

今天“联合国糖尿病日”，两年同一个主题“糖尿病和儿童青少年”
目前我国低龄糖尿病患者约10万人，每年以10%的幅度上升

小胖墩儿最易变成“小糖人儿”

四大病因，都和家长不健康生活方式有关

2007年11月14日是首届“联合国糖尿病日”，宣传主题为“糖尿病和儿童青少年”。而今日是第二届“联合国糖尿病日”，主题依然与去年相同。我国是全球糖尿病患病率增长最快的国家之一，目前有近4000万名糖尿病患者，其中儿童与青少年糖尿病患者约10万人，并且以每年10%的幅度上升，其中就有许多体重超标的“小胖墩”。儿童患糖尿病的比例为何越来越大？昨日下午，郑大一附院内分泌专家董义光教授对此进行了详细的解读。

晚报记者 张华 张竞跃

现状

世卫统计患者呈低龄化趋势

4岁小姑娘患上糖尿病

“我有一个乖巧的女儿，4岁的她正处于天真无邪的年龄，从小娇生惯养的她是家中的掌上明珠，刚离开妈妈的怀抱就由奶奶背着去买她最喜爱的糖果，天生聪慧、活泼可爱的她让原本就幸福美满的家充满了希望，然而一场无情的风暴悄然而至，彻底席卷了家的温情，年仅4岁的她患上了糖尿病。小小的她仿佛知道自己得了很严重的病，投入妈妈的怀抱流下大颗大颗的泪珠……”

市儿童医院内分泌科副主任卫海燕说，看着孩子们小小年纪就要承受如此大的苦难，每一个医生和护士的心都在隐隐作痛。市儿童医院平均每年接诊30名糖尿病患儿。“普及糖尿病常识，对家长加强相关教育，这些都对青少年的健康成长至关重要。”卫海燕说，目前儿童和青少年糖尿病患病人数正在逐年增加，而家长自身健康的行为方式对孩子的成长发育有着深远影响。

学龄前儿童患者每年以5%速度递增

“数量越来越多，远远超过当初的预计。”董义光教授今年已经74岁，是我省内分泌方面的专家，据介绍，无论是从临床还是从全球统计来看，糖尿病已经成为一个严重的公共卫生问题。

据世界卫生组织统计，全球糖尿病患者人数已从20年前的3000万人激增到如今的2.3亿人，且患者呈低龄化趋势，全球学龄前儿童糖尿病患者以每年5%的速度递增。

儿童糖尿病分I型和II型。I型以遗传为主，而孩子后天患上最多的就是生活方式不健康引起的II型糖尿病。来自上海和北京的调查资料显示，在6岁至19岁人群中，II型糖尿病的患病率为0.48%至0.60%。糖尿病正在成为危害我国儿童和青少年健康的主要疾病。

国际糖尿病会议设置儿童专场

每天全球增加200名糖尿病儿童，对于全球范围来说，算不算太严重？专家给出了这样一个例子：在最近举行的国际糖尿病会议上，儿童糖尿病已经成为一个独立的专场，让全世界的专家们共同商讨。

孩子得了糖尿病家长不堪重负

医生呼吁将儿童糖尿病纳入城市医保，因为每个“小糖人儿”治病的花销大约在每月500多元，不少家境不好的孩子因为无钱治疗而死亡。目前，北京上海等地已将儿童糖尿病患者纳入医保范围。



儿童患糖尿病都有啥症状？

几乎100%的病例都会出现多饮多尿，并会出现夜尿增多和夜间口渴爱喝水的现象。多食也是患儿较普遍的症状，饭量增加的程度可以不等，有的较前以稍有增加，有的孩子饭量甚至成倍增加。但也有有的患儿没有多食的症状，主要表现为消瘦和乏力。

如何让孩子远离糖尿病？

要防治儿童II型糖尿病首先要管住孩子的嘴巴，远离“垃圾”食品，学会控制美味的诱惑，除此，还要运动锻炼，保持乐观心态。

病因

“老年病”咋瞄向了儿童

原因一：营养过剩

过去基本属于“老年病”的糖尿病，为何现在瞄向了儿童和青少年？

“来我们院治疗的小患者大部分都是小胖墩，太缺乏锻炼了。”董义光介绍，目前世界上，对患糖尿病的确切原因还不知晓，儿童患I型糖尿病，跟遗传因素关系很大，而肥胖、缺乏锻炼

成为儿童患II型糖尿病的主要因素。

有数据表明，出生时低体重儿更加易患糖尿病，因为父母会认为孩子出生时过分瘦弱，满足孩子的一切要求，除了拼命加强营养，炸鸡腿、炸薯条、油炸食品、甜食不限数量，本来瘦瘦的孩子不久就催成了“胖墩儿”。

