

12岁胖女娃患上糖尿病

青岛糖尿病高发,患者趋于年轻化,腰身比大于0.52,患病风险高

文/片 本报记者 杨林



学业压力大造成精神紧张继而自身免疫系统被损坏,12岁的赵可患上了糖尿病。随着像赵可这样的年轻糖尿病患者逐年递增,青岛糖尿病发病率已达15.6%,在全国居高位。研究显示,青岛居民腰身比的黄金值为0.52,高于这个数的居民患糖尿病几率增大。



一位老年人正在接受糖尿病筛查。



何谓糖尿病?

糖尿病是一种血液中的葡萄糖容易堆积过多的疾病,国内对其病症通常称作“高血糖”,与高血压、高血脂一同称为“三高”。四十岁以上的中年人患病率特别高。一旦患上糖尿病,将减少寿命十年之多,可能发生的并发症遍及全身。

糖尿病基本症状为三多一少

多食:由于大量尿糖丢失,能量缺乏需要补充引起食欲亢进,食量增加。同时又因高血糖刺激胰岛素分泌,因而病人易产生饥饿感,食欲亢进,老有吃不饱的感觉,甚至每天吃五六次饭,主食达1—1.5公斤,副食也比正常人明显增多,还不能满足食欲。

多饮:由于多尿,水分丢失过多,发生细胞内脱水,刺激口渴中枢,出现烦渴多饮,饮水量和饮水次数都增多,以此补充水分。排尿越多,饮水也越多,形成正比关系。

多尿:尿量增多,每昼夜尿量达3000—5000毫升,最高可达10000毫升以上。排尿次数也增多,一两个小时就可能小便1次,有的病人甚至每昼夜可达30余次。

消瘦:由于胰岛素不足,机体不能充分利用葡萄糖,使脂肪和蛋白质分解加速来补充能量和热量。其结果使体内碳水化合物、脂肪及蛋白质被大量消耗,再加上水分的丢失,病人体重减轻、形体消瘦,严重者体重可下降数十斤,以致疲乏无力,精神不振。

糖尿病早期症状

眼睛疲劳,视力下降:眼睛容易疲劳,视力急剧下降。当感到眼睛很容易疲劳,看不清东西,站起来时眼前发黑,眼皮下垂,视界变窄,看东西模糊不清,眼睛突然从远视变为近视或以前没有的老花眼现象等,要立即进行眼科检查。

饥饿和多食:因体内的糖份作为尿糖排泄出去,吸收不到足够的热量维持身体的基本需求,会常常感到异常的饥饿,食量大增,但依旧饥饿如故。

手脚麻木、发抖:糖尿病人会有顽固性手脚麻木、手脚发抖、手指活动不灵及阵痛感、剧烈的神经炎性脚痛,下肢麻木、腰痛,不想走路,夜间小腿抽筋、眼运动神经麻痹,重视和两眼不一样清楚,还有自律神经障碍等症状,一经发现就要去医院检查,不得拖延。

哪些人属于糖尿病的高危人群?

- 1.空腹血糖异常(空腹血糖在100—125 mg/dL之间)或葡萄糖耐量减低者(糖耐量餐后2小时血糖在140—200 mg/dL之间);
- 2.有糖尿病家族史者,也就是父母一方、兄弟姐妹或其他亲属有糖尿病病史的,这些人患糖尿病的机率比一般没有家族史的人要高出2倍以上;
- 3.体型肥胖者,尤其那些“大肚子细腿”的人,不仅易患糖尿病,而且常常同时合并高血压、血脂异常;
- 4.已经患有高血压、血脂异常或早发冠心病者;
- 5.以往怀孕时曾有过高血糖或生育巨大儿(体重4公斤以上)的女性;
- 6.出生时体重低或婴儿期体重比一般小孩轻的人;
- 7.年龄≥45岁者,糖尿病发病率随着年龄而增长,自45岁后明显上升,至60岁达高峰。
- 8.吸烟、体力活动少、生活压力大和精神持续紧张者;
- 9.长期使用一些影响糖代谢药物者,如糖皮质激素、利尿剂等。

现象>>

学习压力大,12岁胖女孩得了糖尿病

家住城阳的赵可(化名)只有12岁,今年10月底,赵可出现了浑身乏力的状况,体重也有所降低,在当地医院检查后被确诊为糖尿病。经过青岛市内分泌糖尿病医院进一步检查,赵可确诊患上了1型糖尿病,血糖水平已经超出正常值一倍多,并且出

现了酮体酸中毒、电解质紊乱等急性糖尿病并发症,只得住院治疗。

12岁的孩子怎么会得糖尿病?负责接诊的青岛市内分泌糖尿病医院副院长张磊分析说,赵可的家人并没有糖尿病家族史,赵可平时爱把可乐当水喝,还爱吃披萨、

汉堡、炸鸡等高热量的食物,身高不到1.5米,体重却近百斤,比同龄人胖了不少。更让她雪上加霜的是,赵可从外地转学到城阳后,和班里的孩子相比学习压力很大,长期精神紧张导致自身免疫力损坏。肥胖再加上精神压力大,赵可患上了糖尿病。

