

糖尿病的典型症状“三多一少”，即多饮，多尿，多食，消瘦

您家孩子是“小糖人”吗



肥胖是“小糖人”的诱因

“I型糖尿病主要发生于儿童少年，发病原因主要是遗传因素和病毒感染，而II型糖尿病主要是发生于有糖尿病家族史的成年人，但近些年来也发现有少年儿童发生II型糖尿病的，究其原因除遗传因素外，主要与饮食偏食而失去平衡，过食高热量食品，又缺乏活动造成过度肥胖所致”。郑州市中医院内分泌科主任张勇在接受记者采访时说，肥胖导致脂肪细胞、肝细胞、肌肉等靶细胞受体数目和亲和力降低，对胰岛素不敏感，从而产生胰岛素抵抗，诱发糖尿病。

专家认为，肥胖“小糖人”的出现，主要是因为目前城市儿童和青少年生活习惯不良所造成的。在饮食上，以洋快餐、软饮料为主的儿童流行食品，造成了儿童和青少年饮食高脂、高热、高糖的特点。部分儿童偏食习惯也是造成他们的营养摄入严重不均衡的原因；同时，青少年课业压力较大，运动量明显偏少，造成体重增加，体质下降，使身体成长过程当中糖代谢不正常。

儿童糖尿病发生的前兆

郑纺机医院内科主任李克明介绍，糖尿病的典型症状是“三多一少”，即多饮，多尿，多食，消瘦。但由于人们对青少年糖尿病的认识非常有限，因此提醒家长，对孩子出现的一些异常反应要有足够的重视，对糖尿病发病前兆需充分了解：

第一，孩子在一段时期内出现小便频繁现象，或是多年不尿床的孩子多次出现尿床现象。

第二，频繁出现口渴现象，甚至夜间多次起床喝水。

第三，突然消瘦。孩子正处于生长发育期，体重应该连续稳定上升，但突然出现体重下降情况，家长要警惕。

第四，疲乏无力。孩子本来处于精力较为旺盛的生长发育期，应该多动，但突然在一段时间内精神较为萎靡，就有可能为糖尿病前兆。

第五，饭量大增。这个特点很容易被忽略。

第六，易感染。孩子一些伤口反复出现感染情况，久不愈合。

糖尿病“青睐”的孩子

河南中医学院第一附属医院冯志海副主任医师认为，了解孩子是否属于高危人群，对预防和治疗儿童糖尿病很重要。以下儿童“涉糖”概率较高：

第一，直系亲属是糖尿病患者。糖尿病有较强的遗传因素，父母患病其孩子得病概率会高很多。

第二，处于肥胖、超重状态。肥胖是II型糖尿病的重要原因，因此，处于这个状态的孩子一定要注意控制体重和饮食。

第三，巨大儿。有糖尿病家族史，出生时是巨大儿，以后患糖尿病的概率要大得多。

第四，极度营养不良的孩子。

第五，孩子直系亲属是高血压、冠心病患者，其后代患糖尿病概率也更高。

最后，专家提醒，如果孩子处于这些高危状态人群中，家长就应定期带孩子去内分泌科做一些检查，比如监测血糖、尿糖、血脂、血压等指标，以便早期发现和预防。

很多人以为糖尿病离自己很远，离自己的孩子更远。其实这个“富贵病”已在一些孩子中“开了花”。

晚报记者 董亚飞 杨须/文 赵楠/图



冬季如何安全“抗糖”

进入冬季后，“小糖人”和“老糖友”们应该怎样保护自己？张勇主任说，冬季由于寒冷的刺激使身体产生应激反应，易造成血糖的升高，寒冷的气候又会使人御寒所需要的能量增加，从而刺激食欲上升，冬季的严寒还使得患者户外活动减少，同时寒冷的气候还会诱发或加重糖尿病患者感染性疾病或心、脑、肾等并发症。因此，在冬季寒冷的日子里，对糖尿病患者治疗护理的意义十分重要。

张勇主任解释，冬季糖尿病患者应注意加强对血糖的监控；严格执行医生制定的饮食计划，保持良好的饮食习惯，避免对饮食控制的松懈情绪，更忌暴饮暴食；在运动方面，既应保持一贯的运动习惯，又要充分考虑冬季气候的特点，可以在太阳出来后做户外运动，夕阳西下之前结束锻炼，为避免气候严寒时的寒冷刺激，可改户外活动为室内活动，有心、脑、肾、高血压等慢性并发症的患者则应该在医生指导下运动，并注意饭前不要运动，以避免发生低血糖。

