糖尿病年轻化趋势如何破解

□梁姊 张宇琪

最近,河南省郑州市某社区3岁的女孩豆豆在家出现了恶心、呕吐、精神差等状况。经河南省儿童医院东区医院医生诊断,豆豆得了糖尿病合并酮症酸中毒。近年来,我国糖尿病发病群体年轻化趋势明显。2020年4月,由中国医科大学、郑州大学、西安交通大学等单位合作发表在《英国医学杂志》上的一组调研结果显示,目前在我国,18至29岁人群中2型糖尿病的患病率已达2%,30至39岁人群达6.3%。更醒目的是,国际糖尿病联盟2019年发布的数据显示,中国糖尿病患者数量已经超过1亿人,居世界第一。



专家建议 新华社 发 朱慧卿 作

医院频现"小糖人" 糖尿病离你我并不远

天津医科大学代谢病医院内分泌科主任张秋梅发现,现在来门诊看糖尿病的年轻人越来越多了。20世纪90年代的时候,门诊里40岁左右的糖尿病患者都很少见,大都在50岁以上,现在隔三岔五就会出现年轻患者,让她很担忧。

"许多年轻患者根本不知道自己得了糖尿病,大部分都是在单位组织体检时发现的。"张秋梅说。26岁的天津白领刘丽(化名)就是一个例子,2020年4月,在公司组织的体检中发现空腹血糖指数严重超标,她来到天津医科大学代谢病医院进一步检查后,确诊患了糖尿病。

回想起确诊糖尿病的原因,刘丽坦言,自己平时很喜欢喝汤,主食米饭等也吃得很多,再加上不规律的生活习惯,"我和我丈夫工作都很忙,基本上每天晚上十一点多都要吃夜宵,然后忙到后半夜。"

天津市第一中心医院内分泌科主任江霞也有同感。近年来,来科室就诊的除了年轻患者外,"小糖人"的数量也明显增多。"十多年前,确诊糖尿病的孩子基本都是1型糖尿病,现在确诊2型的孩子也逐渐多了起来。"

7岁的小鹏(化名)是江霞印象很深的一名糖尿病患者,一年多以前,小鹏的父亲因糖尿病住院,江霞在查房时注意到了正在探望的小鹏,胖胖的,"一看就超重了"。她和小鹏的父亲说,孩子太胖了,还有糖尿病家族病史,得赶紧给孩子进行减重干预,不然就晚了。小鹏的父亲告诉江霞,小鹏血糖一直挺高,2型糖尿病已经确诊了。

嗜甜、熬夜…… 糖尿病潜在威胁多

目前糖尿病主要分为4种类型,分别是1型、2型、妊娠和特殊类型糖尿病。其中1型糖尿病患者比例仅占5%至10%,2型占90%左右。

"1型和2型虽然都是糖尿病的一种,但成因不同。简单来说,1型糖尿病通常是基于人体感染后产生的自身免疫损伤,胰腺中分泌胰岛素的β细胞受损,人体无法分泌胰岛素,进而引发糖尿病,多发生于20岁以下的人群。2型糖尿病的成因是胰岛素抵抗,主要和日常饮食、生活环境等有关,高发于超重或出现腹型肥胖人群,出现胰岛素抵抗的患者,每代谢一个葡萄糖会比正常人多分泌一部分胰岛素,胰腺处于长期'加班'的状态下,时间久了,功能就会下降。"张秋梅说。

那么,年轻人每日摄入添加糖过量有多容易呢?以常常出现在年轻人手中的奶茶为例,据上海市消保委组织的一次针对现制现售奶茶比较试验数据显示,27件标称正常加糖的奶茶平均含糖量在每杯33g左右,大致相当于7块普通方糖的重量。仅一杯奶茶的含糖量,就高于《中国居民膳食指南》中"每日添加糖摄入量最好控制在25g以下"的建议。

此外,熬夜也成了年轻人糖尿病高发的原因之一。年轻人在以"喝最浓的茶,熬最长的夜"自我调侃的同时,糖尿病也悄悄找上门来。以1型糖尿病为例,除了遗传因素外,长久熬夜造成的免疫力下降提高了人体感染病毒的概率,进而增加了1型糖尿病发生的概率。

少吃零食多睡觉 健康生活才能预防糖尿病

《中国2型糖尿病防治指南(2017版)》提出,18岁以上人群中,具有如年龄超过40岁,超重、肥胖,一级亲属中有2型糖尿病家族病史、血压血脂异常等一种情况及以上的,可被定义成为糖尿病高危人群,需要进行糖尿病筛查、自我管理和健康干预等。张秋梅认为,糖尿病年轻化,呼唤的是全社会力量在宣传科普方面的共同努力,从预防到治疗全面着力。

