

小胖墩突变瘦，一查得了糖尿病

糖尿病低龄化加快，专家提醒胖宝宝也要管住嘴迈开腿

小胖墩最近没少吃 却突然变瘦了

军军是个小胖墩，家长一直督促减肥也没太有效果，可是近几个月突然明显变瘦。家长一开始还挺高兴，但很快就发现有点不对劲。“孩子吃饭一直很多，但是体重下降了，而且晚上还光说口渴，喝很多水。”此外，很多年不尿床的军军还频频尿床。

看到孩子这么多反常的情况，军军的妈妈赶紧带他到医院，医生的诊断让她感到十分震惊，“军军竟然患上了2型糖尿病。”

“糖尿病并不是中老年人的专利，连新生儿都有可能患糖尿病。”山东省中医院博士、赵泉霖教授表示，“我接诊过的最小患者是一个3个月的孩子，家长也是发现孩子喝水很多，还烦躁，不长肉，结果被诊断为1型糖尿病，只能终生注射胰岛素来治疗。”

据赵泉霖介绍，儿童1型糖尿病是由于体内胰岛细胞遭到破坏，胰岛

素分泌绝对不足，导致糖、脂肪和蛋白质等代谢紊乱。儿童患1型糖尿病时间久了，如果治疗不当会造成生长发育落后，肝、肾、眼等多器官功能损害。

“其实1型糖尿病比较容易发现。”赵泉霖说，临床多表现为典型的三多一少，即吃得多、喝水多、尿多，同时体重下降。“特别是1型糖尿病，这些表现都是很突然的，如果不及时治疗，孩子随后就会出现不愿意动、恶心、呕吐、皮肤弹性差等症状，严重的时候会出现昏迷的情况。”

糖尿病“爱”上的孩子 大多又胖又懒

据赵泉霖教授介绍，1型糖尿病患病原因主要是自身免疫缺陷和一定的遗传因素，再加上呼吸道感染等，而且如果患上1型糖尿病，只能依靠注射胰岛素进行治疗。“目前对于1型糖尿病并没有什么太好的预防办法，只能帮助孩子增强体质、预防感冒等疾病。”

“以前中国的儿童糖尿病以1型糖尿病为主，几乎没有2型。但是从这几年的情况来看，儿童患2型的数量正在逐年上升。”赵泉霖表示，患2型糖尿病的孩子都有个共同特征，“几乎都是小胖子。”

在去年发布的北京市2014年度健康白皮书中显示，中小学生肥胖检出率为15.6%，与上学年度相比上升2.6%，2013年北京市对肥胖儿童进行的健康评估结果显示，肥胖学生高血糖检出率为66.6%。

对于肥胖孩子增加，济南一所小学的班主任王老师也有相同感受，“班里50多个孩子，得有将近10个有超重的问题，而且这些孩子普遍不太爱活动。”济南军区总医院的调查也显示，济南市0~6岁儿童单纯性肥胖呈快速增加趋势。

“肥胖、缺乏运动，是造成2型糖尿病发病的一大原因，这样的孩子增多，也就造成2型糖尿病发病人数增加。”赵泉霖表示，目前在日本，儿童2型糖尿病的发病人数已经超过1型糖尿病的发病人数，在中国也有这样的趋势。

不当“小糖人” 得从妈妈孕期开始

和其他患2型糖尿病的孩子一样，军军也是一个胖子，现在想起来，军军的妈妈十分后悔。“小的时候就怕孩子吃少了，别人一说这孩子真胖乎，还觉得很高兴，没有帮孩子管理好体重，没想到会造成这么严重的后果。”

赵泉霖教授表示，和1型糖尿病不同，2型糖尿病其实是可以预防的。而预防2型糖尿病应该从妈妈的孕期就开始，“如果孩子出生时候的体重过大，那么日后肥胖的可能性就会大大增加。”

同时，赵泉霖提醒说，“要让孩子多活动，保持正常体重。孩子生长过程中的肥胖多是由于高脂、高糖的饮食习惯造成，‘家长对于孩子过度关注，吃得太多太好，其实对孩子并不好。还有为了让孩子长个，给孩子猛加营养，长了身高的同时，体重也长得很快。’赵泉霖表示，不管大人还是孩子，一定要注意营养均衡。”

多知道点儿

一天两勺酸奶 可降患病风险

中国农业大学食品学院营养与安全系副教授范志红介绍，虽然酸奶中加入了糖，但是如果按同样数量的碳水化合物来比较的话，还是比白米饭、白馒头的血糖上升速度慢得多。按我国测定数据，含糖酸奶的血糖指数是48，而白米饭是83，馒头是88。当然，如果能自制酸奶，少加点糖，或者加点不含糖的甜味剂，血糖反应会更低一些。

