

吃肉多锻炼少营养过剩

糖尿病开始瞄上青少年

本报讯 “现在青少年患糖尿病的数量比去年同期增加了近4倍。”泰山医学院附属医院内分泌科主任唐先格表示。据了解,主要致病因素为家长过度给孩子补充营养,同时孩子自身缺乏运动。11月14日为世界糖尿病日,针对不少糖尿病患者的误区,本报第127期空中诊室特邀泰山医学院附属医院内分泌科主任唐先格为市民

解答糖尿病的防治问题。唐先格主任介绍,目前医院接诊的糖尿病患者中,青少年患者数量明显增多,与去年同期相比增加了近4倍。很多患糖尿病的小患者都有典型肥胖症状。近日,在医院就诊的一名患者才15岁,身高一米七六,体重达200斤。除了遗传因素外,导致孩子出现糖尿病最主要的原因是营养过剩,长期饮食不

均衡,以肉食为主,并且缺乏锻炼。从糖尿病类型上来说,大部分儿童和青少年患2型糖尿病比较多。有些患者不重视,得病时不当回事,依旧我行我素,导致糖尿病并发症相继出现,错过治疗最佳时机,承受很多痛苦。唐先格主任表示,今年“世界糖尿病日”活动传达的信息是立即行动。任何人都要有意识地预防糖

尿病,一旦确诊是糖尿病,就应该立即行动,采取相应治疗手段,改变原有的生活方式。专家指出,糖尿病儿童的家长要改变观念,更新认识,帮助孩子调整心态。只要积极治疗,血糖控制正常,糖尿病患儿能像健康孩子一样生活、学习。唐先格主任说:“无论大人孩子,糖尿病患者血糖与饮食密切相关,饮食一定要‘取之有制,取



之有时、食之有节’;要保持治疗的长久性和持续性,最大限度减少和延缓并发症的发生、发展;运动要适量、适时、长期、有计划;改变精神紧张状态、放松心情,培养豁达、乐观、开朗的性格。” (周倩倩)



唐先格

唐先格,泰山医学院附属医院内分泌科主任,副主任医师、副教授。兼任山东省亚健康专业委员会委员,山东省临床流行病学分会委员,泰安市内分泌专业委员会常务委员,泰安市糖尿病防治协会常务理事。从事临床医疗工作二十余年,曾在北京大学人民医院内分泌研究所学习,师从国际著名的内分泌代谢性疾病专家纪立农教授。对内分泌及代谢疾病的诊断、治疗具有丰富的临床经验。擅长糖尿病、甲状腺疾病、垂体疾病、肾上腺疾病、内分泌性高血压等疾病的诊治。尤其在糖尿病的分型诊断以及个体化治疗方案的制定方面有独到的见解。卓有成效地开展了糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病坏疽及糖尿病神经病变等慢性并发症的防治工作,其中应用药物及物理方法治疗糖尿病坏疽达国内先进水平。

坐诊专家

糖尿病患者 “自我管理”很重要

糖尿病患者频繁换药会有反作用

唐先格主任表示,目前,市场上治疗糖尿病的药物品种繁多,宣传也不断扩大,这让许多糖尿病患者不知该选择哪一种药物为好,于是一听说有新药问世,就想试一试疗效。殊不知,这样频繁更换药物,对患者本身有一定反作用。

患者在血糖控制良好的情况下,不听医生劝告,盲目更换药物,会造成血糖不稳定。如果服用了含有剧烈作用且持续时间长的药物后,容易出现低血糖反应。尤其是老年患者,由于机体的反应能力差,会出现低血糖昏迷,如果不积极进行抢救,短时间内可危及生命。急性发生的低血糖反应还可

使患者出现心慌、出汗、颤抖、头晕、乏力、饥饿感等。低血糖还可诱发急性心脑血管并发症,造成严重后果。

降糖药物要发挥降糖作用,必须达到一定的血药浓度。较长时间服用某种药物,该药物的血药浓度往往是恒定的。如果频繁更换降糖药物,必然会影响原先应用药物的血药浓度,影响降糖效果。新换的药物若剂量掌握不好,同样会造成血糖波动,给血糖达标造成不利影响。

有些老年患者常合并一些慢性并发症,如果所更换的药物是含有格列本脲、苯乙双胍成分的所谓“纯中药”、“祖传秘方”、“保健食品”等产品,很可能会使并

发症加重,延误病情,造成不良后果,如肝肾功能损伤、乳酸性酸中毒。

唐先格介绍,频繁更换药物可能会对患者造成不利影响,并非不需要更换药物。如果患者在服用某些降糖药物时血糖达标仍不理想,应首先寻找原因,例如是否严格控制了饮食,药物配置是否合理、恰当,有没有精神情绪方面的因素或存在应激(如感染、手术、腹泻、呕吐等情况,是否有低血糖后的高血糖反应,是否应用升高血糖的药物如糖皮质激素、噻嗪类利尿药等。如果以上原因能够排除,再根据患者的具体情况合理更换药物或应用胰岛素治疗,是完全可以的。

