

儿童是祖国的未来，民族的希望，保障儿童身心健康，快乐、幸福地成长，是我们共同的责任。在电子产品快速发展、疾病谱不断变化的今天，如何安排儿童的健康作息？如何减少过敏性疾病的发生？如何保障婴幼儿的营养？本期《医师报》将为您带来最新的儿童临床健康指南。

WHO 发布 5 岁以下儿童健康指南 孩子们健康成长秘笈：少坐多玩

▲《医师报》融媒体记者 裘佳

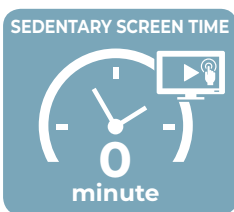
5 岁以下儿童每天接触屏幕勿超 1 小时



1 岁以下儿童

对于 1 岁以下的婴儿，WHO 建议每天以多种方式多次进行身体活动，包括在床上的翻身游戏和至少 30min 的俯卧时间。该指南还建议婴儿不要被束缚（如在婴儿车里、高脚椅上或看护人的背上）一次性超过 1 h。当婴儿花费太多时间坐着时，WHO 建议看护人一起与婴儿进行阅读或讲故事，不建议该年龄组的孩子接触电子屏幕。接触屏幕时间是指在屏幕上被动地进行娱乐，如电视、电脑或移动设备。

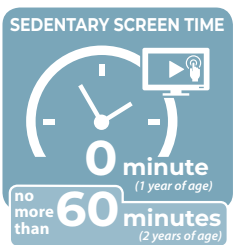
WHO 还建议 3 个月或 3 个月以下的婴儿每天应该获得 14~17 h 的优质睡眠，包括小睡。4~11 个月的婴儿每天应睡 12~16 h。



1~2 岁儿童

指南建议，1~2 岁的儿童每天应获得充足有质量的睡眠：11~14 h，包括小睡。该指南还建议这些儿童每天至少花 180 min 参加各种体能锻炼活动，主要指日常的玩耍，不建议进行有组织的锻炼。确保儿童有机会积极参与体能活动，这是儿童学习的一种方式。

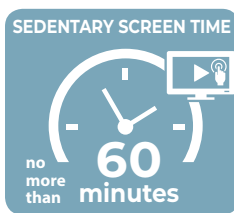
指南建议，这个年龄段的儿童也不应该被束缚一次性超过 1 h。1 岁儿童不建议接触电子屏幕；2 岁儿童接触电子屏幕的时间每天限制 1 h 内。



3~4 岁儿童

指南建议，3~4 岁儿童接触屏幕的时间也应限制在每天 1 h 内。WHO 还建议这些儿童每天高质量睡眠时间应达到 10~13 h，其中还包括午睡时间。

指南建议，该年龄组的儿童每天至少应花 180 min 参加各种体育活动，其中至少 60 min 中等强度的身体活动，如户外游戏，经常奔跑或跳跃。



“实现人人享有健康，意味着从人们生命的一开始就应该做对健康最有利的事情。”WHO 总干事 Tedros Adhanom Ghebreyesus 博士说。“幼儿期是一个儿童快速成长的时期，是可通过调整家庭生活方式促进健康的时期。”

WHO 组织专家小组评估了睡眠不足、观看屏幕或被限制在椅子和婴儿车里的时间，对幼儿健康的影响，同时审查了增加活动水平带来好处的证据。

“加强身体活动，减少久坐时间，确保幼儿的高质量睡眠，将改善他们的身心健康，并有助于预防儿童肥胖和今后生活中的相关疾病。”WHO 非传染性疾病预防和基于人口预防项目主管 Fiona Bull 博士说。

无法满足目前推荐的体力活动量，是造成全球所有年龄段人群每年 500 多万人死亡的原因。目前，23% 以上的成年人和 80% 的青少年身体活动不足。如果健康的体力活动、减少久坐行为和睡眠习惯在生命早期就建立起来，将有助于形成贯穿童年、青春期和成年的习惯。

