



天天喝酸奶 2岁娃成 “小糖人”



11月14日是世界糖尿病日。记者从陆军军医大学西南医院获悉,近期,医院接诊了一名两岁的糖尿病患者,这和每天一个小习惯有关。医院内分泌科隆敏主任提醒,有些食物看上去没什么糖,却需要警惕它们的隐藏糖。

2岁娃患上儿童糖尿病

张先生的儿子浩浩(化名)今年2岁,他是西南医院内分泌科一段时间以来治疗过最小的糖尿病患儿。

张先生回忆,此前,浩浩因为时常口渴,以及明显的消瘦,突发呕吐,被家长带到西南医院儿科急诊住院。后经住院总会诊转入内分泌科控制血糖。

“通过询问病史,我们了解到,浩浩一直不喜欢喝牛奶,每天都会喝酸奶替代,有时一天会喝好几杯。”基于此,内分泌科副教授匡剑韧怀疑浩浩得了糖尿病。为证实自己的猜测,内分泌科的医护团队立刻让浩浩接受了检查。结果显示,他的血糖、红细胞、白细胞、血小板的数值均高于正常值。考虑到他出现的一系列症状,内分泌科魏平教授确定浩浩患上了儿童糖尿病。

之后,浩浩接受了生理盐水扩容、胰岛素泵降血糖等一系列治疗。在医护人员的共同努力下,浩浩的血糖逐渐恢复正常。

糖尿病越来越年轻化

数据显示,截至2021年,我国糖尿病患者人数超1.4亿人,这意味着,大约每10个人中就有一个糖尿病患者。

此外,隆敏告诉记者,近年来,内分泌科收治的糖尿病

人呈现明显的年轻化趋势,除了有浩浩这种儿童糖尿病外,还有不少人年纪轻轻被确诊为2型糖尿病。数据显示,目前18到35岁的糖尿病患者已占糖尿病人的40%。

警惕“隐形糖”的摄入

随着糖尿病的逐渐年轻化,越来越多的年轻人开始注重减少糖分的摄入。对此,隆敏表示,要真正做到控糖,需警惕“隐形糖”的摄入。

“除了已知的糖类食物外,不少食物的含糖量都不少。”匡剑韧提醒,比如猪肉脯、葡萄干等,如果一块方糖是4g,那么一小把葡萄干的含糖量则高达7到9块方糖。

除了这些零食之外,不少0卡0糖的饮品同样要少喝。“有些商品在包装上写着‘无添加蔗糖’,但是仔细看配料表会发现,虽然不添加蔗糖,却添加了葡萄糖浆、麦芽糊精等,而这些物质在水解后同样会产生葡萄糖。”匡剑韧说,鲜榨果汁虽然看似营养,里面也有丰富的糖分,过多摄入,也会造成糖量超标。

此外,还有一些误区要注意。例如,许多人认为吃了降血糖的药物后就可以随意吃喝,这是错误的。一定要均衡搭配,多运动,减少高糖、高热量食物的摄入,控制好体重。此外,患者应在专业医师指导下规范使用降糖药物,切勿自行盲目减药或停药,否则治疗效果将大打折扣。

多知道点

什么是糖尿病

胰腺里有胰岛β细胞,它们能分泌胰岛素,胰岛素的任务就是处理血液里的血糖。有些人体内的胰岛β细胞显著减少,导致胰岛素分泌显著下降,血糖不能被代谢,引起多种问题。这就是1型糖尿病。患者往往在幼年和青少年阶段发病。

有些人体内胰岛素并不少,但是胰岛素搬运血糖的路上出了障碍(这种情况又叫胰岛素抵抗)导致血糖堆积,引起多种问题。这就是2型糖尿病的主要病因,也是最常见的糖尿病类型,多发于成人,现在也在向儿童和青少年蔓延。

糖尿病的危害

眼睛

糖尿病视网膜病变是糖尿病最常见的微血管并发症之一。病情后期,血管产生病变,可能出现视野模糊、出现阴影,严重的甚至可能视网膜脱落、失明。

血管

由于血糖高、血液黏稠难流动,可能导致血管硬化、变窄,有可能因此引发心梗。

脚

由于血管、神经病变,糖尿病患者有几率出现“糖尿病足”,脚部易溃烂、坏死,严重者甚至需要截肢。目前,糖尿病足患者截肢率高达23%。

肾

高血糖会扰乱代谢,从而影响到肾功能,甚至出现肾损害。

患糖尿病的几大征兆

糖尿病找上门的几大征兆,比较典型的是“三多一少”。



多饮

总觉得口渴,拼命喝水还不解渴。



多食

食欲异常增加。



多尿

总是想尿尿,尿量异常增多,特别是夜间尿量增加。



体重减少

虽多饮多食,但体重并不会增加,反而异常减少。

哪些是高风险人群

年龄≥40岁;
有高血压、血脂异常的;
有糖尿病家族史的;
超重肥胖的;
孕期血糖增高或被诊断为妊娠糖尿病的;
经常久坐的。

如何预防糖尿病

饮食上需要均衡摄入,控制体质指数(BMI),保持在18.5-23.9kg/m²。

根据自身情况适当运动,推荐羽毛球、慢跑、游泳、快走等运动。
综合人民日报微博、上游新闻

第十二届重庆国际文化产业博览会

倒计时1天