泰医附院 内分泌科

泰山医学院附属医院内分泌科是省卫生厅重点学科的重点专业、硕士研究生培养点、泰安市糖尿病防治协会所在地、山东省护理服务示范病房。

科室有一支治学严谨,技术高超的专业技术队伍,共有专业医生11人,其中主任医师,教授1人,副主任医师、副教授4人,主治医师4人,住院医师4人;医学博士2人,医学硕士4人。在诊断和治疗1型、2型糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、垂体瘤、尿崩症、肥胖症、骨质疏松症、矮小症、内分泌性高血压及遗传性疾病等内分泌疾病方面取得了显著的疗效。

该科实验室设备先进,率先在泰安引进世界上最先进的美国产动态血糖监测系统及胰岛素泵,配备了γ-计数器、低温冰箱、CO2孵箱、空气净化设备、酶标仪等。可以常规检测各种激素、自身免疫性甲状腺疾病抗体、成人自身免疫性糖尿病标志抗体、微量蛋白、糖化血红蛋白、胰岛素功能、胰岛细胞抗体。并能开展用于糖尿病、甲亢、甲减、尿崩症、原发性醛固酮增多症、低血糖症、嗜铬细胞瘤等疾病诊断的实验,为疾病诊断和治疗提供了有力的保证。

该科注重医疗、科研、教学同步发展,近年来,获国家卫生部科研一等奖1项、三等奖1项,全国星火创造发明奖1项,泰山医学院科技进步奖9项。目前承担国家自然科学基金课题1项,省卫生厅课题4项。

糖尿病人应加强自我病情监测

唐先格主任表示,糖尿病患者要在日常生活中要注重对血糖的控制,因此,最好养成每天监测,记录血糖的好习惯。糖尿病患者的血糖自我监测内容包括很多方面,一些糖尿病患者因对内容不甚了解,因此便产生了认识上的错误,经常会漏掉一些重要指标。

有的患者只关注空腹血糖,忽视餐后血糖及糖化血红蛋白。日常血糖监测没有规律,随意性强,或者根本不清楚如何监测。唐先格表示,中国人饮食中碳水化合物比较多,容易导致餐后血糖升高,而糖化血红蛋白能准确体现一段时间内的血糖变化过程。

漏掉这两个重要指标,不可能准确判断病情。建议患者每月一次,连续两天检测血糖,每天检测4次,以便调整降糖药物和饮食习惯。每天4次血糖分别为早晨空腹、早餐后2小时、午餐后2小时和晚餐后2小时。一些病人很不讲究监测血糖的方法,要么长时间不查,要么有空时才查,这实际上是放任病情发展。

还有的患者只关注血糖,却对其他糖尿病相关指标不关心。唐先格介绍,糖尿病本身是碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱导致的代谢综合症。因此,单单关注血糖不够,还要关注其

他指标。比如体重及体重指数,脂肪需要的胰岛素要高于肌肉组织,因此,标准体重很重要。比较科学的计算方法是计算体重指数:体重(公斤数)除以身高(米)的平方,应当在18.5-23.9之间,24-26.9为超重,大于等于27为肥胖。糖尿病患者每年还应进行眼底检查。

唐先格主任强调,血糖的监测,需要定时或有规律。惟有在新吃一种食物,不知道对自己血糖有何影响,或感觉不舒服,怀疑血糖过低、过高时才采用即时监测。否则的话,必须坚持按前面的方法监测。

(周倩倩)

下期预告

据世界卫生组织估计,全球目前有6亿人患有慢性阻塞性肺病,平均每年约有270万人死于慢性阻塞性肺病,慢性阻塞性肺病已成为次于脑血管病、心脏病等,与艾滋病一起成为世界第四大致死原因。由于肺有较大的代偿功能,早期的慢性阻塞性肺病往往比较隐匿,但该病其实是一种可以预防、可以治疗的疾病。下期空中诊室,我们将邀请到泰山医学院附属医院呼吸内科主任孟玲为我们讲解慢性阻塞性肺疾病的防治,欢迎咨询。

下期开诊时间:11月17日(周四)上午9:30—11:00

咨询热线:18653881068

读者还可提前将咨询内容发至专栏邮箱:qlwbzq@163.com