

11月14日是“联合国糖尿病日”。糖尿病是一种常见的代谢性疾病,其中,儿童糖尿病以1型为主,一旦确诊需终生治疗。近年来,多项医学调查数据显示,糖尿病正呈现出低龄化趋势,越来越多的青年,甚至孩童成为糖尿病的受害者。医生建议,家长应充分了解糖尿病的发病征兆,一旦确诊迅速控制好血糖,预防急性并发症,守护“小糖人”的平安成长。 ■记者 张贞林



低龄化! 两岁娃患上糖尿病

医生:孩子出现“三多一少”,警惕血糖出问题

两岁娃患上糖尿病 每天离不开胰岛素

昨天,记者在国药东风总医院内分泌科见到3岁8个月大的小明(化名),他正在接受糖尿病治疗的复查。一年前,小明的食量突然大增,吃得多、喝得多,家人觉得孩子正在长身体,能吃是好事。虽然小明的小便次数明显增多,但是大人没有太在意。

这种情况持续10多天后,小明突然在半天里连续出现3次不明原因的腹泻,连食物也吐了出来,精神状态较差。家人担心孩子是不是肠胃出现问题,赶忙送他到医院检查,被诊断为1型糖尿病。

入院治疗后,小明的血糖逐渐得到控制。医生告诉小明的父母,小明患上的1型糖尿病需要终生治疗。由于孩子的身体几乎不分泌胰岛素,他以后的生活都离不开胰岛素了。

儿童糖尿病呈低龄化 急性并发症可危及生命

国药东风总医院内分泌代谢科主任杨坤介绍,糖尿病分为1型糖尿病和2型糖尿病及其他特殊类

型。其中,儿童糖尿病以1型为主,约占90%,是危害儿童健康的常见儿科内分泌疾病。

1型糖尿病也称为胰岛素依赖型糖尿病,主要由于体内的胰岛β细胞受到破坏,无法产生胰岛素来降低血糖。据统计,我国近年来1型糖尿病发病率为十万分之二到十万分之五,5岁以下儿童发病率年均增速较快,发病呈低龄化趋势,男女发病率无显著差异,10岁时发病率达最高峰。

杨坤表示,以小明为例,糖尿病临床的典型表现是“三多一少”:多饮、多食、多尿、体重减轻。胰岛素缺乏导致机体不能利用葡萄糖,就会有饥饿感;血糖升高,过多的糖分从尿液中排出,引起尿量增多和体内缺水;血糖不能被利用,胰岛素不足使脂肪分解,人就会消瘦。

“糖尿病患儿要警惕急性并发症,以酮症酸中毒和低血糖最常见。”杨坤指出,初次发病的1型糖尿病患儿,酮症酸中毒发病率为15%—75%,如治疗不及时,可导致患儿昏迷、脑水肿甚至危及生命。

杨坤提醒,如果患儿频繁恶心、呕吐、腹痛,呼吸深慢伴有烂苹果味,精神差或烦躁,可能并发酮症酸中毒。低血糖症状可部分表现为饥饿、面色苍白、手抖、多汗、心慌等,严重会出现昏迷、抽搐,需立即补充葡萄糖和碳水化合物。

胰岛素国家集采后平均降价48%

医生:不能因为便宜就多开,应遵医嘱使用

以胰岛素为主的糖尿病用药市场规模也越来越大。数据显示,全国使用胰岛素的患者达1000多万人。

记者从市医保局获悉,今年5月25日起,全市130多家医疗机构和医保定点医药机构执行国家组织药品第六批人工胰岛素专项集中中选结果。此次由“国家队”出手“团购”的多款胰岛素降价,平均降幅达48%。我市全年预计采购32万支以上,如患者按照每月使用3只18.89元的中选品种胰岛素计算,一年费用在700元左右,日均费用不足2元。

