新闻热线：010—58884063
■责编 段 佳
科技日報
2020年11月11日 星期三

《儿童青少年肥胖防控实施方案》提出，2020—2030年部分地区0—18岁儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅要在基线基础上下降80%——

帮“小胖墩”减肥这事儿有了十年目标

本报记者 **金 凤**

近年来，我国儿童青少年营养健康问题得到了明显改善，孩子们长高了，营养缺乏病的发生率下降了。但同时，儿童青少年的健康也面临一些新问题，例如“小胖墩”明显增加。

近日，国家卫健委、教育部、市场监管总局等六部门发布《儿童青少年肥胖防控实施方案》（以下简称《实施方案》），希望能通过该方案积极防控儿童青少年超重肥胖，降低成年期肥胖、心脑血管疾病和糖尿病等慢性病过早发生的风险。

《实施方案》针对全国和各地区设置了防控目标：其中，以2002—2017年超重率和肥胖率年均增幅为基线，2020—2030年0—18岁儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅要在基线基础上下降70%。

10月30日，专家接受科技日报记者采访时建议，家庭和学校应保持儿童青少年膳食平衡，减少煎、炸等烹调方式，控制油、盐、糖的使用量，同时让儿童青少年保持足够的运动量，并关注他们的心理健康。

导致中老年疾病年轻化

如今，我国儿童青少年膳食结构及生活方式发生深刻变化，加之课业负担重、电子产品普及等因素，儿童青少年营养不均衡、缺乏运动等问题广泛存在，超重肥胖率呈现快速上升趋势，已成为威胁我国儿童身心健康的重要公共卫生问题。

“肥胖是一种由多因素导致的慢性代谢性疾病，遗传因素在肥胖的发生中约占15%，环境占25%，其余的决定因素与生活方式有关。”江苏省营养学会常务理事、解放军东部战区总医院营养科主任郑锦锋说，随着人们生活水平的提高，儿童青少年的饮食结构中，主食吃得少、荤菜吃得多，再加上运动量小，这些都会助推超重肥胖的发生。

“如果儿童青少年期超重肥胖增长趋势得不到有效遏制，超重肥胖将极大影响我国年轻一代的身体素质。”江苏省人民医院营养科主任马向华表示，儿童青少年超重肥胖会引发各种代谢性疾病，例如糖尿病、生殖疾病、睡眠呼吸暂停综合征、脂肪肝、高尿酸血症及痛风、高血压等疾病。另外，肥胖还可能导致儿童青少年出现脊柱弯曲、膝关节内弯，“中老年疾病”年轻化以及性功能障碍等问题，严重肥胖甚至会引发猝死。

有证据表明，1/3的超重青少年会在成年以后发生肥胖，2/3的肥胖青少年在成年以后会发生肥胖。马向华介绍，儿童青少年期的不良生活习惯如果不加以纠正，他们成年后各种慢性代谢性疾病的发生风险显著增加，这将给我国慢性病防控工作带来巨大压力，给个人、家庭和社会带来沉重负担。

南京体育学院运动健康学院副教授徐凯说：“超重和肥胖，也会导致儿童青少年的运动素质下降，参加体育活动的积极性下降，长此以往，形成恶性循环。肥胖的同学有时会受到排挤，导致自卑、不合群等问题，影响心理健康。”

控制孩子的食物量和种类

根据各地儿童青少年超重肥胖率现状，此次发布的《实施方案》将全国各省（区、市）划分为12个高流行水平地区、11个中流行水平地区、8个低流行水平地区。按照要求，2020—2030年，高流行水平地区儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降80%，中流行水平地区的这一数字要下降70%，低流行水平地区下降60%。

《实施方案》提出，应从家庭、学校、医疗卫生机构、政府四方面强化责任。比如父母及看护人应充分发挥作用，包括帮助儿童养成科学饮食行为，减少煎、炸等烹调方式，控制油、盐、糖的使用量，避免提供不健康食物，减少在外就餐。同时培养儿童积极身体活动习惯，减少儿童使用电子屏幕产品时间，保证睡眠时间，并做好儿童青少年体重及生长发育监测。

对于学校来说，应维持儿童青少年健康体重，包括办好营养与健康课堂，提高教师专业素养和指导能力，有计划地做好膳食营养知识宣传教育工作。除此之外，还应改善学校食物供给，避免提供高糖、高脂、高盐等食物，落实中小学、幼儿园集中用餐陪餐制度，对学生餐的营养与安全进行监督。

