

## 《柳叶刀》200年·对话中国学者⑮



江帆

## 江帆：解决儿童早期发展问题有助长远健康

● 本报记者 张思玮 ● 丁思月

● 本期主题：儿童青少年健康

● 访谈对象：上海交通大学医学院党委书记、教授 江帆

## 1 儿童心理问题疾病负担加重

**记者：**目前我国儿童主要的疾病负担是什么？如何避免儿童伤亡？

**江帆：**2022年，我国5岁以下儿童的死亡率已降至6.8‰，达到历史最低值，已经优于全球中高收入国家中位数水平。但我国儿童人群基数大，在此水平上，5岁以下儿童的死亡绝对数仍然很高，排在全球前十位。同时，缩小地域差距，实现均衡发展，仍然是我们重要的任务。

数据显示，导致5岁以下儿童死亡的主要原因因为先天性缺陷疾病和新生儿疾病。产儿一体预防5岁以下儿童死亡以及5岁以下儿童疾病预防是未来重要方向。为了预防新生儿早产、出生缺陷以及其他疾病，儿童保健的关口要前移到产科，要

做到产儿联动，在孕期甚至备孕阶段，儿科医生、儿保医生就要与产科医生合作，开展基于全生命周期理念的健康管理。

5岁以上儿童青少年主要死因为伤害，主要为道路伤害和溺水。伤害防治的核心是预防，但是伤害的发生往往都在医疗机构之外，因此降低伤害的疾病负担更需要在社会层面构建预防体系，需要法律法规的健全、完善。

在防止儿童溺水方面，一方面要加强家长的监管，尤其是农村地区留守儿童较多，加强成人监管的难度很大，需要有切实可行的策略；另一方面要加强水体防护，尤其是离村庄较近的湖泊、河流，通过法律法规规范人群居

住密集区域的水体防护管理。

在道路安全方面，我国不断完善道路交通法律法规，但针对儿童乘客安全保障领域的立法还需不断完善。例如，一些地区已经出台了儿童安全座椅的使用以及乘车安全的法律法规，但是还需要进一步加强监管与落实；对于在我国更为普遍的摩托车、电动车车载儿童的安全帽佩戴管理，也需要出台相应政策加以规范。

在之前发表的《柳叶刀妇幼健康重大报告》中我们曾总结过，跟儿童伤害相关可干预政策层面的措施大概有27项，中国目前的法律体系覆盖了17项左右，我们还有提升的空间。

除了死亡率，我们还关注慢性非传染性疾病对儿童青少年健康的影响。全球疾病负担数据显示，中国儿童心理健康方面的疾病负担由1990年的第4位上升至2019年的第1位，这与很多发达国家的情况相似。因此，儿童青少年精神心理疾病防治已经成为我国，乃至全球面临的重大公共卫生挑战之一。

儿科医生是儿童健康守门人，要在儿科医生的培养体系中融入精神心理疾病相关内容，这些是我们现有的儿科医生培养体系中比较薄弱的。此外，我们还要加强儿童精神医学的专科建设，不仅在精神专科机构，还要在儿童医疗机构建设精神心理学科。当然，心理疾病的防治还需要医院、学校、家庭三级联动，共同应对儿童心理健康问题挑战。

## 2 应对超重，要“管住嘴、迈开腿”

**记者：**如何应对儿童超重问题？

**江帆：**我国超重的儿童比例由1990年的10%增加到2015年的20%，这一趋势直接加重成人高血压、糖尿病等疾病负担。我们常讲“管住嘴、迈开腿”，对于儿童来说，首先是如何“管住嘴”，这与成人的“管住嘴”有所不同。儿童青少年处于发育阶段，大多数情况不强调单纯“节食”，而是更注重引导家长帮助儿童从小养成健康的饮食习惯。

同时，我们不能忽视社会环境对孩子的影响。儿童天生偏好甜食，过早适应含糖食物，成年后他们就会更喜欢甜食。现在市面上含糖饮料很多。有些含糖饮料，广告宣传含有对儿童健康有益的益生菌，但实际上食品中的成分并没有达到医学上的健康效益，甚至因为含糖量过高对儿童健康产生负面影响。这些广告宣传会对家长和孩子

产生误导。因此需要加强对含糖食品、饮料及其宣传的监管。

我们也关注到一些国家在推行糖税，对含糖的饮料食物加税提高价格，增税部分用来改善公共设施，促进儿童健康。我国也应该根据实际情况，制定切实有效的综合举措，在人群层面解决肥胖控制及相关问题。

**记者：**据您了解，目前儿童青少年的运动量如何？如何督促儿童“迈开腿”？

**江帆：**我们团队特别关注生活方式对儿童健康的影响，主要研究“睡”和“动”的问题。不同年龄儿童生活方式的风险有不同特点。

年幼儿童天生好动，但手机、平板电脑、电视等电子设备的吸引成为久坐的最大风险。以上海数据为例，有近75%的3岁儿童屏幕暴露时间超过1小时。由此可见，久坐行为在低龄儿童中非常普遍。该数据和发达国家接近，

这种不良生活方式已成为全球面临的挑战。

屏幕暴露不仅会导致孩子视力问题，与屏幕暴露相伴的久坐还会导致肥胖等代谢问题，甚至对儿童脑智心理健康产生影响。我们最新研究发现，3岁前屏幕过度暴露会直接影响孩子大脑前额叶的功能，对孩子的认知发育和心理行为都会产生不良影响。2岁以前要避免接触屏幕，2岁以上儿童屏幕使用时间要限制，增加户外活动时间。

对于学龄儿童和青少年，除了屏幕暴露，课业负担是久坐以及身体活动不足的最大风险。我国积极推行的“双减”政策，其目的就是希望孩子能有时间参加其他有益活动，尤其是户外活动。有效安排孩子作息不仅对其身体有益，对学习成绩和心理健康也有益。这一系列工作不仅需要国家出

台政策，还需要学校落地政策，更需要家长配合，这样才能让孩子真正“迈开腿”。

**记者：**据您了解，学校在加强学生体育活动方面采取了哪些措施？

**江帆：**教育部明确规定，所有学校都要安排学生每天进行一个小时户外活动，即“阳光活动一小时”。现在越来越多的学校开始重视阳光活动一小时，最近我看到人们呼吁课间10分钟让孩子真正动起来，我觉得这是非常好的行动。

这些工作要明确儿童青少年是主体，要激发孩子的积极性。孩子不愿意动，再多政策举措都难以发挥作用。运动要成为年轻群体的时尚，帮助他们从小建立身体活动的良好习惯，同时社区、学校提供更多适合儿童、能够激发儿童动起来的环境。例如，把楼梯设计成钢琴琴键，孩子就会更愿意走楼梯。学校和社区要提供更多适合儿童青少年的活动场地。

(下转第9版)