

Z 海都记者 刘薇

“医生,我儿子才12岁,怎么会得糖尿病?!”一纸检验报告,把小俊妈妈给吓蒙了!令人惋惜的是,泉州12岁男孩小俊(化名)确诊2型糖尿病。而孩子发病与不健康的生活方式息息相关。最新流调数据显示,我国成人糖尿病患病率上升至11.2%,目前发病年龄趋于年轻化。11月14日是第17个联合国糖尿病日。泉州医生提醒,合理膳食、规律运动、健康体重和避免使用烟草等健康生活方式有助于预防2型糖尿病的发生发展。

妈呀,我才12岁呀



建隆漫画

12岁小胖墩得了糖尿病 吓蒙妈妈

今日是联合国糖尿病日,医生提醒,合理膳食、规律运动、健康体重等有助于预防发病

爱吃汉堡可乐不爱运动 小男孩确诊2型糖尿病

近日,小俊被妈妈带到福建医科大学附属第二医院(以下简称“福医二院”)内分泌科门诊就诊。

孩子挺胖的——这是蔡清颜副主任医师对小俊的第一印象。小俊大约150cm,体重130斤,体质指数BMI接近30kg/m²,属于肥胖儿童。

小俊其实没什么症状,但爸爸与外婆都有糖尿病,而且,爸爸在30来岁时确诊,挺年轻。在治疗时,小俊爸爸了解到不少糖尿病知识,听说糖尿病有年轻化趋势,看儿子这么胖,有点担心,便让小俊妈带去医院测下血糖。结果把小俊爸妈吓到了——小俊的空腹血糖9.8mmol/L(空腹血糖正常值为3.9~6.1mmol/L)!最终确诊小俊患上2型糖尿病。

“1型糖尿病约占我国糖尿病患者5%~6%,常在幼年及青少年阶段发病;2型糖尿病占到我国糖尿病患者的90%以上,以中老年人为主,年仅12岁的患者很少见,小俊是我接诊过的年纪最小的2型糖尿病患者。”蔡医生介绍。

问题出在哪?蔡医生了解到,除有糖尿病家族史,小俊的饮食、生活习惯极不健康,平时,汉堡、可乐、甜食吃得,体重无法控制。因为长得胖,不愿动,运动也很少。在各种因素的综合作用下,最终患病。这意味着,接下来的人生,小俊需终身服药治疗,以控制病情。

蔡医生为小俊开具胰岛素治疗及一些口服药物,并叮嘱小俊父母,帮助孩子改变不健康的饮食与生活方式。

在一次常规体检中,刚满30岁的泉州小李(化名)查出血糖超标,才知道自己患上了糖尿病。

小李是做生意的,平时应酬多,生活不规律,经常暴饮暴食,爱喝酒,常熬夜,人也缺少锻炼。而他的父母都有糖尿病,但发病较晚。自己年仅30岁便确诊糖尿病,小李悔不当初!

“2型糖尿病以成年人多见,常在40岁以后起病,

合理膳食、规律运动、健康体重和避免使用烟草等健康生活方式有助于预防2型糖尿病的发生发展。世界卫生组织指出,调整生活方式是预防或延缓2型糖尿病发作的最佳方式。

大多起病隐匿 常伴有家族史

大多起病隐匿,半数患者早期无任何症状,很多患者因出现慢性并发症或在健康体检时发现患病,常有家族史。”蔡清颜副主任医师介绍,50岁左右是糖尿病发病高峰期,但近年来发病呈现年轻化趋势,且每年有递增趋势。“单我一位医生,一个月要接诊近10位这样的年轻患者,有的才二三十岁。”

据了解,糖尿病是一

组因胰岛素绝对或相对分泌不足和(或)胰岛素利用障碍引起的碳水化合物、蛋白质、脂肪代谢紊乱性疾病,以高血糖为主要标志。目前在全球范围内,糖尿病的患病率和发病率急剧攀升。

“糖尿病是遗传和环境共同作用的结果。发病呈现年轻化趋势,一方面与基因基础有关。糖尿病是多基因遗传的家族病,有家

族史的年轻人患病风险更高。另一方面,与生活方式息息相关。比如,肥胖、饮食不健康、缺乏运动、熬夜、抽烟喝酒等,都容易诱发糖尿病。”福医二院内分泌科副主任医师蔡清颜分析,其中,最关键的是肥胖,肥胖本身容易导致胰岛素抵抗。不健康的饮食结构是导致肥胖的重要原因。而运动不足,也可导致体重增加和胰岛素抵抗。