“此次降价后,糖尿病患者将花费更少的钱来控制血糖,大大减轻了患者的经济负担。”国药东风总医院内分泌代谢科主任杨坤告诉记者,胰岛素是糖尿病患者控制血糖的重要药物,在糖尿病治疗中具有不可替代的地位。

杨坤还表示,此次胰岛素降价后,患者的用药负担减轻,也将有助于他们更规律地接受临床治疗。不过,她提醒患者,不能因为便宜就多开,还是应该遵守安全用药原则,遵医嘱使用,并定期复查。



■记者 张贞林

本报讯 据《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》显示,我国18岁以上人群糖尿病患病率已升至11.2%,目前已有1.4亿人,患病人数位居世界第一,

发现五类症状要警惕 糖尿病在靠近你

■记者 张贞林

糖尿病是遗传和环境共同作用的结果,饮食不规律、夜间加餐、抽烟喝酒等不良习惯容易诱发2型糖尿病。糖尿病年轻化趋势明显,抓住逆转关键期,早期干预,部分患者有很大可能实现逆转。

糖尿病有哪些典型症状?哪种信号提示你已经被糖尿病“盯上”?记者采访了国药东风总医院内分泌代谢科主任杨坤。

五类人易得糖尿病

由于糖尿病前期几乎没有任何症状,这让人们很容易错过预防的窗口。对此,杨坤建议,五类糖尿病高危人群,每年至少检查一次空腹血糖和餐后血糖。

1. 年龄超过40岁的人群。
2. 超重人群。即身体质量指数BMI(体重/身高²)>24kg/m²;男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm。
3. 糖尿病家族史人群。父母和兄弟姐妹有糖尿病,自己也应提高警惕。
4. 高血压人群。“三高”往往不分家,如果收缩压>140mmHg,或舒张压>90mmHg,或正在接受降压治疗,糖尿病也容易找上你。
5. 妊娠糖尿病史人群。怀孕时有过糖耐量异常或者妊娠糖尿病,生产过巨大儿的女性,也应定期筛查血糖。

糖尿病早期五种症状

容易饿。这可能是糖尿病最早期的症状,比如一个人早饭吃得饱,还没到午饭时间又感觉饥肠辘辘了。这个时候如果不补充能量,就会头晕、出汗,这实际上就是疾病的信号。

浑身乏力。许多人虽然没出现“三多一少”的典型症状,但血糖已经升高。患者经常觉得浑身没劲儿,这是因为许多能量被排出体外。

皮肤瘙痒。血糖轻度升高时会刺激神经末梢,导致皮肤瘙痒。

视力模糊。这也是糖尿病的常见表现,当血糖浓度较高时,会影响到眼内晶状体的调节功能,导致看东西时模糊不清。

伤口愈合能力差。有的患者会表现为伤口愈合能力下降,皮肤被蚊虫叮咬后不容易好。

做好六点远离糖尿病

避免肥胖。包括体质指数和腰臀比超标在内,是糖尿病发病的最重要危险因素,应尽量避免肥胖。

注意腰臀比。脂肪多分布在腰、腹等部位的人,应当心糖尿病的发生。腰臀比越小越健康,一般女性比值在0.85以下,男性0.9以下,都属于健康范围。这个比值超过1,需注意了。

健康饮食习惯。研究指出,增加全谷物、果蔬、鱼、禽肉等膳食摄入,同时减少红肉、加工食品、甜饮料及淀粉质食品的摄入,可以降低2型糖尿病等慢性疾病的发生风险。

坚持每周运动。要达到预防2型糖尿病的效果,每天需要中等强度身体活动至少半小时,每周累计150分钟以上。保持良好的运动习惯至关重要,日常工作中也应尽量多走动。

戒烟。有研究显示,与不吸烟人群相比,主动吸烟人群的糖尿病风险要高出37%;在不吸烟人群中,那些长期吸入二手烟的人,糖尿病患病风险比不吸入二手烟的人高22%。

限酒。研究中提到,每日适量饮酒(酒精量<30克)可降低2型糖尿病风险。