

# 健康内蒙古行动

## 实施合理膳食行动

合理膳食是健康的基础,高盐、高脂、高糖等不健康饮食是引起肥胖、心脑血管疾病、糖尿病及其他代谢性疾病和肿瘤的危险因素。2017年全球疾病负担研究结果显示,饮食因素导致的全球疾病负担占到22%,已成为影响人群健康的重要危险因素。合理膳食行动的主要任务是针对一般人群、特定人群和家庭,聚焦食堂、餐厅等场所,加强营养和膳食指导。鼓励全社会参与减盐、减油、减糖,研究完善盐、油、糖包装标准。修订预包装食品营养标签通则,推进食品营养标准体系建设,实施脱贫地区重点人群营养干预。

### 行动目标:

到2022年和2030年,成人肥胖增长率持续减缓;居民营养健康知识知晓率分别在2019年和2022年的基础上提高10%;5岁以下儿童生长迟缓率分别低于7%和5%、贫血率分别低于12%和10%,孕妇贫血率分别低于14%和10%;合格碘盐覆盖率均达到90%及以上;成人脂肪供能比下降到32%和30%;每1万人配备1名营养指导员;实施农村义务教育学生营养改善计划和脱贫地区儿童营养改善项目;实施以食品安全为基础的营养健康标准,推进营养标准体系建设。

内蒙古自治区卫生健康委员会  
健康内蒙古行动推进中心



健康内蒙古  
Healthy Inner Mongolia

### 健康小贴士



- ◎提倡人均每日食盐摄入量不高于5g,
- ◎成人人均每日食用油摄入量不高于25~30g,
- ◎人均每日添加糖摄入量不高于25g,
- ◎蔬菜和水果每日摄入量不低于500g,
- ◎每日摄入食物种类不少于12种,
- ◎每周不少于25种;
- ◎成年人维持健康体重,将体重指数(BMI)控制在18.5~24kg/m<sup>2</sup>;
- ◎成年男性腰围小于85cm,
- ◎成年女性腰围小于80cm。

## 秋冬季小心儿童肺炎支原体肺炎

持续发热、剧烈咳嗽不止……儿童肺炎支原体肺炎近两年尤其今年在我国一些区域流行,有少数家庭或班级聚集发病情况,要提醒儿童注意防护,有相关症状者应及时识别并到医院就诊,但该病不属于传染病,不会出现大规模流行。

国家儿童医学中心呼吸专科联盟组长、北京儿童医院呼吸二科主任赵顺英介绍,肺炎支原体肺炎是我国儿童常见的呼吸道感染性疾病,有季节发病的特征,多见于5岁及以上儿童,但5岁以下儿童也可发病。该病以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等,部分患儿有喘息表现,以婴幼儿多见。

该病症状容易与感冒等疾病混淆,如何区分辨别?据介绍,除了结合临床和影像学表现以及病原学、血清学检查来判断之外,一个简单方法是观察患儿的咳嗽情况。

“该病有一个特点,一般会出现阵发性、成串的咳嗽,早期为干咳,咳嗽比较剧烈,甚至影响到吃饭和睡眠。”赵顺英说,如果患儿出现发憋、喘不过气的症状,家长可以用力拍其后背,清理气道,然后尽快到医院就诊。

儿童肺炎支原体肺炎是否会引发“白肺”?赵顺英解释,这类肺炎可能会带来黏液栓堵住支气管,进而引发“肺不张”,即肺的含气量减少,造成影像学上的“白肺”。通过拍背排痰、药物祛痰、支气管镜治疗等手段,患儿可以在较短时间内治愈,基本不会引发生命危险。

今年2月,国家卫生健康委印发了《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》,旨在进一步提高儿童肺炎支原体肺炎诊疗规范化水平。“医生对这个病已经比较熟悉,治疗基本没有问题,关键是及时识别、及时就诊,最佳治疗窗口期为发热后5~10天以内。”赵顺英说。

赵顺英提醒,儿童肺炎支原体肺炎不是传染病,但还是可以通过飞沫传播,保持社交距离、手卫生、勤通风等良好个人卫生习惯,有助于减少传播风险。  
(据新华社报道)

## 儿童也会抑郁?出现这些行为要警惕!

儿童抑郁症的病因不明,一般认为是遗传因素和环境因素相互作用和共同作用的结果。

很多研究表明,儿童青少年抑郁的产生与家庭不良生活事件有关,如:亲子分离或早期母婴关系丧失;被父母虐待或忽视、亲子关系恶劣、长期家庭缺乏温暖等。

性格方面,自我评价低、性格偏内向,较孤僻、适应能力差、对挫折耐受性差、情绪不稳定的儿童,容易产生抑郁。

### 儿童抑郁症有哪些表现?

儿童抑郁症的前兆未必表现为情绪低落、悲伤萎靡,而是焦虑、易怒,或非器质性的躯体症状。

对于儿童青少年出现的无端发脾气、暴躁等情绪以及莫名的躯体不适,家长和教师应引起重视。

不同于成人抑郁,儿童抑郁的主要情绪体验就是“心烦”,常因为一点小事发脾气,在家里比在学校更容易发脾气。



同时会经常表现对学习兴趣和厌学、逃学,与同伴交往减少,对以前喜欢的活动失去兴趣,整日沉迷于手机或网络,自尊心和自我价值感受损,行为偏激、冲动或冒险。严重时甚至离家出走,随便发生性行为,酗酒或吸毒。

有的孩子抑郁后喜欢看血腥的视频,觉得活着没意思,整日钻研各种自杀的方法。严重时可导致自伤、自杀等严重后果。

### 治疗越早越好

调查显示,学校、家庭、社会对青少年抑郁的识别率平均不足1%,一些综合医院的识别率仅为15%左右。

在现实生活中,儿童抑郁有时被认为是闹脾气、青少年抑郁经常被错认为“青春期的叛逆”,以躯体不适为主要症状的抑郁被认为是躯体疾病,而被忽略。

所以,出现上述情况后应及时就医,请专业人士做出科学的判断。

(据《健康中国》)