积极调整生活方式 预防或延缓糖尿病

针对如何预防糖尿病,蔡医生提出几点建议——

多运动。每天至少进行30分钟的中等强度运动。控制体重。超重或肥胖者应尽快减重,减少脂肪类能量摄入,增加运动

量,以达到并保持健康的体重。调整不健康的饮食结构。日常饮食宜清淡,控制油、盐、糖用量,不饮酒,避免糖和饱和脂肪(如奶油、奶酪、黄油)的摄入。

“日常生活中注意监测血糖,尤其是高风险人

群。留意可能的糖尿病症状,如过度口渴、频繁排尿、不明原因的体重下降、伤口愈合缓慢、视力模糊和缺乏精力等,如果有任何症状或属于高风险人群,及时到专科门诊就诊。”蔡医生提醒。

支原体肺炎高发 中医这样预防

泉州市中医院副院长建议家里备一些四君子丸、黄芪精口服液,而儿童咳嗽可喝白萝卜汤食疗

N海都记者 吴日锦 林良标

近段时间以来,支原体肺炎持续高发,许多孩子反复出现发热、咳嗽症状,把家长折腾得够呛。那么,支原体肺炎到底有没有什么有效的预防方法呢?11月13日上午,海都记者专门采访了泉州市中医院副院长阮传亮博士,请他从中医的角度,聊一聊支原体肺炎的预防。

支原体肺炎治疗要面诊 反复感冒可能体虚导致

阮传亮介绍,最近新一波感冒、肺炎出现,临床上经常看到一些孩子频繁感冒,而且感冒好了不久后又发作,如此反复。中医理论认为,孩子反复感冒,很大可能是体虚导致的。反复感冒的孩子,症状上,一般表现为出虚汗,尤其是在晚上睡觉的时候,更是容易盗汗。在出汗后,孩子

的身体更加虚弱,胃口差,不想吃饭。此外,还可能患有鼻炎和过敏性鼻炎,经常流鼻涕、打喷嚏。阮传亮介绍,支原体肺炎治疗涉及处方药和开方,一般要面诊。如果孩子出现体倦乏力、食少腹胀、便溏久泻、肢体浮肿、面色萎黄等症状,可以服用四君子丸或者汤来治疗。该成药源于古方四

君子汤,由党参、白术、茯苓、炙甘草4味中药组成,具有补充身体元气的功效,能够提升脾胃之气,增强机体抵抗外邪的能力。如果孩子精神不振、四肢乏力、气血虚亏,那么,可以选择黄芪精口服液进行治疗。黄芪精口服液是黄芪和蜂蜜调制而成,具有补血养气、固本止汗的功效。

白萝卜汤可调理咳嗽 热证偏寒性配料不一样

另外,阮传亮还分享了一个治疗儿童咳嗽的食疗方白萝卜汤。他说,在中医里,萝卜被称为莱菔,萝卜子就是一味著名的中药,叫莱菔子,它具有化痰散结的功效。而白萝卜,在中医看来,它不仅可以帮助消化,还能宽中理气、清热生津、顺气化痰。

白萝卜水可以调理什么样的咳嗽呢?阮传亮介绍,白萝卜调理的是热证咳嗽。也就是说,当孩子的体内有热时,有两种情况可以用:咽喉肿痛,舌质红,脉搏快,咳嗽,痰是黄色的,此时白萝卜水为辅助调理方法。干咳无痰的,口干口

渴,咳嗽频繁的,此时单独用白萝卜水即可。

他介绍,现在有些孩子外感咳嗽的部分原因,是营养过剩出现明显积食。比如孩子每天吃太多肉食,导致食物堆积和脾胃功能障碍。而白萝卜此时能消食顺气,使脾胃之气下降,从而缓解上焦积热,给身体恢复的机会。方法很简单:适量的白萝卜切成片,用清水煮好,然后把萝卜筛掉,直接喝汤,就可以

减轻咳嗽症状。

以上针对的是热性咳嗽。如果偏寒性要用也是可以的,可以加些白胡椒,与白萝卜、生姜、陈皮,放入适量的水,用炖锅炖开了就行。这种萝卜汤,适用于咳嗽有痰的,但是这个痰不是黄痰,是清稀样的、泡沫样的痰。

日春茶业 RICHUN TEA

真品质 不二价

分类信息

广告热线:0595-22567990 13850753316

遗失声明

福建省南安市水头镇吕培俭遗失中华人民共和国机动车驾驶证(C1证)证号:350583198207144314,声明作废。

遗失声明

泉州市烁烁传媒有限公司(现名称:泉州市雅睿教育咨询有限公司)不慎遗失公章一枚,编号:35050310046568,声明作废。

晋江企财邦财务咨询有限公司(统一社会信用代码:91350582MA8RFB7K6M)不慎遗失圆形橡胶公章一枚,印章编号:35058210025638,现声明作废。

分类广告

广告部上门服务热线:

22567990

传真:0595-22567933