江霞坦言,在糖尿病的防治上,除了少吃甜食多运动等自我管理以外,还要关注的是,我国目前尚有大量处于糖尿病前期的群体,主要指空腹血糖数值在6.1mmol/L至7.0mmol/L之间,餐后2小时血糖在7.8mmol/L至11.1mmol/L之间的人群。"糖尿病前期通常是可逆的,通过控制饮食、多加锻炼等方式,能够让血糖恢复到正常状态。如果不加注意,甚至不知道自己处于糖尿病前期的阶段,继续以往的生活和饮食习惯,血糖持续升高发展成为糖尿病后,将终生无法痊愈"。

互联网平台在一定程度上解决了年轻人血糖管理和监控方面的难题。天津医科大学代谢病医院在此方面已经进行了积极探索,与企业合作开发了"三一照护"诊疗模式,患者可通过App随时上传自己的血糖、血压和饮食图片,为医生掌握患者医院外控糖情况提供了可能,提高了患者的控糖效果。

此外,张秋梅还指出,由于二胎政策的放开,二胎妈妈患上妊娠糖尿病的病例也不在少数,孕期妇女在怀孕期间,也要注意不要饮食过量,还需要适量运动。"目前医学界认为新生儿体重超过8斤,母亲患2型糖尿病的风险较高,而且在孕期,如果孕妇体重增加过多,妊娠糖尿病的患病风险也会增加。"

专家还提示,如果年轻人在生活中有口干、饮多尿多、四肢乏力等情况,有可能是糖尿病前期的症状,如有条件,应进行血糖自测或及时到医院就诊。

健康教育

生熟食品要分开 不吃变质过期食品

生食品是指制作食品的原料,如鱼、肉、蛋、禽、菜、粮等。熟食品是指能直接食用的食品,如熟肉、火腿肠、可生吃的蔬菜和咸菜等。

在食品加工、贮存过程中,生、熟食品要分开;冰箱保存食物时,也要注意生熟分开,熟食品要加盖储存。切过生食品的刀不能再切熟食品,盛放过生食品的容器不能再盛放熟食品,避免生熟食品直接或间接接触。

生食品要烧熟煮透再吃,剩饭菜应重新彻底加热再吃。碗筷等餐具应定期煮沸消毒。生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵、有毒有害化学物质,生吃蔬菜水果要洗净。

储存时间过长或者储存不当都会引起食物受污染或者变质,受污染或者变质的食品不能再食用。任何食品都有储藏期限,在冰箱里放久了也会变质。

不要吃过期食物。购买预包装食品时要查看生产厂家名称、地址、生产日期和保质期,不购买标识不全的食品。

(来源:健康赣州)

下期刊登预告:

《健康教育》将在2021年1月8日8版,刊登中国公民"健康素养66条"第33条解读"动则有益,贵在坚持"。敬请关注。

戒烟:走出误区 选对方法

在众多的戒烟方式中,准备行动起来的你该如何选择呢?来看看权威专家的意见。

误区

寻找替代品:不可取

香糖、戒烟糖、薄荷、非烟草型香烟等产品令人眼花缭乱。

其实,因吸烟导致的空虚感是无法用其他东西填补的。只有意识到你并不需要吸烟,也不需要用任何东西代替吸烟,你才能重获自由。替代品最大的害处在于,它们会导致最主要的问题——心理依赖。

电子烟:基本不靠谱

电子烟不能算作戒烟产品,在戒烟效果方面作用很小,甚至不起任何作用。现在市面上销售的很多电子烟是三无产品,效果没有任何保证。

推荐

精神疗法:可除"心瘾"

●改变吸烟时的习惯,刻意地让自己不舒服,比如换一只手拿烟。

●设定吸烟的时间和场所,固定地方吸烟。

●写戒烟日记,在吸烟多的时间段和地方尤其注意。

●当你想吸烟时,不要立即吸,先忍3分钟。

●身上不要装烟卷,为自己创造一个无法自由吸烟的环境。

●在开始戒烟的前一天,把剩下的烟、打火机以及烟灰缸等吸烟器具全都扔掉。

●戒烟中,身体偶尔的难受可以看作是恢复健康的证明,给自己一个心理暗示。

中医戒烟:可以尝试

中医戒烟主要指在中医辨证的基础上,开具适合戒烟患者服用的汤药或药茶,或清肺化痰、或化瘀通络、或滋阴清热。同时采用针灸、按摩、药物敷贴等方法抑制烟瘾。不过,现在中医戒烟仍处于研究阶段,疗法的确切效果如何,还在进一步论证中。