“学校和家长应该起到监督、引导的作用，帮助儿童青少年树立健康饮食习惯。许多家长，尤其是爷爷奶奶，要了解肥胖和强壮不是一个概念，‘小胖墩’并不可爱。应该控制孩子食物量和种类，避免儿童青少年养成吃零食的习惯，减少儿童青少年摄入高油脂高能量食物，减少叫外卖、宵夜的频率，防止暴饮暴食。”马向华强调，儿童青少年最好不喝各种饮料，无论是含糖的、还是糖的代用品饮料，因为各种无热卡的糖的代用品，虽然不提供能量，但其中的一些物质，可能会干扰肠道菌群，导致糖尿病和肥胖的发生。

郑锦锋建议，儿童青少年应注意平衡膳食，保证食物选择多样化，注意荤素、粗细搭配，主食以谷类为主，每餐应该有米饭、馒头、面条等主食，增加全谷物和杂豆类食物，增加膳食纤维摄入。

“还要保持足量饮水，每天饮水800—1400毫升，首选白开水，要多吃新鲜的蔬菜和水果，保证每餐提供的蔬菜大约占全部食物量的一半，多吃深色蔬菜；天天吃水果，餐前餐后均可提供水果替代零食。”郑锦锋说，可以适量吃水产品、畜禽肉、蛋奶和豆制品，选择能量含量低、蛋白质等营养素含量相对较高的食物，如鱼、虾、瘦牛肉、去皮禽类、鸡蛋、牛奶和豆制品等，不吃肥肉和油炸食品。

保证每周3小时高强度活动

管住嘴还要迈开腿，多位专家表示，学校和家长应尽量为儿童青少年提供运动的时间。“长期以来，不少学校的体育课被占用，体育课没有开足开齐，有的虽然开了，但担心孩子遭受意外伤害，运动强度也不够，有的甚至拆除了体育器械。”徐凯说，“只要运动，小的运动损伤就在所难免，不能因噎废食。”

如何保证孩子们的运动时间，《实施方案》给出目标：各地各校要保证学生在校身体活动时间，严格落实国家体育与健康课程标准，教师不得“拖堂”或提前上课。在正常的天气情况下，保证幼儿园幼儿每天的户外活动时间不少于2小时，其中体育活动时间不少于1小时。中小学生每天在校内，中等及以上强度身体活动时间达到1小时以上，保证每周至少3小时高强度身体活动。

此外，《实施方案》指出，医疗卫生机构应优化体重管理服务，包括加强孕期体重管理、加强儿童青少年体重管理、加强肥胖儿童干预等。对于政府来说，应当加强支持体重管理的环境建设，包括加强肥胖防控知识技能普及、强化食物营销管理、完善儿童青少年体育设施等。

《实施方案》显示，国家卫健委将同有关部门制定监测评估办法，适时组织开展监测评估，促进工作落实。各级卫生健康部门、教育部门需定期组织开展儿童青少年营养与健康监测和学生体质监测，科学评价防控进展与效果。

在徐凯看来，营造好的减肥氛围，需要社会各界一同努力。“例如高糖高脂的饮食不在学校周围售卖，相关的电视广告要避开儿童收看的时间，增加小区周边健身设施密度。”

马向华建议：“学校和家长需要关注儿童青少年心理状况，及时了解他们的心理问题，给予恰当疏导，避免因压力过大，而导致压力性肥胖。”

视觉中国供图

撸猫后莫名长出肿块？猫抓病了解一下

实习记者 **代小佩**

“喵星人”很萌，撸猫很愉快，但各位“铲屎官”要警惕因此染病。

近日，深圳一名9岁女孩和猫打闹时，左手中指和左前臂被猫抓出血痕，当时并无大碍。但过了一段时间，小姑娘的左手中指出现红疹子，大约一个月后，左上臂和胳肢窝下出现肿块。经检查，小姑娘被确诊为感染了猫抓病。

喜欢养猫的人都有感染风险

猫抓病，全称猫抓病性淋巴结炎，是一种感染性疾病。“猫抓病是由巴尔通体细菌感染引起的疾病，这种细菌主要存在于猫身上，通常不会引起猫生病。但是人被猫抓伤或者咬伤后，这种细菌就可能从伤口进入人体而导致感染猫抓病；被猫身上的跳蚤叮咬也有可能感染猫抓病；被感染这种细菌的猫舔了伤口或眼睛同样有可能感染猫抓病。”首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科副主任医师李侗曾说。

2015年，《中国媒介生物学及控制杂志》刊发的一项在北京开展的流行病学调查显示，猫的巴尔通体血清抗体阳性率为39.4%。随着饲养猫等宠物日益增多，猫抓病呈逐年上升趋势。

