



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年11月15日
星期日

医学
健康
服务
科普

□ 美编：马秀霞
□ 策划：陈玮
□ 编辑：于梅莉
□ 组版：颜莉



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

3岁以下糖尿病患者 增长快速

“今年到现在，我们收入院糖尿病患者55名，其中新发病49名，患儿高峰期同时住院就有11例。3岁以下糖尿病发病人群增长快速，最小年龄2个月8天，是先天性糖尿病。”山东大学齐鲁儿童医院(济南市儿童医院)神经内分泌科主任医师梁向荣介绍，科室每年收治的Ⅰ型糖尿病儿童患者显著增长。

山东大学齐鲁医院内分泌科副主任侯新国也表示，如今青少年和儿童糖尿病有增加趋势，“以前儿童患者多数是Ⅰ型糖尿病，现在随着饮食和生活方式的改变，Ⅱ型糖尿病也不少见。”

在门诊中，侯新国曾接诊过12岁的Ⅱ型糖尿病儿童，“这些孩子往往同时伴有肥胖、脂肪肝、高脂血症等，有些已经表现出黑棘皮症，还有些孩子出现了血压升高、高尿酸血症的情况。”

梁向荣介绍，糖尿病的医学定义是，由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病，因此血糖才是判断糖尿病的根本标准。

很多人对“尿糖”和“糖尿病”的关系存在误解，以为糖尿病就是尿里有糖，“有些人一发现尿糖阳性，就怀疑自己患上了糖尿病。”梁向荣解释说，“尿糖阳性说明尿液里面的葡萄糖浓度比较高，一般情况下，尿糖可以反映出血糖的情况，但尿糖还受其他许多因素的影响，有时与血糖并不完全一致。所以，临床上，我们不会把尿糖阳性作为糖尿病的诊断标准。”

梁向荣介绍，糖尿病的典型症状是“三多一少”，即多饮、多食、多尿、体重减轻。出现糖尿病典型症状并符合以下任何一个条件的人，可以诊断为糖尿病：一天中任一时间血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)；空腹血糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ (126mg/dl)；口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl)。儿童糖尿病与成人糖尿病的症状和诊断标准一致。

“在Ⅰ型糖尿病患儿的发病中，有40%以上的孩子是以糖尿病酮症酸中毒为首发症状急诊抢救的。”梁向荣介绍，患儿入院时往往表现为神志不清、呼吸急促、口唇樱红、心率增快、四肢厥冷、血压下降、全身花斑、皮肤干燥、无尿或少尿，病情极其危重，合并严重的酮症酸中毒，生命随时有危险。

儿童Ⅰ型和Ⅱ型糖尿病 治疗方式不同

据统计，儿童糖尿病中，Ⅰ型糖尿病占89.6%，Ⅱ型糖尿病仅占7.4%。儿童糖尿病在分型时，通常首先考虑为Ⅰ型糖尿病。

不过，近年来，由于生活水平提高，儿童Ⅱ型糖尿病的发病率不断增加。这些患儿一般有糖尿病家族史，体型较肥胖，或同时伴有黑棘皮病、高血压、血脂异常及脂肪肝等。

壹点问医

11月14日是世界糖尿病日。在很多人看来，糖尿病只是老年人的事，但有统计数据表明，糖尿病问题日趋低龄化，儿童糖尿病发生率日渐突出，关注儿童糖尿病刻不容缓。

拒做『小糖人』

血糖多少才正常

	空腹血糖 (mmol/L)	且	餐后2小时血糖 (mmol/L)
正常	<6.1	且	<7.8
偏高	6.1-7.0	或	7.8-11.1
糖尿病	≥ 7.0	或	≥ 11.1

什么时候测血糖



在治疗方面，儿童Ⅰ型糖尿病和Ⅱ型糖尿病不尽相同。“儿童Ⅰ型糖尿病的病因是在遗传易感性基础上，由外界环境因素引起机体自身免疫功能紊乱，从而导致胰岛β细胞损伤及破坏，最终表现为胰岛素分泌绝对不足。”梁向荣说，这种糖尿病必须使用胰岛素终身替代治疗。

儿童Ⅱ型糖尿病的发病机制也和胰岛素抵抗以及胰岛β细胞功能减退有关。起病较隐匿，症状不明显，大多不需要使用胰岛素治疗，通过饮食治疗、减肥、增加运动量及口服降糖药物，往往就有较好的疗效。如果生活方式干预不能很好地控制血糖，则需要药物治疗，可以单用二甲双胍或者胰岛素，也可两者联合使用，需要严格遵照医嘱。

不过，值得注意的是，儿童糖尿病患者的胰岛β细胞功能衰减速度比成人Ⅱ型糖尿病患者更快，其出现糖尿病并发症的时间也更早。

梁向荣介绍，儿童糖尿病控制目标应达到空腹血糖 $<7.0\text{mmol/L}$ ，糖化血红蛋白(HbA1c) $<6.5\%$ ，并维持标准体重，改善高血压和高血脂等代谢紊乱，防止和延缓慢性并发症发生。

