

放轻松，
我们放轻松，
让我们的心灵去吹风……

中高考过后，放松那是一定的。但事实上，从考试结束到录取工作结束这段时间，往往是考生出现心理问题的“井喷”期。专家提醒说，相较于考试前的高度紧张、心理状态可控，考后卸掉超负荷学习压力、极度放松，学生情绪反倒容易失控。所以，“后高考”的意外和突发性心理冲突，家长更应引起足够重视。

详见 B20、B22



青少年糖尿病悄然增多，多饮多尿要警惕

专家提醒：家长要培养孩子健康的生活方式

A 儿童和青少年糖尿病悄然增多

提起糖尿病，很少有人会将这一恶性疾病跟青少年联系起来。在大多数人的概念里，糖尿病似乎是中老年人的“专利”，跟青少年的生活相去甚远。而近年来，由于种种原因，糖尿病悄然向青少年伸出了“魔爪”。为此，记者就儿童和青少年糖尿病的现状及预防采访了糖尿病专家、武警河南总队医院内分泌科刘红斌主任。

郑州晚报记者
蒋晓蕾

刘红斌说：“目前，儿童和青少年糖尿病发病并不少见，在我国，儿童和青少年的糖尿病病因主要以1型糖尿病为主，但近十几年来，由于生活方式、环境因素等方面的急剧改变，2型糖尿病也在儿童和青少年中间悄然出现，不断增多，因此早预防，早发现，对2型糖尿病进行早期治疗极为重要。”

他介绍，目前糖尿病的病因学分型主要有4种类型，即1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型糖尿病、妊娠期糖尿病。儿童和青少年糖尿病病因学分型主要以1型糖尿病为主，但近10余年来，2型糖尿病在儿童和青少

年的发病率有逐渐增多的趋势。1型糖尿病是由于自身免疫导致的胰岛β细胞功能破坏，胰岛素分泌绝对缺乏，主要以儿童和青少年发病居多，发病急，病情严重，呈酮症酸中毒倾向，如不及时救治将危及生命。2型糖尿病是由遗传因素和多种环境因素相互作用导致胰岛素抵抗和胰岛素分泌缺陷。虽然2型糖尿病具有家族聚集性，但与环境因素亦密切相关。随着社会环境和生活方式的改变，儿童和青少年肥胖患者逐年增多，2型糖尿病的数量也随之增多，由此可见，做好儿童和青少年2型糖尿病的防治尤为重要。

B 治疗应以提高免疫功能为根本

武警河南总队医院细胞实验室免疫科专家史秀英主任指出，糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。因此，有效治疗糖尿病及其并发症，关键在于调节免疫功能，修复胰岛β细胞，恢复其正常的分泌功能。

“胰腺组织修复疗法是从病根入手，运用细胞的自我复制、高度增殖和多项分化潜能的特点，将其植入机体内让外源性的细胞来补充体内胰岛β细胞数量和质量。”史主任介绍，这种疗法可以有效地恢复胰岛细胞功能，恢复胰岛素受体缺陷，激活其功能，增加胰岛素受体的敏感性和亲和力，使受损胰岛β细胞恢复正常功能，达到胰岛素自给自足，从而治疗糖尿病。

C 家长要培养孩子健康的生活方式

“在日常生活中出现疲乏软弱，四肢无力，极度口渴，多饮，多尿，轻度脱水时仍多尿，并有体重快速下降(一个月下降5公斤)等症时，就应该及时带孩子去医院做检查。”刘红斌主任说。

“饮食和运动治疗方案一般会根据患者的情况制定具有个体化的饮食与运动处方，并在医师的指导下在治疗过程中作出适当的调整。对于儿童与青少年2型糖尿病患者要进行合理的饮食治疗，这样有利于减轻体重、改善高血糖、脂代谢紊乱和高血压，以及维持最小有效降血糖药物剂量。此外，各种富含可溶性膳食纤维的食品可延缓食物吸收，降低餐后血糖高峰，有利于改善血糖、血脂代谢紊乱，并促进胃肠蠕动，防止便秘。食用绿叶蔬菜、豆类、块根类、粗谷物、含糖成分低的水果等，这些食物提供了丰富的膳食纤维和维生素，有助于血糖的控制，同时对儿童与青少年的生长发育有利。

史秀英主任也提醒说，由于儿童和青少年正处于成长时期，家长要积极配合，帮助他们树立健康知识观念，养成合理的饮食习惯，不要让孩子过多食用高糖、高热食物，如洋快餐、油炸食物、含有咖啡因的碳酸饮料等。经常性、有规律的运动可让身体组织细胞对胰岛素的敏感性增加，糖的利用增加，从而改善血糖和血脂含量，避免糖尿病的发生。因此，家长每天要带孩子到户外走一走，动一动，尽可能把双休日还给孩子，运动是预防糖尿病最简单、最有效的方法。