李侗曾称，据文献报道，我国至少有十几个省市报道过猫抓病案例。有报道称，全球每年报告的猫抓病案例超过4万例，美国疾控中心估计美国每年有1.2万例猫抓病病例，其中大约500人需住院治疗。李侗曾表示：“由于缺乏特异症状，大部分医疗机构也缺乏相应检验手段，所以不排除很多猫抓病患者被漏诊或者误诊。”

“喜欢养猫的人都有感染猫抓病的风险。”李侗曾说，小猫比大猫更易传播猫抓病，身上有跳蚤的猫携带巴尔通体的概率更高，喜欢和猫打闹，经常被抓伤咬伤的人感染风险更高，喜欢被猫舔的人也比较容易感染。

视觉中国供图

免疫功能低下人群尤其要当心

据悉，从被猫抓伤到发病，猫抓病的潜伏期一般为3—10天，少数病例可长达数月甚至超过1年。

西南医科大学附属医院感染科主治医师肖科等人的一项研究显示，猫抓病患者发病前多有被猫抓、咬或密切接触的病史。猫抓病的常见症状是，感染后3—7天在猫抓咬处局部出现红斑性丘疹，疼痛不明显，少数丘疹转为水疱或脓疱，偶可穿破形成小溃疡，经1—3周留下短暂色素沉着或结痂而愈。感染猫抓病后，患者的局部淋巴结会出现肿胀或肿痛，最常见部位是头颈部和手臂周围的淋巴结肿胀，也就是腋窝和头颈部淋巴结，其次是大腿根部的腹股沟淋巴结肿大。

此外，有大约一半的猫抓病患者会有发热、头痛、疲劳等不适感，还可能有厌食症状。一些严重病例会有意识模糊、视觉障碍、肝脏功能异常等。“大部分猫抓病患者的症状并不严重，但恢复起来比较慢，需要几周至几个月时间恢复正常，尤其是淋巴结肿大恢复比较慢。”李侗曾说。

免疫功能低下人群尤其要当心，例如肿瘤患者、艾滋病患者、器官移植后使用免疫抑制药物人员以及糖尿病人群感染猫抓病后可能病情加重。

李侗曾还强调，在儿童当中，猫抓病可能导致长期反复发热却迟迟不能确诊。

正规治疗减少后遗症风险

猫抓病属于自限性疾病，通常靠机体调节就能控制病情发展。

“一般来说，如果只有皮肤和淋巴结的局部症状，免疫功能正常的人可以不用抗生素治疗而自愈。不过，只要患者因有症状就诊，医生一般都会开抗生素治疗。”李侗曾表示。

研究证明，抗生素治疗可以让患者症状更快消失，一般选择阿奇霉素治疗，疗程5天，也可以用多西环素、利福平、环丙沙星等。李侗曾告诉记者，如果免疫力低下或症状比较严重，可使用利福平、阿奇霉素等抗生素联合用药抗感染治疗，儿童也可以使用复方新诺明等治疗。如果有淋巴结化脓则可以穿刺抽吸脓液治疗。

医生建议，猫抓病患者应及时到正规医疗机构进行治疗，从而减少发生全身性疾病或远期后遗症的风险，比如心内膜炎、脑病，肝脾肉芽肿、肾小球肾炎等。

李侗曾表示，预防猫抓病有几点注意事项：避免被猫抓伤咬伤；不要让猫舔自己眼睛、口唇、伤口和黏膜部位；接触猫后立刻洗手，洗手前不要揉眼睛、摸口鼻或伤口；如果猫身上有跳蚤尽早处理。

另外，如果被猫抓伤咬伤或舔了眼睛、口唇及其他伤口或者黏膜，要及时用流动水和肥皂水清洗。“免疫力低下人群和有心脏瓣膜病的人尽量避免接触猫，尤其是不到1岁的猫。”李侗曾强调。

医疗界

国家出手治理价格虚高 心脏支架进入千元时代

科技日报讯（记者**张佳星**）记者11月5日从国家医保局获悉，国家首次组织开展的高值医用耗材冠脉支架（即心脏支架）集中带量采购，当天在天津产生拟中选结果。本次集采产生10个拟中选产品，冠脉支架价格从均价1.3万元左右下降至700元左右。曾经高达万元的冠脉支架进入“千元时代”。

据悉，医疗机构临床常用的主流产品基本中选，覆盖医疗机构意向采购量的70%以上。与2019年相比，相同企业的相同产品平均降价93%，国内产品平均降价92%，进口产品平均降价95%。按意向采购量计算，预计节约109亿元。

为推进治理高值医用耗材改革，国家医保局会同相关部门组织全国各省份和新疆生产建设兵团形成联盟，本次集中带量采购的冠脉支架材质为钴铬合金或铂铬合金，载药种类为雷帕霉素及其衍生物，采购周期为两年。本次有11家企业参与投标，提供26个冠脉支架产品，通过竞争，产生拟中选产品10个。首年意向采购量达到107万个，接近2019年载药铬合金支架全年采购量。

