

当心 儿童也会患上糖尿病

□ 记者 杨寒冰

13岁的吴鹏胖乎乎的,非常可爱。吴鹏的妈妈担心孩子过胖对健康不利,就带他到医院做了体检。一查不要紧,全家人都震惊了:小吴鹏患上了II型糖尿病。

13岁的孩子怎么会患上糖尿病?河科大第一附属医院内分泌科主任、医学博士姜宏卫说,儿童II型糖尿病早期无明显症状,60%的II型糖尿病患儿的父母觉察不出孩子患病。糖尿病人典型的“三多一少”症状,即多饮、多尿、多食和体重减少等症状,在早期II型糖尿病患儿身上往往表现不出来。很多儿童是在体检时被发现患病的。近年来,儿童II型糖尿病呈明显上升趋势,且在肥胖儿童中比较多见。

儿童I型糖尿病,即胰岛素依赖型糖尿病也不少见。I型糖尿病症状是起病急,部分患儿因为感染或者饮食不当而诱发此病。

姜宏卫说,据报道,目前,全世界糖尿病患者有1.25亿人,其中儿童糖尿病患者占10%~15%。在我国,儿童患糖尿病的人数占糖尿病发病总人数的5%,且每年以10%的幅度递增。

儿童糖尿病患者增多可能与饮食结构的变化有关,同时,活动量减少、营养过剩、肥胖等也是诱发儿童糖尿病的重要因素。

姜宏卫说,在中国,儿童糖尿病发病主要有两个高峰期。第一个高峰期:女孩为9



534 医院耳鼻喉诊疗中心协办 电话:65180599

岁~12岁,男孩为12岁~13岁;第二个高峰期是在青春期,这可能与青春期生长发育加快、性激素分泌增多与胰岛素相抵抗、情绪变化大等有关。

姜宏卫提醒,对处于上述年龄段的孩子,尤其是有糖尿病家族史、肥胖、不爱运动、爱喝甜饮料的孩子,家长应注意调整孩子的饮食。孩子进食要定时定量,避免暴饮暴食,适当控制热量;结合孩子的年

龄、身高、体重等综合因素考虑,合理安排饮食。

空腹情况下血糖值超过5.6者应引起重视,要注意定期测量血糖。一般情况下,餐前血糖测量方法好掌握,餐后血糖测量方法容易弄错。餐后血糖是指餐后两小时血糖。很多人认为,餐后两小时是指吃过饭后的两小时,其实不然,餐后血糖的测量时间,是指从吃第一口饭算起的两个小时。

夏季饮食清淡 可停用降脂药?

夏天天气炎热,人们没食欲,吃得清淡,这种情况下是不是可以暂时停用降脂药呢?

哈尔滨医科大学第四附属医院心血管内科副教授张明宇称,降脂药是不能随意停用的。因为降脂药的作用不仅仅是降低血脂,还要抗动脉粥样硬化和稳定血管斑块。

我们知道,血脂当超出正常水平时,会沉积于血管壁上,形成动脉粥样硬化斑块,从而产生血栓,甚至堵塞血管。这种情况如果发生在心脏的冠状动脉内,可致心肌供血不足。坚持长期服用降脂药,可将血脂控制在正常的范围内,有效地预防动脉粥样硬化的形成。

对于已经形成的动脉粥样硬化斑块,降脂药也能逆转斑块形态,重塑血管,降低冠心病、心肌梗死的发生。但前提必须是长期服用药物,短期或间断服药,不能长期有效地控制血脂,无法逆转病变。所以单从抗动脉硬化的角度上说,是不可以擅自停药的。

(小新)



低热量饮食 可扭转糖尿病病情

英国纽卡斯尔大学研究人员的一项最新研究发现,II型糖尿病患者只需将每日摄入600卡路里的饮食习惯坚持两个月,就可使病情得到扭转。研究称低热量饮食可减少脂肪在胰脏中的沉积,恢复胰岛素的分泌,从而缓解病情。相关论文发表在《国际糖尿病学权威杂志》(《糖尿病学》)上。

II型糖尿病又被称为非胰岛素依赖型糖尿病,一直被认为是一种不可逆的慢性进行性疾病,目前还无法被治愈,只能通过合理的营养、适度的运动以及一些药物减轻或避免并发症的发生。其发病原因一般是患者自身无法产生足够的胰岛素来平衡血液中糖和脂肪代谢,或是身体细胞无法对胰岛素作出反应。

