

《中国居民营养与慢性病状况报告》公布平均身高体重 被调查的南安人七成认为自己超重

■本报记者 黄伟励

日前,国新办举行发布会,发布《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》。报告显示,中国成人平均身高继续增长,18~44岁中国男性平均身高169.7厘米,中国女性平均身高158.0厘米,与2015年发布结果相比分别增加1.2厘米和0.8厘米。

数据显示,居民超重肥胖问题不断凸显。18岁及以上居民男性和女性的平均体重分别为69.6千克和59千克,与2015年发布结果相比分别增加3.4千克和1.7千克。城乡各年龄组居民超重肥胖率继续上升,18岁及以上居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%。

那么,南安人对自己的身高和体重满意吗?超重、肥胖这些问题是否困扰着他们?近日,记者随机对20名市民进行了街采,街采超七成市民对自己的体重不满意。

超七成市民对体重不满意 曾尝试过减肥

家住美林街道的小黄今年25岁,拥有180厘米的大高个,可是体重也快100千克,“长期坐在办公室里上班,本来才90千克的我,大家觉得还挺匀称。近一年长太胖了,隔三岔五一杯奶茶,火锅、烤肉也是心头爱,该考虑减肥了。”小黄告诉记者,曾经尝试早起跑步,但是坚持不了几天,体重很难降下来。

在南安市区上班的李女士对自己

的身高挺满意,她身高166厘米,体重55千克,“我觉得一胖就胖脸,55千克给人的感觉快60千克,虽然身边的人告诉我不需要减肥,但我还是想减一点。”李女士说,她理想的体重在50千克左右,减肥方式主要靠节食,“我主食很少吃,晚餐也吃得少。”

市民郑先生还算自律,身高175厘米的他,体重70千克,“因为我经常运动和健身,所以不算胖,对体重还算满意。”郑先生说,自己也喜欢美食,但是为了健康,生活中不会暴饮暴食,摄入量在正常水平。

记者随机采访了20名市民,绝大多数市民对自己的身高满意,可是超七成都对自己的体重不满意,曾经有减肥的念头,想要做出改变。

“随着人们生活水平的提高,高糖、高脂肪和高胆固醇类的食物摄入越来越多,蔬菜、水果、大豆及豆制品的摄入减少,因此城乡各年龄组居民超重肥胖率继续上升。”泉州市营养健康协会讲师、健康管理师郭冰云告诉记者,少运动也是超重和肥胖的原因之一。

此外,报告显示,我国18岁及以上居民高血压患病率为27.5%,糖尿病患病率为11.9%,高胆固醇血症患病率为8.2%,40岁及以上居民慢性阻塞性肺疾病患病率为13.6%,与2015年发布结果相比均有所上升。

食物宜多样化 “食全”才能“食美”

那么人们在生活中应该如何合理

膳食,在保持身材的同时远离这些慢性疾病呢?

“简单来说,大家可以参照《中国居民膳食指南(2016)》来指导饮食搭配。”郭冰云说,《指南》针对2岁以上的所有健康人群提出6条核心推荐,分别为:食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;杜绝浪费,兴新风尚。

“‘食全’才能‘食美’,因此食物越全面对身体越好,最好包含红、蓝、绿、白、黑等颜色。”郭冰云介绍,平均每天最好摄入12种以上食物,每周25种以上。蔬菜、水果、大豆及豆制品是平衡膳食的重要组成部分;适量吃坚果;鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量;少吃肥肉、烟熏和腌制肉食品等。

此外,各年龄段人群都应适量运动、保持健康体重,建议每天行走6000步左右。在戒烟、限酒的同时,学会调整不良情绪,保持心理平衡。

“现在不少年轻人喜欢喝奶茶,这种高糖分的饮料中,大部分加入奶精和其他化学成分,无形中加重了肝脏的负担。在缺少运动的情况下,过多的糖分可转化成脂肪储存,造成肥胖,因此奶茶的摄入要控制。”郭冰云说。

