



# 每天一杯酸奶 两岁娃成小糖人

昨天是世界糖尿病日，医生提醒警惕“隐藏糖”

11月14日是世界糖尿病日，根据国际糖尿病联盟(IDF)2021年公布的数据：全球成年糖尿病患者人数高达5.37亿，预计2030年全球成年糖尿病患者人数将上升至6.43亿。目前我国糖尿病患病率为12.8%，人数高达1.3亿人，是目前世界上糖尿病患者人数最高的国家。在门诊上，记者发现不只是中老年人容易患糖尿病，青年、孕妇等也是糖尿病的高发人群。陆军军医大学西南医院内分泌科隆敏主任提醒，有些食物看上去没什么糖，却需要警惕它们的隐藏糖。

## 两岁小孩患上儿童糖尿病 原来是酸奶惹的祸

张先生的儿子浩浩(化名)今年两岁，他是西南医院内分泌科一段时间以来治疗过最小的糖尿病患儿。张先生回忆，此前，浩浩因为时常口渴，以及明显的消瘦，突发呕吐，被家长带到西南医院儿科急诊住院。后经住院总会转入内分泌科控制血糖。

“通过询问病史，我们了解到，浩浩一直不喜欢喝牛奶，每天都会喝酸奶替代，有时一天会喝好几杯。”基于此，内分泌科副教授匡剑韧怀疑浩浩得了糖尿病。为证实自己的猜测，内分泌科的医护团队立刻让浩浩接受了检查。结果显示，他的血糖、红细胞、白细胞、血小板的数值均高于正常值。考虑到他出现的一系列症状，内分泌科魏平教授确定浩浩患上了儿童糖尿病。之后，浩浩接受了生理盐水扩容、胰岛素泵降血糖等一系列治疗。在医护人员的共同努力下，浩浩的血糖逐渐恢复正常。

## 爱喝甜饮料爱熬夜 19岁大学生患上糖尿病

19岁大学生小李最近两个月发现自己体重一直在减少，于是到医院就诊。在门诊测血糖，超过20mmol/L，而正常人的血糖应该在7至10mmol/L之间。随后小李住院治疗，被诊断为糖尿病性酮症，需要每天注射胰岛素来控制血糖。

为何小李年纪轻轻就患上糖尿病？苏北人民医院内分泌科主治医师曹灵介绍，小李的外公是糖尿病患者，有糖尿病家族史，但是他缺乏相关糖尿病知识，不重视改善生活方式，从而短时间内促成了糖尿病的发生发展。“这跟他饮食习惯有很大关系，不爱喝水，每天都喝甜饮料，而且爱熬夜，爱吃宵夜，摄入的都是偏糖高脂的饮食。”曹灵说，小李的例子告诉我们，年轻人也可能患上糖尿病，特别是有家族史的人群，预防糖尿病尤为重要。

如果放任糖尿病不管会怎样？扬州大学附属医院内分泌科副主任医师刘慧提醒，放任糖尿病不管很可能诱发糖尿病酮症酸中毒。这是一种糖尿病急性并发症，是指糖尿病病人在某些诱因下出现胰岛素水平严重低下，最终造成一系列病理改变性症候群(包括高

血酮、酮尿、电解质紊乱、脱水、代谢性酸中毒等)，严重时可引起昏迷甚至死亡。

## 年轻妈妈要注意 妊娠期糖尿病增多

36岁的张女士，孕前55公斤，怀孕后她辞去工作，在家安心养胎。因为突然停止工作，活动量较之前急剧减少，同时家人为她烹饪较多的鱼汤、鸡汤等高热量食物，每日晚间她还会进食面条、蛋糕等夜宵。在张女士妊娠26周时，体重已增至74公斤，在产检糖耐量试验显示，综合诊断为妊娠期糖尿病。

扬州大学附属医院内分泌科医生为张女士制定了孕期食谱，指导她适当活动。积极干预后，她的空腹血糖控制下来，最后顺利分娩，生下一个健康宝宝。“妊娠期糖尿病，是指妊娠期发生的糖代谢异常。”刘慧介绍，近年来妊娠期糖尿病发病率有所增加，主要是孕妈妈吃得多吃得少等不良生活习惯引起，孕妈妈在怀孕24至28周时可进行糖耐量试验。

## 糖尿病越来越年轻化 请警惕“隐形糖”的摄入

数据显示，截至2021年，我国糖尿病患者人数超1.4亿人，这意味着，大约每10个人中就有一个糖尿病患者。陆军军医大学西南医院内分泌科隆敏主任告诉记者，近年来，内分泌科收治的糖尿病人呈现明显的年轻化趋势，数据显示，目前18到35岁的糖尿病患者已占糖尿病人的40%。

值得欣慰的是，越来越多的年轻人开始注重减少糖分的摄入。对此，隆敏表示，要真正做到控糖，需警惕“隐形糖”的摄入。“除了已知的糖类食物外，不少食物的含糖量都不少。”隆敏提醒，比如猪肉脯、葡萄干等，如果一块方糖是4克，那么一小把葡萄干的含糖量则高达7到9块方糖。