2014年，哈佛大学公共卫生学院发表的一项研究把近20万名受访者的长期跟踪调查数据综合到一起，来分析乳制品摄入量与患者糖尿病风险之间的关系。结果发现，酸奶摄入量较高的人无论年龄大小，无论体重高低，有没有其他疾病风险因素，患2型糖尿病的风险都比少喝酸奶的人明显降低。除了酸奶，摄入其他乳制品与糖尿病之间并没有显著性联系。也就是说，喝牛奶或者吃奶酪并没有跟酸奶同样的效果。平均每天喝一份酸奶，长年坚持就能把风险降低18%。一份酸奶是指28克酸奶，也就是两汤匙的量。

(据中国妇女报)

海南置业说明会成功举办

16人报名参加齐鲁晚报第23批海南看房团

4月17日上午9点30分，由本报组织的“齐鲁晚报购房俱乐部海南置业说明会”在山东新闻大厦四楼西岳厅成功举办。置业会现场除为读者提供海南区域、房价分析外，还有随团记者分享实地看房精彩回顾，此外，品牌房企重汽地产也携其悉心打造的海南项目重汽·蝶泉湾共同参与本次说明会，60余位购房者热情高涨，活动现场座无虚席。

备受省城市民关注 说明会现场座无虚席

17日上午八点半，距离说明会正式开始还有一个小时的时间，工作人员正在做会前的最后准备，齐鲁晚报购房俱乐部会员王先齐已经和妻子早早来到现场，忍不住上前向记者询问海南置业情况。据记者了解，王先齐退休两年，热爱生活，崇尚自然，两年内多次和妻子出去旅游。由于近几年济南雾霾的加重，王先齐夫妇希望选择一个环境最佳的地方养老，近日，在看到本报购房俱乐部海南置业会的招募信息后，立即打电话报名。“我曾经去过两次海南，也去过五指山，就是觉得在陌生的地方买房不太放心，现在有齐鲁晚报组织看房，所以特地过来了解，跟着晚报我们更放心！”王先齐对记者说道。在记者跟王先齐聊天的同时，慕名而来的购房者络绎不绝，说明会开场前十分钟，现场已座无虚席。

说明会现场，为购房者详细分析了海南区域、房价等具体问题，拥有多年跟团经验的记者现场分享往期看房团的精彩回顾，此外，重汽地产旗下海南项目重汽·蝶泉湾项目总经理陈箭羽也为大家解说项目所在地——五指山。今年已经63岁的李雪梅现场表示，“以前我没有那么了解海南，更不知道还有五指山这么好的地方，这一次说明会我有很大的收获，耳听为虚，眼见为实，我要报名4月22日看房团跟着晚报去海南。”

养生环境折服购房者 海南置业还需“品牌”保障

齐鲁晚报海南购房俱乐部自成立以来，备受拥有海南置业梦想的“候鸟”一族关注。短短的两年时间内，海南看房团已成功发团22批，先后帮助600余家庭实现海南置业梦想。此次说明会现场，在记者与读者分享往期在海南五指山采访的视频和图片时，现场不少购房者纷纷拿出手机拍照，并不禁感叹：“蓝天白云，青山碧水随处可见，新鲜的果蔬不再遥不可及。和我们生活的环境简直是两个世界。”据了解，位于五指山的重汽·蝶泉湾在拥有海南天然环境的同时，拥有独特的人文环境，社区入住业主90%为山东人，邻里关系非常和睦，异地他乡的老乡氛围特别亲切。

说明会现场，记者公布4月22日第二十三批看房团即将出发的消息后，会场内，购房者对神秘的五指山充满好奇与向往，会后购房者激情未减，纷纷向记者提问，并争抢第二十三批看房团的报名名额。据悉，截至4月18日中午，已有16人报名此次看房团，记者从齐鲁晚报海南置业会了解得知，为了保证看房质量，此次看房团人数将控制在24人以内，如报名超过上限人数，置业会安排读者至下一期看房团。

(楼市记者 刘文倩)



▲晚报楼市记者与现场购房者分享往期看房团精彩瞬间。



▲购房者热情高涨，在签到处热情地咨询海南置业详细情况。



▲说明会尚未开始，购房者已积极报名参与4月22日看房团。



▲说明会开场后到访读者仍络绎不绝，会场后排特别加座。

第二十三批海南看房团仅剩4席

报名电话：0531—87505777/85196595

购房俱乐部自1998年成立，帮千万购房者圆了购房梦，而海南看房团则是齐鲁晚报的延伸服务之一。凡报名加入齐鲁晚报海南置业会，即可在楼盘所有优惠基础上，独享一万抵两万购房优惠。据悉，4月22日看房团即将满员。齐鲁晚报海南购房俱乐部官方QQ群：459112578，欢迎入群交流。