除遗传因素 想长高还需后天努力

家住柳城的小瑶今年4年级了,瘦小的她一直坐在班里的最前排,“他们

班有的孩子身高都150多厘米了,而她的身高一直在130厘米左右。”小瑶的妈妈王女士说,父母都不矮,孩子平时挑食又不爱吃饭,不知道是不是长不高的原因。

长不高的问题同样也困扰着刚升初一的小涵,“小涵才150厘米左右,在班里算是矮的了。”小涵的母亲尤女士说,这孩子爱吃东西可是不爱运动,不知道怎么才能长高。

孩子的身高问题困扰着不少家长,如何帮助孩子长高呢?“儿童的身高一方面受遗传因素影响。”郭冰云说,后天因素包括营养、运动、睡眠、生病等都可能影响孩子的长高。

“日常生活中的孩子的饮食要注意营养均衡,现在不少家长都是孩子爱吃什么食物就买什么,而不关注孩子的生长发育需要什么。”郭冰云表示,摄入食物多样化,营养均衡是身体强健的基础。

不少孩子学业负担大,夜深了依旧在课桌前学习,黑眼圈常常挂在脸上,“晚睡也是孩子长不高的原因之一,因为生长激素在夜间分泌的量是白天的两倍以上。常言道,人在睡中长。孩子入睡1.5~2小时后生长激素分泌旺盛,所以建议小学生、幼儿园的孩子在9点左右上床睡觉,保证生长激素的分泌。”郭冰云说。

“此外,少生病的孩子容易长高,经常感冒后就使用抗生素治疗,会抑制孩子的生长发育。”郭冰云告诉记者。



如果您的生活中存在健康问题,需要帮忙解答,可将个人基本情况发送短信至手机13799560526,也可关注海丝商报微信公众号(haisishangbao),本报将为您寻找权威专家答疑解惑。

本栏目由南安市医院主办

南安市医院儿科:

医护力量雄厚诊疗水平泉州市内领先

儿科是南安市医院的重点科室,属综合性儿科,技术全面。住院部设置普儿、PICU、NICU等病室。科室拥有婴幼儿排痰仪、心电监护仪、雾化器、小儿呼吸机、早产儿恒温箱等先进的仪器设备。科室现有主任医师2人,副主任医师4人,主治医师4人,住院医师4人,其中硕士研究生1人,在读研究生2人。在国家、省市级公开刊物发表论文20多篇。近几年,科室荣获南安市人民政府科学技术奖二等、三等奖各一项,出书三本,专利五项。

新生儿科负责南安市新生儿复苏教程(NRP)的培训推广,是全市新生儿复苏培训基地。新生儿科能完成大量新生儿疾病的诊断、治疗工作,在新生儿病理性黄疸、新生儿溶血病的诊疗方面达到了泉州市内先进水平。PICU科在小儿内科各种危重症,如各种休克、多脏器功能衰竭、急性中毒的诊治以及小儿呼吸系统疾病等的诊断及治疗等方面积累了丰富的经验。小儿内科开展了多项新技术,对于少见、疑难病诊治水平居泉州市内领先地位。

冬春儿童水痘高发 家长要注意了

■本报记者 黄伟励

眼下是儿童水痘高发的季节,它每个家长都害怕的“毒瘤”,孩子一旦患病便十天半个月不能去上学,身体不适还得吃不少苦头。因此,水痘的相关知识,每个家长都必须了解一下,昨日记者采访了南安市医院儿科主治医生徐顺发。

“冬春儿童水痘高发,近日,市医院儿科接诊的水痘患者增多了不少。”徐顺发告诉记者,水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的儿童期出疹性疾病。传染性极强,经飞沫或接触传播,患病后儿童的皮肤黏膜相继出现和同时存在斑疹、丘疹、疱疹和结痂等各类皮疹,还可能出现发烧的症状。

水痘患者为本病的传染源,传染期从出疹前一两天至结痂,需要7到8天。“人群普遍易感,主要见于儿童,以2到6岁为高峰。”徐顺发说,对于新生儿和免疫功能低下者来说,水痘可能是致命性疾病。免疫功能低下的小儿可能会出现全身播散性水痘,病变可能波及肺肝等。而重症水痘多发生在恶性疾病或免疫功能低下患儿,持续高热和全身中毒症状明显,皮疹多并且易融合成大疱型或呈出血性,可继发感染或因伴血小板减少而发生爆发性紫癜。