“我们真正要做的是让孩子们重新开始玩耍。”WHO 儿童肥胖和体育活动中心 Juana Wlitsen 博士说，“整个 24 h 的活动模式的设置是关键：用更积极的非屏幕活动，如阅读、讲故事、唱歌和拼图等，取代长时间的屏幕前久坐，同时确保幼儿有足够的高质量睡眠，对幼儿健康发展非常重要。”

指南按照年龄进行了分组：1 岁以下、1~2 岁和 3~4 岁。此前，WHO 仅对 5 岁以上人群提供过健康指南。

儿童过敏

三大策略 规范儿童过敏性疾病诊治

过敏性疾病影响了全球约 25% 的人群，包括食物过敏、特应性皮炎、过敏性鼻炎和过敏性哮喘等。近年来，中国儿童过敏性疾病的患病率逐渐接近西方国家，如国内 1~7 岁儿童特应性皮炎患病率由 2002 年的 3.07% 升至 2015 年的 12.94%；2010 年我国 14 岁以下城市儿童平均累积哮喘患病率已达 3.02%，2 年现患率为 2.38%，较 10 年、20 年前分别上升了

43.4%，147.9%。此外，同一患儿可能共患多种过敏性疾病，给防治工作带来很大困难。

近日，中华医学会儿科学分会组织多学科专家共同讨论，撰写了“儿童过敏性疾病诊断及治疗专家共识”，针对临床问题，重申了基本概念和诊治策略，为儿科、全科医生长期综合管理过敏性疾病患儿提供帮助。（中华儿科杂志 .2019,57:161）

策略一：尽可能统一各专业对过敏性疾病的认识，用最合理的治疗与处理措施，改善儿童营养状况，恢复儿童健康，降低发病率。

策略二：作为临床工作指南，区别 IgE 和（或）非 IgE 介导的 2 种不同过敏反应的临床处理为基线，临床处理需对应不同临床表现与诊断方法。因过敏性疾病发病机制不同，特别儿童过敏的临床考虑需有针对性。如食物过敏 IgE 介导过敏机制主要指临床最常见的 I 型过敏反应，皮肤症状较多，症状出现较快；消化系统症状为主的过敏多为非 IgE 介导过敏，为 IV 型延迟反应。诊断按流程进行，避免直接用低敏配方奶替代诊断过程。

策略三：过敏性疾病预防需综合措施。环境控制、营养策略、健康教育等措施缺一不可。

儿童营养

保障母乳喂养 6 个月以上

全球每年死亡的 700 多万 5 岁以下儿童中，50% 由直接或间接营养不良造成，其中 2/3 以上与生后第一年喂养不当有关。近日，中华预防医学会儿童保健分会发布了《婴幼儿喂养与营养指南》，对母乳喂养、辅食添加及辅食营养补充、特殊情况下的喂养指导等进行了规范化指导。（中国妇幼健康研究 .2019,30:392）

指南强调，母乳喂养是婴幼儿营养素和某些保护因子的重要来源。母乳可为 6 个月以下儿童提供所需的全部营养。据 WHO 推荐，婴幼儿最佳喂养方式为从出生到 6 月龄的纯母乳喂养，此后继续母乳

喂养至 2 岁或以上，同时自婴儿 6 月龄开始，及时、合理、适量且安全地添加辅食和进行辅食营养补充，以满足婴幼儿的营养需求。

与母乳相比，母乳代用品中的蛋白质、脂肪及碳水化合物质量有差别，且缺乏母乳中存在的天然抗感染因子和生物活性因子。婴幼儿配方奶粉生产过程中还可能还存在安全问题。母亲因疾病等情况不能母乳喂养婴儿时，可用母乳代用品；6 月龄后，儿童可饮用煮过的全脂奶，但动物乳汁永远不如母乳。辅食是母乳喂养期间给予婴幼儿母乳外的其他食物，以补充母乳营养的不足。在添加辅食期间仍要做好母乳喂养。