关注联合国糖尿病日

别等确诊了，才听懂血糖的求救

专家表示，糖尿病防治重在早筛早干预

南国都市报11月14日讯（记者王康景）每年11月14日是联合国糖尿病日。今年主题是“早发现，早行动”，重点强调早期诊断与降低风险。11月13日上午，海南医科大学第一附属医院内分泌科医护团队开展科普义诊活动。专家表示，糖尿病可防可控，关键在于早筛查、早发现。

“我最近总感觉头晕，不知道是不是血糖问题？”60岁的市民周先生向医生讲述自己的症状和困惑。义诊医师现场建议他尽快抽时间检测一下血糖血脂，了解指标情况，查找原因才能精准诊治。

现场，有的糖尿病患者前来咨询如何更好管控血糖问题。海南医科大学第一附属医院内分泌科主任、主任医师薛鹏说：“您首先要明确疾病管理的目标，要确定血糖管理的目标，控制在一个合理的范围，要从日常生活习惯着手改善，包括饮食管理、科学运动和用药等。”薛鹏说，糖尿病可防可控，关键在于早发现、早行动。科学认识、及早筛查、规范治疗，是守护血糖健康的重要举措。

据了解，目前，全球约有6.35亿成年人正处于Ⅱ型糖尿病的高风险之中。这类人群的早期表现十分隐匿，有的几乎没有任何不适，不少人患病多年却始终未能察觉。如果能做到早识别、早干预，既可以减少患上Ⅱ型糖尿病的可能，也能延缓疾病及并发症的发展进程。

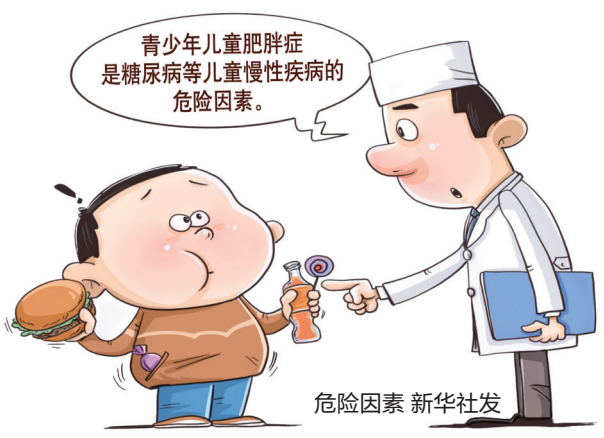
“糖尿病有一些典型的症状，这是患者早期自我察觉的重要依据，比如三多一少，即多尿、多饮、多食，而体重下降。”薛鹏说，此外总是感到疲乏、视物模糊以及皮肤伤口反反复复不易痊愈等，也可能是糖尿病发出的信号。更需要注意的是，相当一部分糖尿病患者早期并没有明显症状，等出现不适时，往往已患病多年，甚至出现了并发症。早筛查、早发现、早行动，至关重要。他表示，糖尿病的致病因比较复杂多元，比如遗传因素、肥胖以及久坐等不良生活方式。超重肥胖者、有糖尿病家族史者等高危人群一定要加强生活管理，预防疾病。

为什么要早发现和早行动？薛鹏表示，糖尿病是常见的慢性代谢性疾病。血糖长期升高会逐渐损伤全身血管和神经，累及心、脑、肾、眼、足等多个器官，是心脑血管疾病、肾衰竭、失明、截肢等严重并发症后果的重要“元凶”。因此，一旦确诊，须立即采取科学干预——合理饮食、规律运动、规范用药、定期监测，就能有效将血糖控制在理想范围，显著降低、延缓并发症的发生。

警惕！奶茶、碳酸饮料成日常饮品 青少年正掉入“甜蜜陷阱”

西部某县13岁的王亦浩（化名）脖子后面长了厚厚的一圈“黑棘皮”，家长一直以为是没洗干净。经查，他的空腹胰岛素是正常上限的两倍多，是糖尿病前期表现。

11月14日是联合国糖尿病日。中老年是糖尿病的高发人群，但记者调查发现，当前青少年罹患糖尿病的情况并不鲜见。如何更好防治青少年糖尿病？



危险因素 新华社发

青少年病例引关注 Ⅱ型占比和检出人数上升

上海一名14岁男生因长期大量摄入含糖饮料和高脂饮食导致Ⅱ型糖尿病；河南一名15岁男生长期饮食不健康、熬夜后突发糖尿病酮症酸中毒……今年以来，多个青少年糖尿病病例引发公众关注。

