

血糖爆表,竟是孩童

糖尿病为何呈现低龄化趋势

曾几何时,糖尿病是国人眼里中老年人“专属”病症,然而近几年糖尿病的发病趋势愈加年轻化,其病因多为人们不顾忌饮食营养过剩、慵懒不锻炼等长期因素,为糖尿病的诱发埋下了隐患,如今,越来越多的孩童却患上糖尿病,这种被唤作“富贵病”的疾病为何频频对孩童伸出“魔爪”?

分门别类找“病群”

糖尿病是一组以血浆葡萄糖(简称血糖)水平增高为特征的代谢性疾病群。当今糖尿病的种类主要可分为四类,1型糖尿病(胰岛素依赖型糖尿病),2型糖尿病(成人发病型糖尿病),小儿糖尿病和妊娠期糖尿病。病称不同,其发病人群及发病症状也各不相同。

1型糖尿病,多发生在儿童和青少年,也可发生于各种年龄。起病比较急剧,体内胰岛素绝对不足,极易发生酮症酸中毒。

2型糖尿病多在35-40岁之后发病,占糖尿病患者90%以上。患者体内产生胰岛素的能力并非完全丧失,但胰岛素的作用效果较差,因此患者体内的胰岛素相对缺乏。

小儿糖尿病是由于胰岛素分泌不足所引起的内分泌代谢疾病。儿童糖尿病多见胰岛素依



近期,哈尔滨儿童医院内分泌科病房先后接诊了两名病情危重的糖尿病酮症酸中毒的小患者,一个血糖高达26.4mmol/L,另一个仅两岁半的男童血糖直接爆表。据统计,今年上半年哈尔滨儿童医院共收治了68例儿童糖尿病患者,比去年同期患儿增加10%左右,其中年龄最大的15岁半,最小的仅1岁。

赖型。另外,小儿糖尿病患者因为年龄小,临床表现不典型,极易被忽略,然而小儿患病后极易出现酮症酸中毒,后期常有血管病变导致眼及肾脏受累。因此家长要格外注意,一旦发现孩童出现多饮、多尿、多餐和消瘦的情况要及时就诊。

妊娠期间的糖尿病有两种情况,一种为妊娠前已确诊患糖尿病,称“糖尿病合并妊娠”;另

一种为妊娠前糖代谢正常或有潜在糖耐量减退,妊娠期才出现或确诊的糖尿病,又称为“妊娠期糖尿病(GDM)”。GDM患者糖代谢多数于产后能恢复正常,但将来患2型糖尿病机会增加。

“病群”虽不同,病因却相似

上至七八十岁的老人,下到一两岁的孩童,同得“富贵病”究竟是何?据研究表明,糖尿病人群

虽然广泛但病因却有相似之处,主要由以下几种因素而诱发的。

1、遗传因素

1型或2型糖尿病均存在明显的遗传异质性。糖尿病存在家族发病倾向,1/4-1/2患者有糖尿病家族史。临床上至少有60种以上的遗传综合征可伴有糖尿病。糖尿病的病因还有妊娠期的激素如泌乳素、生长激素、雌激素、孕激素、肾上腺皮质激素分泌增加等。另外,成人糖尿病患者增多,造成群体基因库的变化,进而使儿童糖尿病的患病人数增加。

2、环境因素

环境因素主要包括饮食和运动。物质生活的提高推动了人们享乐式的暴饮暴食,加上缺乏运动,导致了肥胖的产生,肥胖导致体内血糖含量偏高,也因此诱发糖尿病。其中,肥胖是2型糖尿病最主要的环境因素。不仅成人如此,不少儿童的饮食中高脂肪、高热量的成分大增,直接造成身体脂肪的过度堆积,成为儿童糖尿病发病率上升的主要诱因。

3、长期的精神压力

现代社会生活的高节奏性及世事的变化不定。过度的学习及工作压力,均可造成人的紧张情绪,长期处于精神紧张及高压状态下,会使糖尿病加重。另外,感染及应激对儿童糖尿病发

病诱因也起着重要作用。

找准病因方可“对症下药”