那么得了水痘怎么处理呢?“由于传染性极强又具有潜伏期,所以我们一般会交代患水痘的儿童要隔离两周以上,待发烧和皮疹完全好了再去上学。”徐顺发说,一旦患病要立马居家隔离,不要随意接触外人,此外患者应进行抗病毒和清热解毒退热的对症处理。同时加强护理,如勤换内衣,剪短指甲,戴手套以防抓伤和继发感染等。保持空气流通,供给足够的水分和易消化食物。“皮肤瘙痒可以局部使用炉甘石洗剂,抗病毒药膏,一般在皮疹出现的48小时内开始使用。”

如何预防水痘?

手机尾号6542的读者问:水痘有什么预防措施吗?

南安市医院儿科主治医生徐顺发:最有效的预防手段是接种水痘疫苗,水痘减毒活疫苗能有效预防易患小儿发生水痘,其保护率可达85%~95%,1周岁以后的孩子没有明显过敏史,身体状况良好,没有正在腹泻发热或者呼吸道症状,可以开始接种水痘疫苗。

水痘是呼吸道传染病,做好室内的开窗通风很重要。水痘带状疱疹病毒在外界环境中生存力很弱,不耐热和酸,常用消毒剂就可以让它灭活,因此推荐含氯或含溴消毒剂。一般物体表面消毒推荐使用含氯消毒液(84消毒剂)擦拭即可。

如发现患者,应及时隔离,对患者日常生活、活动场所进行消毒,包括患者出没的房间、餐厅、卧室、盥洗室等场所的各种物体表面,特别要注意患者的桌椅、办公用品、餐饮具等,避免接触水痘患者及其物品。

得过水痘的人还会得吗?

手机尾号7514的读者问:为什么我得过水痘又得了?

南安市医院儿科主治医生徐顺发:水痘康复后,水痘病毒仍可能潜伏于人的神经节上,并可在多年后复发。患过水痘的人可能在日后免疫力下降时,出现带状疱疹,这是同一病毒感染引起的,成人发作为主。

(黄伟励 整理)

12月起 白内障患者可到市医院申请补助

本报讯(记者 黄伟励)近日,记者了解到,为贯彻落实“百万贫困白内障患者复明工程”项目指示,提高贫困白内障患者的复明手术率,逐步消除因白内障导致的可避免性致盲问题。福建省志愿者公益基金会、福建省医务志愿者协会联合南安市医院举办“助力脱贫送光明”活动,为南安市白内障患者提供白内障专项补助。

据悉,白内障是我国主要致盲眼病之一,在全国建档立卡贫困人口中,有近60万白内障患者因贫困无法得到及时治疗,成为制约他们脱贫的主要因素。此次活动时间从2020年12月1日起,补助对象为符合手术治疗的白内障患者,享受专项补助。根据患者病例诊断结果,对于符合补助对象的白内障患者,每例补助人民币800元整。患者在手术治疗后,填写《“助力脱贫送光明”专项补助申请表》和《资助协议书》,具体可咨询市医院相关工作人员。

老年人呛到要注意 小心被异物卡住气管

■本报记者 黄伟励

随年龄的增长,不少老年人出现咽反射减弱的情况,如果在进食或睡眠时不慎发生误吸,未引起重视,就可能导致误吸的异物潜伏在气管内,引起反复的感染等不适症状。常见的气管异物种类有西瓜子、葵花子、花生米、骨头、鱼刺等。近日,市民张大爷就因呛到未重视,引起反复咳嗽、咳痰,来到南安市医院就诊后才发现,是被异物卡住了气管。

日前,张大爷在家属的陪同下来到南安市医院就诊,坐在门诊里的张大爷依旧咳个不停,“最近一个月总是咳嗽、咳痰,以前也没这个毛病啊。”张大爷说,在外面的诊所看了好几次也治不好。