国家儿童医学中心、北京儿童医院内分泌遗传代谢科主任医师吴迪介绍，儿童青少年糖尿病主要分为Ⅰ型和Ⅱ型，Ⅰ型主要源于自身免疫问题，Ⅱ型则是在遗传基础上由肥胖、久坐、高糖饮食等因素诱发的。

“Ⅰ型传统发病高峰为5至14岁，现在5岁以下小患儿增多。”吴迪说，儿童青少年糖尿病目前仍以Ⅰ型为主，约占90%，Ⅱ型约占10%，但随着青少年肥胖率上升，Ⅱ型的占比和检出人数在上升。

甘肃省人民医院内分泌科主任医师王金羊说，他接诊过最小的Ⅱ型糖尿病患儿只有11岁。

“与成人相比，青少年一旦患病，胰岛β细胞功能可能衰退得更快。”兰州大学第二医院内分泌代谢科主任医师杨燕介绍，青少年患糖尿病还可能引发糖尿病肾病、心血管代谢合并问题、糖尿病视网膜病变等多类并发症，长期服药、饮食管控还容易导致自卑和焦虑。

甘肃省中医院糖尿病科主任医师王晓晖说，青少年糖尿病患者早期症状包括黑棘皮病、轻微乏力等，部分青少年病例是在检查月经不调、肥胖等问题时发现的。

患病主要原因：肥胖、不健康生活方式

中国疾控中心学校卫生中心主任医师郭欣表示，肥胖是Ⅱ型糖尿病的重要危险因素，如果“小胖墩”越多，糖尿病就越可能年轻化。

《中国儿童肥胖报告》提示，肥胖儿童成年后发生糖尿病的风险是正常体重儿童的2.7倍，儿童期至成年期持续肥胖的人群发生糖尿病的风险是体重持续正常人群的4.3倍。

“没管住嘴，没活动开，觉没睡够。”王晓晖分析，不健康的生活方式易导致肥胖，进而诱发糖尿病。

当前，奶茶、碳酸饮料已成很多青少年日常饮品，叠加外出就餐频繁、高油高糖食物摄入过多、夜间加餐等习惯，一些青少年饮食不规律，能量摄入远超消耗。

运动不足也是患病的重要原因。受访的多名患者正处于小初衔接或即将步入高中的阶段，学业压力大，作业经常写到半夜。

另一方面，不当的饮食结构和走高的体重会让人陷入不想运动的恶性循环。“含糖饮料、甜食等下肚后血糖会快速冲高，刺激身体大量分泌胰岛素，从而使血糖快速下跌。血糖的‘大起大落’会让人越吃越饿，并出现乏力、不想动的感受。”甘肃省人民医院内分泌科二病区副主任刘菊香说，发胖也会加重胰岛素抵抗，让血糖更难稳住，让人只想吃、不想动。

此外，Ⅱ型糖尿病也会受遗传因素影响。“临床研究显示，若父母、祖辈有糖尿病，孩子患病几率明显升高、发病更早。”王金羊说，。

确诊了怎么办？体重管理是治疗的重要一步

近年来，多部门已陆续出台加强校园食品安全管理、在校体育活动保障、超重肥胖防控等系列政策。今年2月，《教育部关于全面推进健康学校建设的指导意见》强调，“落实中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”“推动‘运动处方’与膳食指导相结合”“开展学生超重肥胖筛查，加强分类管理，更有针对性地开展早期干预和转诊治疗”。

郭欣认为，学校卫生工作要聚焦三件事：早发现，通过学生常见病监测把高危孩子筛出来，建立健康档案并随访；早干预，推动校园内限制含糖饮料、保障每天校内运动1小时，将肥胖防控纳入学校卫生考核；早联动，打通多部门协作通道，让高危学生能到医疗卫生机构评估管理，形成闭环。

早筛查方能更早发现苗头。多位受访专家建议，对于进入青春期超重肥胖的、有糖尿病家族史的、出生时为巨大儿或小于胎龄儿的，存在颈部黑棘皮症、脂肪肝、血脂或血压异常的青少年，以及月经不调、多囊卵巢综合征的女孩，应定期筛查空腹血糖、糖化血红蛋白。

如果确诊了该怎么办？“体重管理是孩子糖尿病治疗的重要一步，减重之后，很多孩子的血糖就会明显改善，体重减轻5%到10%，代谢会得到改善。”王金羊说，一部分合并肥胖的Ⅱ型糖尿病患儿，经过规范治疗和体重管理，血糖可以明显改善，但能否减药、停药，要由医生判断，之后还要定期复查。（**据新华社电 记者马莎、王紫轩、顾天成、李恒**）