近几年,十几岁的小糖尿病患者也在岛城悄然出现。海慈医院内分泌科副主任白春英回忆,她1985年参加工作,很少见到糖尿病病人,现在科室一天接诊糖尿病患者近200人次,一年就有近3万人次,而且出现了两例20岁以下的小患者。

调查>>

青岛糖尿病高发,发病人群趋年轻化

设于青岛市疾控中心的青岛市糖尿病预防项目办公室从2005年开始监测青岛市糖尿病的发病情况。项目负责人孙建平介绍,项目目前共完成120万人次的筛查,筛查糖尿病高危人群465348人,新检出糖尿病患者17769人。青岛市35岁至74岁成年人糖尿病患病率为16.3%,整体患病率为15.6%。其中,35岁至44

岁人群患病率为5.9%,45岁至54岁人群患病率为12.1%,55岁至64岁人群为19.4%,65岁以上人群为31%。

“15.6%的糖尿病患病率在全国属于高水平。”张磊称,青岛人喜欢喝啤酒,吃海鲜,“三高”饮食习惯造成肥胖人群多,不少人年纪轻轻挺着啤酒肚,肥胖就是糖尿病的发病根源。吃得好又运动少,不断

恶化的环境带来的有毒物质也比以前多,不断增长的精神压力又会损害免疫系统,导致青岛糖尿病高发。

青岛市内分泌糖尿病医院2002年在青岛地区做过调查,当时35岁至74岁人群糖尿病患病率仅为10%。现在三四十岁年轻糖尿病患者不断增多的同时,甚至出现了十几岁的小患者。

“家长认为孩子胖一点是好事,年轻人同样认为自己体重大降减了肥,其实这些都可能是糖尿病的征兆。”青医附院内分泌科副主任护师胡胡林从事了近20年的糖尿病护理工作,她发现绝大多数年轻人在查体、查视力的时候才发现自己患上糖尿病,平时根本不关心自己的身体,确诊后的治疗积极性也不高。

提醒>>

肚子太大,易患糖尿病

岛城居民的糖尿病患病率居高不下,普通人该如何预防患糖尿病的风险?

从2008年至2011年,青岛市内分泌糖尿病医院对30712名18岁至74岁的青岛居民进行了研究,发现体重

指数、腰身比、腰臀比、腰围这些肥胖指数与糖尿病、高血压、脂代谢异常等心血管危险因素密切相关,通过人体测量就可以预测糖尿病的患病风险。其中,腰身比、腰臀比、腰围这些指数更能

直观评价肥胖及相关代谢性疾病的患病风险。

“经验证,肚子大小和身高比值在预测糖尿病风险上有很大参考价值。”张磊称,青岛居民腰身比(腰围除以身高)的最佳切割点

为0.52,腰身比大于0.52则患糖尿病的几率为70%。如果自测发现腰身比大于0.52,则要进一步测量与糖尿病有关的血糖、血脂等各项数据,及早发现、治疗糖尿病。

糖尿病的自我危险评估

糖尿病风险积分=年龄分+腰围分+家族史分

当糖尿病风险积分大于等于14分时,个体糖尿病患病风险显著增加,建议咨询医务人员,恰当改变不良的生活方式以预防糖尿病的发生。

您可以据此计算您的糖尿病风险评分:

腰围 (尺)	分数	女性	分数
男性			
≤2.3	1	≤2.0	1
2.4—2.6	4	2.1—2.3	3
2.7—2.9	8	2.4—2.6	6
≥3.0	12	≥2.7	9
年龄 (岁)			
≤35	1		
36—45	3		
46—55	6		
56—65	9		
≥65	12		
糖尿病家族史(父母兄弟姐妹任一人或以上患糖尿病)			分数
有家族史			8
无家族史			1
您的风险积分为多少?			()分

李沧区计生局重点抓好基础信息核查工作

李沧区计生局全面开展以人口出生统计、已婚育龄妇女管理、节育措施落实、违法生育处理为重点的清理核查活动,准确掌握全部已婚育龄妇女的计生信息。对照清查情况,及时录入、完善、更正WIS系统。

李沧区虎山街道构筑社区“邻里值班互助点”

近日,李沧区虎山街道构筑社区“邻里值班互助点”。“邻里值班互助点”人员由社区党员、义工等组成,以社区区域化管理为基点,实现每个小区内自治管理、社区邻里之间守望相助。设立“邻里值班互助点”,引导居民参与,实现自主运行,使邻里值班室成为听民言、解民忧的窗口,构建平安和谐社区。