除了这些零食之外，不少0卡0糖的饮品同样要少喝。“有些商品在包装上写着‘无添加蔗糖’，但是仔细看配料表会发现，虽然不添加蔗糖，却添加了葡萄糖浆、麦芽糊精等，而这些物质在水解后同样会产生葡萄糖。”隆敏说，鲜榨果汁虽然看似营养，里面也有丰富的糖分，过多摄入，也会造成糖量超标。

## 多知道点

### 什么是糖尿病

胰腺里有胰岛β细胞，它们能分泌胰岛素，胰岛素的任务就是处理血液里的血糖。有些人体内的胰岛β细胞显著减少，导致胰岛素分泌显著下降，血糖不能被代谢，引起多种问题。这就是1型糖尿病。患者往往在幼年和青少年阶段发病。有些人体内胰岛素并不少，但是胰岛素搬运血糖的路上出了障碍(这种情况又叫胰岛素抵抗)导致血糖堆积，引起多种问题。这就是2型糖尿病的主要病因，也是最常见的糖尿病类型，多发于成人，现在也在向儿童和青少年蔓延。

### 糖尿病的危害

**眼睛：**糖尿病视网膜病变是糖尿病最常见的微血管并发症之一。病情后期，血管产生病变，可能出现视野模糊、出现阴影，严重的甚至可能视网膜脱落、失明。

**血管：**由于血糖高、血液黏稠难流动，可能导致血管硬化、变窄，有可能因此引发心梗。

**肾：**高血糖会扰乱代谢，从而影响到肾功能，甚至出现肾损害。

**脚：**由于血管、神经病变，糖尿病患者有几率出现“糖尿病足”，脚部易溃烂、坏死，严重者甚至需要截肢。目前，糖尿病足患者截肢率高达23%。

### 患糖尿病的几大征兆

糖尿病找上门的几大征兆，比较典型的是“三多一少”。

**多饮：**总觉得口渴，拼命喝水还不解渴。

**多食：**食欲异常增加。

**多尿：**总是想尿尿，尿量异常增多，特别是夜间尿量增加。

**体重减少：**虽多饮多食，但体重并不会增加，反而异常减少。

### 哪些是高风险人群

- 年龄≥40岁；
- 有高血压、血脂异常的；
- 有糖尿病家族史的；
- 超重肥胖的；
- 孕期血糖增高或被诊断为妊娠糖尿病的；
- 经常久坐的。

### 如何预防糖尿病

饮食上需要均衡摄入，控制体质指数(BMI)，保持在18.5-23.9kg/m<sup>2</sup>。

根据自身情况适当运动，推荐羽毛球、慢跑、游泳、快走等运动。



## 新闻延伸

### 糖尿病自我筛查评分 你快试试

年轻人平时工作繁忙，有时间宁愿睡觉和玩乐，也不愿抽半天时间去排队做健康体检，这种情况下有办法通过自检初筛糖尿病吗？

重庆市急救医疗中心(重庆大学附属中心医院)内分泌科副主任姜晓燕科普了一种方法：“目前临床上有种25分筛查法，普通人可以按照年龄、收缩压、BMI值、腰围、遗传史、性别，对自己进行评分，超过25分就是糖尿病高危人群，就有必要去医院进行检查了。”下面这张糖尿病自我筛查评分表，大家可以测试一下。

评分指标	分值	评分指标	分值
年龄(岁)		体重指数(kg/m <sup>2</sup> )	
20~24	0	<22.0	0
25~34	4	22.0~23.9	1
35~39	8	24.0~29.9	3
40~44	11	≥30.0	5
45~49	12	腰围(cm)	
50~54	13	男<75.0, 女<70.0	0
55~59	15	男75.0~79.9, 女70.0~74.9	3
60~64	16	男80.0~84.9, 女75.0~79.9	5
65~74	18	男85.0~89.9, 女80.0~84.9	7
收缩压(mmHg)		男90.0~94.9, 女85.0~89.9	8
<110	0	男≥95.0, 女≥90.0	10
110~119	1	糖尿病家族史(父母、同胞、子女)	
120~129	3	无	0
130~139	6	有	6
140~149	7	性别	
150~159	8	女	0
≥160	10	男	2

## 糖尿病这些误区您要知道

### 误区一 糖尿病是吃糖引起的

糖尿病是遗传和环境等多种因素长期共同作用所导致的慢性、全身性代谢疾病，以血浆葡萄糖水平增高为特征，主要是因体内胰岛素分泌不足或功能障碍引起的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱而影响正常生理活动的一种疾病，爱吃糖与糖尿病的发病没有必然的联系。有些人认为，无糖食品就是不含糖的食品，这种认知是错误的。

### 误区二 只要限制主食就行了

食物是血糖的主要来源，对糖尿病人来说，仅仅限制主食(即碳水化合物)摄入是远远不够的，还应当全面控制饮食，避免血糖过高。

### 误区三 瘦子不会得糖尿病

虽然糖尿病常见于肥胖人群，但是本身并不胖的人也会患上糖尿病，比如长期饮食不均衡的人。

### 误区四 吃了降糖药后能随意吃

许多人认为吃了降血糖的药物后就可以随意吃喝，这是错误的。一定要均衡搭配，多运动，减少高糖、高热量食物的摄入，控制好体重。此外，患者应在专业医师指导下规范使用降糖药物，切勿自行盲目减药或停药，否则治疗效果将大打折扣。

据人民日报、扬州日报、上游新闻等