儿童糖尿病需综合治疗 饮食、运动、药物都要顾及

“儿童糖尿病需要综合管理，主要包括患儿的饮食治疗、运动治疗、药物治疗和自我血糖检测等。”梁向荣表示。

儿童正处于生长发育时期，饮食原则一要达到控制血糖，血脂和体重的目的，二要保证正常生长发育，因此不宜过分限制，饮食应能满足患儿的基本需要，均衡营养。

以6-12岁的儿童为例，每天摄入的热量为900-1200千卡，碳水化合物供能比为45%-60%，脂肪摄入以25%-30%为宜。

在烹饪时，可选择煮、炖、蒸等方法，减少烹调油的用量，烹调油首选植物油。不过，要避免对两岁以下儿童采取严格的脂肪限制，因为大脑和中枢神经的发育，部分依赖于脂肪的充足摄入。

糖尿病患儿还要保证足够的蛋白质，以满足生长发育需要，应适量选用动物性蛋白，以瘦牛肉、瘦羊肉、鸡肉鱼肉和虾最佳。豆制品是提供优质植物蛋白的首选食物，脱脂乳制品也是补充蛋白质的良好来源，蛋白质的摄入应占总能量的15%-20%。

饮食应定时、定量，不要暴饮暴食，还要安排好餐次。糖尿病患儿应注意饮食中主副食品的数量，保持基本固定，均匀分配到各餐中，避免因随意增减而引起血糖波动。Ⅰ型糖尿病患儿因需要胰岛素治疗，容易发生低血糖，三餐外要适量适时加餐，可有效防止低血糖的发生。

同时，应根据医生建议，制定个体化的运动方式和运动量，例如快走、慢跑、跳绳、游泳、杠铃和沙袋等，每天坚持锻炼至少30分钟，每周至少150分钟。糖尿病患儿正处于生长发育期，这个年龄段运动量较大，活动前可吃点咸饼干等食物，防止出现低血糖。梁向荣提醒，“要根据血糖控制水平，确定自我血糖检测的频率，主要是测量空腹血糖和餐后血糖，同时每年至少测量2次糖化血红蛋白HbA1c。”

癌Ai不孤单

很多人认为，乳腺病是女性的专属疾病。尽管男性乳腺疾病发病率比女性低，但男性乳腺癌一旦发现，大多数都是晚期，保护乳腺，男女同样都要重视。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

别大意！ 男性也会患乳腺癌

男性乳腺癌 一发现往往就是晚期

很多人觉得奇怪，男性也会患乳腺癌吗？其实，男性虽然乳腺不如女性发育好，但只要腺体组织，就会患乳腺疾病。“诱发乳腺癌的一大因素就是情绪，虽然男性比女性情绪稳定一些，但男性乳腺癌患者也不少。”济南乳腺病医院门诊主任吴立梅表示，因为没有足够重视，或羞于看病，很多患乳腺癌的男士一到医院检查，往往就是晚期了。

不仅是情绪问题，诱发男性乳腺疾病的因素还有很多。吴立梅介绍，因为乳腺细胞对激素比较敏感，如果作息饮食不规律，常吃含激素的食物，或其他疾病引发内分泌失调，都会引发男性乳腺发育症，这是导致男性乳腺癌的直接原因。

男性朋友一定要在乳腺发育症这一环节及时刹车。

“如果没有腺体是不会引发乳腺疾病的，所以男士应避免患上乳腺发育症，或者对乳腺发育症早发现、早治疗。”吴立梅介绍，像腮腺炎、肝硬化、脑垂体肿瘤、生殖细胞肿瘤、肾上腺肿瘤等疾病，都有可能连带引发男性乳房发育症。

如今，在“快餐式”生活中，炸鸡饮料等食品上了越来越多人的餐桌，这也导致激素摄入量越来越大。吴立梅表示，在门诊上，患有乳腺发育症的男士从几岁到几十岁都有。

“炸鸡、饮料等食物也不是不能吃，但一定要适量。”吴立梅提醒。

男性自查更“靠谱” 发现异常及时就医

男性一旦乳腺有肿块，即使很小，也很容易被自己摸到，从而做到早发现早治疗，早期乳腺癌，预后很好。

“虽然男性乳腺癌的发病率明显低于女性，但近年来男性乳腺癌的发病率呈上升趋势。”吴立梅说，绝大多数患者，即使早就发现自己乳头附近有肿块，因为害羞，往往没及时就诊。有些患者，不知道男性也会患乳腺癌而麻痹大意，从而耽误了治疗时机。

另外，由于乳腺周围淋巴结、淋巴管比较丰富，乳腺癌容易转移，因此，如果男性乳腺癌不能早期发现，则会影响预后。男士如果发现自己的乳房出现增大、胀痛、有硬块、小结节、溢液等症状，一定要高度警惕。

“如果男士出现乳房发育症，单靠减肥没有任何用处，并且单侧乳房发育比双侧乳房发育患癌的概率更大。”吴立梅说，对男性来说，自我检查还是比较靠谱的。因为男性乳腺并没有太多“阻碍”，发现小肿块相对比较容易，有异常的话要及时就医。

避免使用激素类用品 作息规律少饮酒

除去激素摄入过量，高脂肪饮食也能大大增加患乳腺癌概率。女性体内雌激素主要来源于卵巢，但人体的其他组织，比如脂肪、肌肉、肝脏等，都可以通过一种名为芳香化反应的过程产生少量雌激素。

“因此，除了避免使用激素类用品，男士还应该少饮酒，因为饮酒直接伤害的就是肝脏。另外，生活中也不要有过大的压力，保持规律作息，控制好体重，注意卫生清洁。”吴立梅介绍，一般来说，乳房没出现症状的男士不用过度担心，如果出现相关症状，可以通过超声、钼靶、检查内分泌和肾上腺素等方式进行排查。