

两三岁孩子血糖也超标,糖尿病越来越年轻化,专家警示——

# 小心甜蜜毒素的多米诺骨牌效应



俞灵莺医生正在坐诊

本报记者 孙燕  
通讯员 刘琪 戚小芬 熊美霞

餐后血糖值竟高达23mmol/L! 38岁的高明(化名),最终被确诊为糖尿病。在尝试了一段时间的药物治疗后,他因感觉效果不佳,在朋友的推荐下,前往了潮新闻·钱报健康小站杭州市西湖区翠苑街道社区卫生服务中心的全科门诊继续求治。

在大医院,类似的年轻糖尿病患者更是日益增多。11月14日是“世界防治糖尿病日”,作为严重影响我国居民健康的四大类慢性病之一,糖尿病的防治工作备受关注。为此,国家卫生健康委等14个部门已联合发布了《健康中国行动——糖尿病防治行动实施方案(2024年~2030年)》,逐步推进糖尿病防治工作,减少因糖尿病及其并发症引发的死亡和伤残。

## 夜宵店老板血糖飙升 走进基层卫生服务中心

高明(化名)是一位在杭州经营夜宵店的老板,生活节奏日夜颠倒,白天休息,夜晚忙碌。然而,一次偶然的餐后血糖检测,竟发现血糖值高达23mmol/L,最终被确诊为糖尿病。通过一段时间的药物治疗后,高明觉得效果并不理想,于是听从朋友的建议,前往杭州市西湖区翠苑街道社区卫生服务中心全科门诊寻求帮助。

在基层医疗机构,中老年的糖尿病患者居多,但近年也有像高明这样的年轻患者出现。面对这一趋势,基层医疗机构在糖尿病防治中发挥着越来越重要的作用。杭州市西湖区翠苑街道社区卫生服务中心副主任王嘉宁介绍,基层医疗机构布局在小区内,贴近居民,签约医生团队能够定期开展随访,便于管理。通过体检,基层医疗机构能够及早发现潜在的糖尿病患者,实现早发现、早诊断、早治疗。

高明便是受益者。在翠苑街道社区卫生服务中心,全科的徐丹平主治医师发现,高明没有规律用药,导致血糖控制不理想。通过一个月的规律治疗和随访,高明的糖化血红蛋白数据从12%降到了8%,效果还不错。

王嘉宁坦言,防控糖尿病面临的最大难点是一些居民的依从性较差,防控意识虽然有所提高,但仍不够重视。为此,基层医疗机构正在探索更多创新方法,如开设体重管理门诊,结合糖尿病等慢性病患者的实际情况,进行体重管理。此前,一名患者在体重门诊治疗一个多月后,不仅体重减轻了近10斤,血糖也明显下降。

## 糖尿病症状越来越不典型 年轻人常常易忽视

42岁的情情(化名)在拿到体检报告时,有些难以接受:空腹血糖竟然高达14mmol/L,最终被确诊为糖尿病。情情身材中等,BMI指数正常,从未想过自己会患上糖尿病。去年开始,她感到有些异常,口渴、小便频繁,但体重并未明显下降,食欲也未大增。

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院内分泌科的俞灵莺副主任医师解释,糖尿病的症状通常包括口干、多饮、多尿、消瘦、乏力和视力下降等,但现在的糖尿病症状越来越不明显、不典型。如果体检中发现空腹血糖稍高,就应引起警惕,这可能是糖尿病的预警信号。

情情的病例并非个例。糖尿病的发生与环境、心理和遗传等多种因素有关。部分患者40岁前就诊断为糖尿病,往往有家族史。俞医生建议,有家族史的患者应进一步做遗传学检查,评估是否患有单基因糖尿病,因为不同类型的单基因糖尿病,治疗方法和预后各不相同。

关于基因和环境因素如何影响糖尿病,俞医生指出,

现代人的生活方式发生了巨大变化,私家车普及、家务劳动被机器替代,导致体力劳动大幅减少。同时,食物丰富多样,餐饮店、外卖食物往往高油高糖,各种因素导致摄入能量容易超标。此外,现代人工作压力大,情绪波动频繁,还喜欢熬夜玩手机,这些都是糖尿病的潜在诱因。

为了预防糖尿病,俞医生建议平时多参加集体活动,如户外运动,多与人交流,保持健康的心理状态。她推荐每天进行30分钟的有氧运动,如跑步、骑自行车或游泳,适当进行抗阻力运动,以增强肌肉力量。在饮食方面,应参考中国居民膳食宝塔,推荐新鲜健康的食材,避免加工食品,多吃绿色蔬菜,选择新鲜水果,注意碳水类、蛋白质和脂肪类食物的搭配。

情情在确诊后感到十分焦虑,担心要一辈子吃药或打针。俞医生说,通过健康的生活方式和合理的药物干预,一部分患者的病情是可以逆转的。而且越早干预,用药越少,并发症也越少,还能节约医保费用。

## 低龄儿童患糖尿病 家长应助其养成好习惯

糖尿病似乎总是与成年人相关,然而近年来,低龄儿童患糖尿病的病例却屡见不鲜。2岁8个月的小泽(化名)突然变得贪吃贪喝,还频繁跑厕所。几天后,小泽出现了呕吐,体重也明显下降。家人连忙带小泽前往杭州市临平区妇幼保健院就诊。检查结果显示,小泽的血糖竟高达31.8mmol/L,最终被确诊为儿童I型糖尿病,并已出现酮症酸中毒。

经过48小时的紧急救治,小泽的病情才逐渐稳定下来,但遗憾的是,他今后每天都需要注射胰岛素来维持生命。

就在小泽出院仅仅一周后,临平区妇幼保健院儿科急诊又接诊了一例年仅3岁5个月的糖尿病酮症酸中毒患儿小琦(化名)。小琦精神状态不佳,喝水较多,家人晚上才发现孩子的异常。

低龄孩子为什么会得糖尿病呢?临平区妇幼保健院儿科主任余升副主任医师分析道,许多家长误以为孩子能吃是福,但这种观念往往会给孩子的身体带来沉重负担。儿童I型糖尿病的发病率逐年上升,其高发与不健康的生活方式密切相关。

儿童糖尿病主要分为I型和II型两种。I型糖尿病患者因缺乏胰岛素,血糖极高,发病较急,若不及时治疗,可能因高血糖和糖尿病酮症酸中毒而危及生命。其发病与病毒感染、环境变化、自身免疫及围产期因素等相关,患者需终身接受胰岛素治疗。而II型糖尿病患者则多为食欲旺盛的“小胖墩”,由于肠胃吸收糖分过多,胰岛素负担过重,导致血糖升高。II型糖尿病通常有家族遗传倾向,若孩子超重或肥胖,且家族中有糖尿病患者,或母亲孕期曾患糖尿病,应高度警惕。

为预防儿童成为“小糖人”,余升医生建议家长在日常生活中应避免过分宠溺孩子,帮助他们养成良好的饮食习惯,减少甜食、油炸食品和含糖饮料的摄入;同时,增加户外运动,保证充足睡眠,提升免疫力。此外,定期带孩子进行健康体检,以排除基础疾病隐患,也是预防儿童糖尿病酮症酸中毒的重要措施。



图片来源:图虫·创意