糖尿病作为一种可以控制,却不能根治的慢性病,需要长期诊治。

饮食治疗:糖尿病病人想要达到血糖稳定,应做到合理膳食,少食多餐。不要吃容易使血脂升高的食物,如肥肉、奶油等。避免进食含糖食物,饮食口味宜淡不宜过重。饮食过酸会使脾气衰弱,饮食过辣会引起消化不良,饮食过甜会使血管扩张。饮食不偏不重才能使糖尿病人的身体维持在正常的健康状态。

运动治疗:长期坚持适量的体育锻炼,保持血糖正常和身体健美。运动方式推荐:散步、慢跑、游泳、健身操等有氧运动。

自我监测:监测应由病人自己或其家属来完成,要重视血糖监测,这对指导饮食和药物或胰岛素治疗方案都有十分重要的意义。

最后是药物治疗:口服药物治疗一般采用磺胺类药物与双胍类降糖药联用,但肝、肾功能不全、合并严重感染以及糖尿病孕妇要禁用。另一种药物治疗就是注射胰岛素进行治疗。对于儿童常见的糖尿病合并酮症酸中毒、上呼吸道感染,除了降血糖之外,也要进行抗感染等治疗。

另外,治疗应在医师的指导下严格按医嘱来服用,不要道听途说,轻信广告等,糖尿病是一种需要终身服药的疾病,有人称能马上治好糖尿病,患者千万不要上当。

据《贵州日报》、《新晚报》、健康一线网等

糖尿病注射胰岛素不用心存疑虑

大多数初诊为糖尿病的患者在听到医生建议他们使用胰岛素时,都会有一些异样的心理:难道自己的病情已到了无可挽回的严重程度?必须使用胰岛素?可不可以通过饮食控制和加强运动,控制血糖?注射胰岛素,会加速胰岛功能衰竭吗?

生活实例

老李前一阵子被医生诊断患了糖尿病。这两天,他一直在为自己居高不下的血糖发愁。医生了解情况后,建议他使用胰岛素治疗一段时间,可亲朋好友一听说老李要打胰岛素,马上露出惊讶的表情。有的说,你是2型糖尿病,这么早打胰岛素,会加速胰岛功能的衰竭,以后就难控制了;还有的说,打胰岛素会上瘾,一旦打了就戒不掉,千万别打呀!听了这些话后,老李开始纠结起来,到底该不该打胰岛素?现在就打胰岛素,真的会导致胰岛功能过早衰竭吗?

部分新诊断糖尿病患者须用胰岛素

众所周知,饮食和运动是糖尿病管理中非常重要的部分,部分病情较轻的患者通过控制饮食、科学锻炼,可以在一定时间内收获良好效果。不过,《中国2型糖尿病防治指南》对于初诊2型糖尿病患者中血糖明显升高者提出了明确的治疗建议,即糖化血红蛋白>9%或空腹血糖>11.1毫摩/升者可以酌情考虑进

行2周到3个月的短期胰岛素强化治疗,待血糖得到良好控制和症状得到显著缓解后,再根据病情确定后续治疗方案。

不会加速胰岛功能衰竭

早期使用胰岛素会不会使胰岛出现“废用性萎缩”或功能退化呢?据有关专家介绍,完全不用担心。分泌胰岛素的是胰岛中的B细胞,它主要受血糖调节,在一定范围内,血糖水平升高,胰岛B细胞分泌的胰岛素增加。早期进行胰岛素治疗,可以解除葡萄糖毒性,不同程度恢复B细胞功能以及胰岛素敏感性,反而可以促使胰岛B细胞有能力再分泌胰岛素。很多人误信传言,即使血糖非常高,也非常排斥使用胰岛素,结果不仅没有如他们所愿控制住高血糖,反而由于没能早期采取有效降糖措施,进一步加重了胰岛负担,使原本受损的胰岛功能继续恶化,甚至最终丧失殆尽。

