越来越年轻化。

建议:

控制饮食 早发现、早治疗

糖尿病是不可逆的,号称能根治糖尿病的偏方都是虚假宣传。早预防和及时治疗才是对孩子最负责的方法,在此提醒广大家长要注意以下几点:

细心观察早期症状。如果孩子出现多饮、多食、多尿和体重减少的“三多一少”现象时,需要引起警惕。糖尿病患者由于机体代谢紊乱,蛋白质分解大于合成,自身消耗过多,即使多食却仍然消瘦。除了食量大增,患儿也容易口渴,有时夜间也要起来喝水。同时,糖尿病患儿也会表现出身体乏力、容易打瞌睡,以及伤口反复感染、渗出、久不愈

合等症状。

健康饮食可有效预防。虽然儿童糖尿病多见于I型糖尿病,但儿童II型糖尿病发病率也在增加。这除了与遗传因素有关之外,长期摄入高脂肪、高热量食物及运动不足等也是导致儿童II型糖尿病的主要原因。因此,家长们应让孩子从小养成平衡饮食的习惯,多吃蔬菜、谷物等富含纤维的食物,积极锻炼身体,增强体质。有糖尿病遗传史的家庭,孩子要格外注意饮食,留心血糖水平。

青少年患者注意事项。虽然糖尿病是伴随终生的疾病,但只要积极治疗,对孩子的后天生长发育不会产生太大影响。有些家长视“胰岛素”为洪水猛兽,认为胰岛素一旦用了就不能停下来了,殊不知绝大部分孩子的糖尿病本身就是胰岛素缺乏导致,只有胰岛素的替代治疗才能挽救孩子的生命。胰岛素的应用剂量要随时根据孩子的饮食运动及生长发育、生活环境而调整,这也是儿童糖尿病治疗比成人要更加用心,更加密切监测糖化血红蛋白等指标的理由。如果在儿童期放松对血糖的管理,那么糖尿病导致的尿毒症、视力下降、末梢神经炎甚至截肢可能早早就会出现。学龄时期的青少年儿童学习任务重,精力和脑力消耗都比较大,患糖尿病的儿童青少年要避免剧烈运动或长时间运动。同时,青少年儿童糖尿病患者还应摄入足够的蛋白质、钙质等,以保证生长发育需求。