“张大爷素来没有呼吸道症状,而近日出现反复咳嗽、咳痰一月有余,已经明显影响日常生活。”南安市医院

呼吸内科主治医师洪文聪告诉记者,在详细询问了张大爷的病情后,安排他做了肺部CT。经肺部CT检查发现,他的左侧气管有异物。

张大爷的左侧气管里的异物到底是什么呢?张大爷想了很久才记起来,自己曾被骨头呛到,咳嗽后无明显的不适便忽略了,也未做其他处理。

针对张大爷这种情况,南安市医院呼吸内科团队经仔细研究及探讨病情后,决定为张大爷开展“支气管镜下异物取出术”。

12月22日,在张大爷及其家属知情同意下,南安市医院呼吸内科团队为张大爷进行了局部麻醉,用支气管镜检查,镜下看到张大爷左侧气管有一类似骨头的异物,两头尖的,均嵌在了气管上,为了避免取出时损伤正常组织导致大出血,同时避免异物滑落到更深的位置,呼吸内科团队采取有效保护措

施,“我们用专业钳子经鼻孔入气管,慢慢松动,缓慢取出到口腔,再另外经口腔取出,少量出血,予对症止血后没有活动性出血才放心了。”洪文聪说。

洪文聪介绍,据调查发现,只有极少数气管异物的病人可在早期因刺激咳嗽咳出,绝大部分病人无法自行排出。因此,一旦高度怀疑或确诊气管异物,应尽快行气管镜检查、异物取出处理,否则将增加取出的风险及困难。

据悉,通过支气管镜检查取出异物是气管异物最常见且有效的治疗方法。目前,南安市医院呼吸内科已入选福建省县级医院临床重点专科建设项目,科室积极开展新技术、新项目,特别是在气管镜下的治疗技术已让众多本地民众受益。而随着省级重点专科项目的建设,相信未来更多的民众能到家门口得到更优质的技术服务。

“移动智慧卫生院”微信支付功能启用 溪美街道社区卫生服务中心手机微信就能缴费了



本报讯(记者 周海文 文/图)

近日,记者从溪美街道社区卫生服务中心获悉,该中心“移动智慧卫生院”微信支付功能正式启用,群众可通过手机微信关注中心公众号就能轻松实现充值和缴费,省去到收费窗口排队缴费的时间,实现便捷互利,大大提高就诊效率。

据了解,医院人满为患、病人就诊手续烦琐等问题,是一直以来困扰患者就医的一大难题。由于医疗信息共享不畅、缴费时间长等原因,成为影响医患关系和谐的重要因素。

受今年疫情影响,不少医院在信息化建设上加快了步伐,溪美街道社区卫生服务中心也在其中,该中心一边全力以赴投入疫情防控工作,一边稳重有序开展医院信息化建设工作。经过几个月的不断调试,于日前开启“移动智慧卫生院”微信支付功能。

“治疗费用不够了,在这个微信平台上就可以缴费,不用再跑到窗口,真方便!”近日,来自崎峰社区的74岁黄大爷对溪美街道社区卫生服务中心微信服务功能赞不绝口。

“整个流程挺方便的,原地站着

就可以完成充值。以前要是遇到就诊卡里没钱,还要跑到收费窗口交钱,有时队伍很长,就得排很长的时间。”市民洪先生说,如今使用线上充值,节省很多时间,给大家带来极大的便利。

“在挂号、取药和检验等流程的缴费环节,市民不用到缴费窗口反复、多次排队,可在本中心公众号平台进行线上支付。”溪美街道社区卫生服务中心主任刘俊源边介绍边打开平台页面给记者看。

据介绍,“移动智慧卫生院”微信支付平台上的功能包括:查看医疗账单,医保卡查询,网上预约挂号,部分检查结果在线查询等将陆续开通。另外,中心公众号上还有公共卫生服务、健康教育等板块,市民朋友可以点击查看。

刘俊源介绍,微信线上支付平台的建立,缩短了患者的诊疗时间,能够快捷支付医疗费用,享受安全、便利、优质的诊疗服务,一定程度上解决患者“看病难”的问题。线上支付的投入使用,标志着溪美街道社区卫生服务中心健康信息化建设工作又迈上新的台阶。