参加此次研究的共有11名患有II型糖尿病的志愿者,在研究人员和医生的指导下,他们逐渐将每日摄入的热量减少到600卡路里。经过短短一周后,志愿者早餐前空腹血糖水平就已达正常指标。八周后,通过核磁共振成像检查,研究人员发现,这些糖尿病患者胰脏周围的脂肪水平开始下降,胰岛素的分泌也趋于正常,个别患者甚至已经可以暂时停用降糖药物。实验结束后,志愿者们恢复了正常的饮食,但研究人员建议他们仍然保持健康的饮食习惯。三个月后进行复查,参与实验的11名志愿者中有7人没有出现复发现象。

虽然此次实验的结果令人鼓舞,但研究人员告诫患者,如果没有医生认可和协助,个人最好不要贸然采用如此严格的节食措施。

(小龙)

长期吃药需补充营养素



很多慢性病患者需要长期服药,在控制病情的同时,这些药物可能造成身体营养素的丢失。近日,美国药剂师苏泽·科恩博士在英国《每日邮报》刊文总结,长期吃6类药物需要补充营养素。

他汀类药物 这类药物在肝脏内发挥作用,能抑制胆固醇的产生,但维生素D的

合成需要适量的胆固醇,因此,长期服用他汀类药物可能出现因缺乏维生素D而导致的疲劳、体虚、腿抽筋等症状。

应对措施:每天补充50至125微克的维生素D。

抗生素 在杀灭有害菌的同时,也会“殃及”产生B族维生素的益生菌,从而增加出现心脏病、癌症、甲状腺素分泌水平过低的风险,还会引起骨质疏松、腿抽筋等。

应对措施:适量补充B族维生素;服抗生素之前或之后4小时,喝酸奶或吃点益生菌药片。

止痛药 长期服用布洛芬等止痛药,可能损伤胃黏膜,以致出现胃溃疡和胃出血,从而引起铁元素的流失。这类药物还会降低叶酸的作用,从而增加出现心脏病、抑郁症、腹泻、口腔溃疡和贫血的风险。

应对措施:每天补充400至800微克叶

酸,20至30毫克铁。但补铁不宜超过3个月。

降压药 依那普利、赖诺普利等血管紧张素转化酶抑制剂发挥降压作用时会结合一部分锌元素,可能引起性欲减退、前列腺疾病、脱发和伤口愈合缓慢等问题。

应对措施:每天补锌15至25毫克。

利尿剂 心功能不全、水肿、高血压患者都会用到利尿剂。在增加尿量的同时,它们会带走维生素C和钙等营养素和微量元素。

应对措施:每天补充300至2000毫克维生素C和600毫克钙。

抗抑郁药 服用百解的人如果发现自己体重明显减轻、免疫力下降、经常感冒,就需要考虑是否补碘。这是因为长期服用百解会降低甲状腺素水平。

应对措施:适量补碘可以改善这一情况。(王伟)

早、中、晚期有别,短期长期结合

独家 连载



对于早期癌症,一般比较好应对。整个身体状态许可,常应强调先以手术、放疗、化疗等有治疗适应症的措施为主。先求最大限度地杀灭癌细胞,消除可能的隐患。与此同时,中医药零毒抑瘤可积极配合,既能对这些创伤性治疗措施起到“减毒增效”之功,又尽可能地改善患者的生存质量,调整其免疫能力,同时积极防范复发与转移。前者着重于短期效果,调整免疫和防范复发转移则是着重于长期效果。

对于中晚期患者,情况就比较复杂了。首先,中晚期特别是晚期患者,若仅仅追求杀死所有癌细胞,完全清除癌症,既不现实,又无可能,且代价巨大,每每得不偿失。因此,短期治疗的目标应为首先消解症状,改善或提高生存质量;尽可能控制癌症的进一步发展。能稳定下来就算上策;能稳定的同时,肿瘤明显缩小或有所消失,更是上上策;即便暂时不能稳定,但发展趋势明显

减缓,也是值得庆幸的,再加一把力,很可能就稳定住了。而长期所追求的,当然是进一步控制或减缓癌症的发展,提高生存质量,延长生存时间。我们的经验,用中医药零毒抑瘤为主,如3~4个月内发展变缓,5~6个月内癌症发展有所控制,后续的效果就会越来越好。因为中医药治疗肿瘤有一个明显的特点:长期控制肿瘤的疗效大大优于短期疗效。这可能是中医药对内环境、微环境的调整以及诱导癌细胞分化,并诱导其凋亡大都是需要假以时日的“细活”,3个月内发展变缓,就有可能6个月内稳定,1~2年后甚至逐步缩小、消失。当然,前提是坚持治疗,坚持打医、药、知、心、食、体等的“组合拳”。

洛阳市红十字会
康复乐园
咨询热线:63120681