原因二：过度进补

头发不黑，补钙！厌食，补锌！现在的新妈妈、新爸爸们，唯恐孩子缺乏营养，补了又补，孩子到底缺不缺？“以前穷是怕营养不良，现在够了还补。”董教授回应，当年孙子小时也不爱吃东西，就

给他买补品，到七八岁时孩子就成了小胖墩，最后发现，许多补品为了让孩子开胃，补品里都掺了激素，让孩子长得越来越胖。董教授建议家长们，千万不要没事就给孩子买补品，胖了不一定是好事。

原因三：缺乏锻炼

不是看电视，就是看电脑，要不就在吃东西，却不愿意下楼找小伙伴玩，董教授痛心地说，缺乏锻炼，让更多的孩子习惯了不锻炼。去年教育部公布了全国学生体质健康监测结

果，7-22岁学生中肥胖率明显偏高，其中城市女生100个人中平均有8个是小胖墩，而男孩子更厉害，平均肥胖率高达11.5%。医生说，这才是低龄化糖尿病的重要起因。

原因四：大人影响

“来一个是胖子，来一个还是胖子”，采访中，董教授这样形容患上脑梗塞、心梗塞以及高血压的病人，不管是年轻人还是中年人，都是有着肥肥的肚子，而很多此类的病人都是糖尿病高发人群。大人猛吃吃喝，对孩子也有着潜移默化的影响。

如何抵抗糖尿病这个日益凶顽的“杀手”？世界卫生组织的糖尿病专家戈伊卡·罗格里克博士也指出，迫切需要改变不健康的生活方式。

建议

避开“小糖人儿”的治疗误区

郑州市儿童医院内分泌科副主任卫海燕介绍，只要合理膳食、适宜锻炼、控制体重、早发现与治疗，患糖尿病的孩子完全可以与正常的孩子一样快快乐乐地学习生活，家长需要改变一些认识上的误区。

误区一：过分限制孩子吃喝

宝贝儿子小小年纪就患上了糖尿病，经医院确诊后，王女士对儿子的饮食控制特别严格，下了狠心实施铁腕政策。糖果巧克力不能吃，可乐饮料不能喝，肯德基麦当劳更是绝对不能沾，不仅如此，米饭馒头等主食也强加限制。以前对自己有求必应的温柔妈妈怎么突然间变得这样无情苛刻？母亲一百八十度大转弯让7岁的亮亮无法接受，发现撒娇哭闹都没有用之后，亮亮开始曲线救国，只要有有机会，他就会大吃大喝，造成了更坏的后果。

卫海燕说，对患上糖尿病的孩子，家长在饮食上适当控制而不是完全克制。“膳食搭配需要合理，按照热卡、年龄段、体重等具体情况确定孩子主食、蛋白质、热量的摄入，安排一周饮食，米面鱼肉果蔬没有哪一类是绝对禁止食用的。”

此外，运动是必需的，但是也不可以过度，剧烈运动导致低血糖会影响到孩子的身体和智力发育，适得其反。

误区二：认为可以根治停止使用胰岛素

“孩子病情得到控制，家长领走了，按期过来打针、做血糖监测，孩子身体一直挺好，突然几个星期几个月不见人，再来的时候竟然需要抢救。”据卫海燕介绍，有一些家长看到孩子一天天成长，身体看起来跟正常的孩子无二，这一方面容易降低警觉，认为孩子可以不用再去医院治疗了；另一方面开始希望可以彻底治愈，孩子就不用每天打针、做血糖监测了。一些家长想方设法地寻找民间秘方，企图通过各种途径根治孩子的糖尿病，而在尝试各种疗法期间，常常停止给孩子注射胰岛素，甚至不再给孩子做血糖监测，这样就耽误治疗，加重孩子的病情。

误区三：为了面子隐瞒孩子患病实情

“不要对小朋友说自己天天去医院打针，连老师也不能说，知道不知道？”小燕子今年刚刚5岁，每天要去医院打2针，有时候甚至是4针，妈妈的一番话让她明白了“自己和别的小朋友不一样”。卫海燕说，家长这种“避免影响孩子将来生活”的想法十分错误，不仅会给孩子的心里造成阴影，除容易导致孩子产生自卑心理之外，在“意外”发生的时候还会有延误治疗的危险。

患糖尿病的孩子随时可能由于低血糖昏迷、晕倒，假如老师不知情，送到医院之后很容易被当成其他病症处理，特别危险。“我们这里有一个家在巩义的男孩儿，自从得知自己患上了糖尿病，学习成绩一直下滑，原因就是他父亲认为孩子得病丢人而刻意隐瞒，导致儿子自闭、自卑，无法专心学习，也做不到好好配合治疗，精神状态特别差，治疗效果也非常不好。”