国家组织冠脉支架集中带量采购是治理高值医用耗材价格虚高、流通乱象的重要举措，是全面深化医药领域集中采购改革的关键一环。采购价格大幅降低，将显著减轻群众医药费用负担。预计全国患者将于2021年1月用上国家集采降价后的中选产品。

远程管理糖尿病 专家强调要精准个体化

科技日报讯（记者**华凌**）为规范糖尿病精准个体化远程管理，11月7日，由国家远程医疗与互联网医学中心糖尿病学专家委员会专家编写的《中国糖尿病远程管理专家共识2020》（以下简称《共识》），在第二届国家远程医疗中心糖尿病互联网联盟（以下简称国糖联盟）论坛上发布。《共识》的制定与发布对规范我国糖尿病互联网医疗行业，提高糖尿病整体管理水平，减少糖尿病患者的并发症及合并症有较大推动作用。

国家远程医疗与互联网医学中心糖尿病学专家委员会主任委员、国糖联盟召集人、中日友好医院内分泌科主任张波强调，糖尿病远程管理最重要的是安全规范，以及在此基础上的精准个体化管理。《共识》整合糖尿病领域最先进的诊疗理念，针对糖尿病远程管理的人员机构准入要求、数据及法规安全、质控、数字化设备、生活方式管理及药物治疗管理提出精准的推荐意见。在此基础上，进一步制定相关的行业标准，将有力推动我国糖尿病互联网+医疗事业的快速发展。

据介绍，国糖联盟成立于2019年6月。作为国内最大的糖尿病互联网专病医联体，包括全国各地的1400余家医院，2000余名全国委员。国糖联盟一直致力于推动分级诊疗下的远程会诊、远程查房、远程培训及远程扶贫项目，实现了优质医疗资源的合理分配，凝练了一支业务精良、弘扬白求恩精神的糖尿病专科医师队伍。国糖联盟近期将依托国家远程医疗与互联网医学中心诊疗平台，作为糖尿病线上就诊及管理的“国家队”服务全国患者。

嗜好砖茶也会中毒 地氟病侵害牙齿损害骨骼

本报记者 **李丽云** 通讯员 **衣晓峰**

长期大量饮用高氟砖茶可导致人体内摄入过量氟，从而引起以牙齿、骨骼损害为主的一种全身性慢性蓄积性中毒——饮茶型地方性氟中毒（以下简称地氟病），该类型氟中毒病区主要分布在西藏、四川、青海等有长期饮用砖茶习惯的地区。近日，国家卫健委印发《饮茶型地氟病健康教育核心信息》，旨在进一步加强饮茶型地氟病流行区健康教育，提高病区群众健康意识，引导群众购买饮用含氟量合格（小于或等于300毫克／公斤）的低氟砖茶，有效降低病区百姓氟摄入量水平，从源头上保护好自身的牙齿和骨骼。

中华医学会地方病学分会主任委员、全国地方病防治专家咨询委员会副主任委员、哈尔滨医科大学中国疾病预防控制中心地氟病防治研究所所长高彦辉教授介绍说，茶树是一种能够高度富集和凝聚氟的植物，砖茶含氟量在500—800毫克/公斤，高者达1000毫克/公斤以上。砖茶是边疆地区居民的生活必需品，居民年砖茶消耗量一般为几公斤，多者达十几公斤甚至几十公斤。而一旦摄入过量的氟，就会引起氟中毒，轻者表现为氟斑牙，重者则患上氟骨症。

氟斑牙是氟中毒的主要临床表现之一，是反映氟中毒最敏感和特异的指标。氟斑牙发生后终生不退，影响外观和美容，还会造成咀嚼及消化功能下降。而氟骨症是以颈、腰和四肢大关节疼痛、肢体运动功能障碍为主要表现的慢性代谢性骨病，严重者肘关节僵硬变形，脊柱弯曲使身体呈C字形，劳动能力显著降低或丧失、生活不能自理，乃至瘫痪。

高彦辉教授提醒，饮茶型地氟病最有效的干预措施是不要购买未获得食品生产许可、无标签标识以及来源不明的砖茶。另外，要养成正确的饮茶方式，建议第1—2泡茶汤只用作冲洗茶叶，不要饮用，这样能明显减少人体对氟的摄入。此外，泡茶适宜边泡边喝，不适宜用大杯长时间闷泡。高彦辉还告诫说，不喝浓茶、长时间煮沸的茶和浸泡时间过长的茶。尤其在熬煮砖茶的时候不可以放碱，因为在碱性条件下，茶叶中氟的溶出效率更高。