早期使用胰岛素治疗的好处

早期使用胰岛素可改善和恢复胰岛分泌功能。英国糖尿病前瞻性研究结果表明,初诊2型糖尿病患者胰岛功能已损失达50%。在糖尿病早期,B细胞功能损害是可逆的,通过早期严格的血糖控制,可以不同程度改善和恢复胰岛分泌功能。部分患者可在一段时间内不用降糖药物或仅依靠基础降糖治疗,就能使血糖水平维持或接近正常水平,即



进入所谓的“蜜月期”。“蜜月期”这种概念是从1型糖尿病引申而来的,原本指1型糖尿病自然过程中出现的一段自发缓解期。现在,越来越多的临床医生将这一概念用于初诊2型糖尿病经过短期胰岛素强化治疗后,可能出现的在一段时间内不用降糖药物而能够维持血糖接近正常的状态。

总之,任何方法只要能有效地控制血糖,纠正高血糖毒性,均可显著改善胰岛B细胞的分泌功能,患者应接纳和采用。胰岛素并不是“洪水猛兽”,反而是挽救胰岛功能的好帮手。至于有些患者担心打胰岛素会“上瘾”,这也是认识误区。研究证实,注射胰岛素与“上瘾”无关。

初发2型糖尿病进行胰岛素强化治疗的主要意义:第一,能够控制糖尿病症状,减少急性并发症;第二,能够减少糖尿病远期并发症,提高患者的生存质量;第三,减轻由于糖尿病及其并发症带来的巨大花费,同时降低糖尿病治疗费用。

据舜网

运动可降低1/3糖尿病患病率 糖友运动需防4误区

美国男性内科医生研究用5年时间观察了两万多名美国男性内科医生,发现每周运动至少一次的人比每周运动少于一次的人糖尿病的发病率低36%。美国类似的护士健康研究,提示运动可以预防33%的人患糖尿病。由此可见运动对糖尿病患者来说很有益处。

正确的运动能帮助高血糖患者控制血糖,延缓并发症的发生和发展,而不适当的运动则适得其反。下面我们就来说说糖友们运动的误区以及科学运动的方法。

误区一:家务取代运动

分析:做家务虽然具有运动的部分特点,但与糖尿病治疗意义上的运动还是有区别的。因为做家务是以完成必要的家庭事务为主,不具有治疗运动连续性和运动量的概念。

误区二:累了不运动

分析:必要的运动量是糖尿病运动治疗的前提,除非伴有严重的并发症。如果你每天都感觉很累,说明你血糖可能控制很差,更需要加强运动,只有血糖控制良好,这种“累”才会减轻。

误区三:盲目运动

分析:如果糖尿病病人把糖尿病的治疗希望完全寄托于“运动”,既不去监测血糖,也不去医院就诊,那更是有损无益的。而且盲目运动缺乏针对性,即使适合运动的人,也难以达到理想的效果。另外,对有严重并发症者,

盲目运动可能加重病情。

误区四:起床过早

分析:过早起床,可能会打乱人体的生物钟,导致人体生物节律紊乱,从而引起血糖波动。所以每天的起床时间不宜早于清晨6点,而且每天起床的时间要基本一致。

对于适合糖友的运动时间,专家建议:对高血糖患者来说,尽可能的在饭后1-2小时运动。因为此时患者的血糖比较稳定,加之胃中的食物也消化大半,跟餐后立即运动相比,不容易伤害肠胃。

需注意的是,患者不要在服用胰岛素或口服降糖药的时候运动,否则有可能导致低血糖。有些患者喜欢晨起服药后去运动,再回家吃早餐,也是不对的。

下面我们说说糖友在家也可做的几种运动:

1. 踮脚尖运动:将手扶在椅背上,踮脚尖(左右交替提足跟)10-15分钟。

2. 爬楼梯运动:上楼梯的时候把背部伸直,速度依照自己的体力而定。

3. 坐椅运动:屈肘两手扶上臂将背部挺直,在椅子上坐,立反复进行,做多久依照自己的体力而定。

4. 抗衡运动:将双手支撑在墙壁上,双足并立使上体前倾,以增加肌肉张力,每次支撑15秒左右,做3-5次。

据家庭医生在线网