专家提示，糖尿病患者的抵抗力大多较为低下，冬季外出时一定要认真做好防寒事宜，以免发生呼吸道感染及手足冻伤，而感染的应激性反应会使血糖升高或诱发酮症酸中毒等急性并发症；手足的冻伤又可能导致原有的或潜在的周围神经血管的病加重或发作，严重的可导致组织坏疽的后果。尤其是要重视足部的保暖，每晚可用温水泡脚，以加速局部的血液循环，促进组织代谢，保持足部滋润，并可使用润肤油涂抹，避免皮肤干燥开裂，这样可提高皮肤的抵抗力。由于糖尿病人伤口容易感染，保证皮肤的完整性很重要，一旦出现冻伤裂口，要及时到医院就医，防止感染。

以上这些事项无论对“小糖人”或“老糖友”都很重要。

相关链接

糖尿病为何常伴有心脏病

郑州市第三人民医院内分泌科副主任医师刘龙涎说，从临床上接诊的糖尿病人来看，不少人同时伴有冠心病。这些病人病情更难控制，愈后也差。

研究表明，糖尿病与冠心病这两类分属不同专科的疾病极有可能是由共同的病因所引起的，且两者的病理过程也相互影响。

冠心病又称缺血性心脏病，引起心肌缺血最主要、最常见的病因是冠状动脉狭窄，而冠状动脉狭窄的主要原因是动脉粥样硬化，所以冠心病是心肌缺血的“罪魁祸首”。糖尿病是以糖代谢障碍为主，同时伴有蛋白、脂肪的代谢障碍，甚至还可以有水、盐代谢和酸、碱代谢失调。以上这些代谢障碍是发生动脉硬化的基础，故糖尿病患者容易产生动脉硬化症，使心血管壁增厚，管腔变窄，常引起血液循环障碍，导致心血管疾病的发生。

除了冠心病外，糖尿病患者发生脑血管病、肾血管病及周围动脉血管病的危险均显著增加，糖尿病患者动脉粥样硬化的发生率是非糖尿病患者的2-4倍。

新闻附件

糖尿病名字的由来

糖尿病是以血液中的葡萄糖(简称血糖)浓度持续增高为特征的代谢性内分泌疾病，其症状特点主要是血糖过高导致的尿糖、多尿、多饮、多食、消瘦、疲乏，以及一系列慢性并发症。糖尿病又是一个古老的疾病。早在公元前400年，我国最早的中医典籍《黄帝内经》就将糖尿病称作“消渴病”，并记载了本病的病因病机，汉代名医张仲景初步完善了本病的症候分类，治疗原则，并提出了治疗方剂，这些在《金匮要略》中均有记载。此后历代中医学家对消渴病(糖尿病)的治疗学皆有充实、发展。至明清对本病的病因病机、症候分类、治疗方法，其中包括饮食、运动、药物、针灸、推拿按摩等渐趋完善。建国后，尤其是近20年来，又有了较大的发展。

每月的1-5日、11-15日
21-25日为会员日、会员日内惠发医药各门店将有100个老百姓常用的药品以惊爆价销售，同时6000种商品8.8折优惠。还有大礼相送！

活动期间：

- 新老会员持卡进店就送常用药品：创可贴5片或者银翘片2袋。（每卡每天限用1次）
- 活动期间免费测血压、免费做牵引、免费煎中药、**免费加工制作固元膏**。桐柏路中原医疗器械城还将**免费检测听力**。
- 100种百姓常用药品将以惊爆的超低价格回报新老顾客。（每人每天限购5盒）
- 会员活动日内，有500种商品享受特惠价；近6000种商品8.8折优惠。
- 活动日内凭68元购物小票可免费办理本公司龙凤卡一张（惊爆价产品除外）
- 清理家庭过期药品，到惠发医药各门店参加白云山药厂换药活动。
- 活动期间凡单次消费满30元，凭购物小票送红薯三斤；满50元送高钙片一瓶；满100元送板蓝根一袋。
- 活动日内到中部地区规模最大、品种最全的中原医疗器械城购买家用保健器材、康复理疗器械、乡镇医院门诊全科设备、残疾人用具、齿科材料等3000品种享受8.8折优惠。

- 中原医疗器械城 电话：68885333
地址：桐柏南路9号/乘坐58、55、201路公交车到桐柏路汝河路交叉口下
- 紫荆山店 电话：66814438
地址：紫荆山南路/乘坐62、38、86、219、13路公交车到二里岗南街站下
- 交通路店 电话：68730384
地址：交通路156号/乘坐210、55、20、57、47、4、60路公交车到大学路淮河路交叉口东200米
- 桐柏路店 电话：68983555
地址：桐柏南路9号/乘坐58、55、201路公交车到桐柏路汝河路交叉口下
- 大学路店 电话：67101880—8000
地址：大学路54号/乘坐T101、101、9、35、4、T4、66、82路公交车到医学院下(医学院对面)