选用药物:在医生指导下可行

在我国,《中国临床戒烟指南》推荐尼古丁替代疗法用药等3类一线临床戒烟用药。它们可有效增加戒烟成功率,建议在医生指导下选用。



(王宗)

有龋齿早餐后再刷牙

起床后,有个问题困扰着不少人:先吃早饭,还是先刷牙?先吃饭,口腔里味道重,有些没胃口;先刷了牙,饭后又觉得牙齿不干净了。

我们日常刷牙,一是为了清除口腔中的食物残渣,二是清除口腔细菌。细菌繁殖速度非常快,尤其夜晚睡眠时,可抑制细菌的唾液酶分泌量较白天大大减少,导致清晨口腔内细菌量惊人。两次刷牙间隔时间内产生的细菌,会在12小时后形成新的牙菌斑,并进一步导致龋齿和牙周病。早上刷牙的主要目的是为了在牙菌斑成熟前,将细菌"赶出"口腔。所以,早饭前后刷牙对于普通人来说区别不大。

需提醒的是,研究表明,牙垢和进食后口腔中残留的糖分会发生化学反应,产生的酸性物质会对牙齿进行腐蚀,引起龋齿。而且,进食后酸性物质的形成速度非常之快。因此,已经有龋齿或容易长龋齿的人,最好是早饭后再刷牙。有牙周炎的患者,起床后最好先刷牙清理细菌,然后再吃早餐,餐后好好漱口,清除食物残渣。(毕良佳)

心理健康

六岁前慎用挫折教育

"你再这样,我就不喜欢你了!""你怎么什么都学不好,看看人家。"为让孩子进步,达到自己的期望,很多家长焦虑、烦躁、愤怒之时最爱说这些话。

北京大学首钢医院儿科主治医师吴珺认为,对待孩子不能随便否定,更不能太过"挫折教育",尤其是对6岁前的孩子。

从孩子认知角度看,6岁前的孩子处于安全感建立和完善的时期,如果这时给予太多挫折,反而会让孩子失去对外界的信任、对世界的好奇与兴趣,不利孩子成长。尤其3岁前,孩子的自我评价主要来自家人。所以,家长更要多给予一些语言上的肯定和评价。

事实上,孩子是父母的"复印机"。孩子长大后的行为习惯、思维模式、情绪处理方式以及为人处世,都能在小时候和父母的相处中找到答案。不管教育过程中遇到多大问题,也不能拿亲子关系作为代价。要让孩子感觉到不管我们多生气,都是爱他们的。作为家长,不能用诋毁或讽刺的语言教育孩子,也不要给孩子随便贴标签;要经常鼓励,表达对孩子的爱,多拥抱他们;对孩子出现的错误,及时指正即可。

同时,接纳孩子的不完美。每个孩子都有不完美的一面,发现孩子的闪光点,并把它放大,慢慢就会发现孩子不断朝着好的方向发展,才是让孩子获得自尊、自信最有效的办法。

另外,放手让孩子去做一些力所能及的家务。充分参与家庭生活,并在孩子表现出对家庭有贡献时给予表扬,慢慢就能培养孩子的价值感,他能感觉到自己的重要性,自律性也会更强。

(张欣)

关于"网球肘"的防治知识

日常生活中总有一部分人会出现胳膊疼,休息时减轻、活动时加重,去医院就诊后医生诊断是"网球肘",患者感到非常纳闷:"我又不打网球怎会得'网球肘'呢?"下面8个问答为您解疑释惑护好肘。

1.什么叫"网球肘"?

"网球肘"是医学上所指的肱骨外上髁炎,即伸肌总腱起点附近的慢性损伤性炎症。因早年发现网球运动员易发生此种损伤,故俗称"网球肘"。

2.为什么会得"网球肘"?

"网球肘"是由于前臂过度旋转时,被动牵拉伸肌(握拳、屈腕)和主动收缩伸肌(伸腕),对肱骨外上髁处的伸肌总腱起点产生较大张力,如长期反复这种动作即可引起该处的慢性损伤。

3.哪些人容易得"网球肘"?

凡需反复用力活动腕部的工作和生活动作均可导致这种损伤,如网球、羽毛球、乒乓球运动员,钳工、厨师和家庭妇女等。平时不做文体活动的中老年文职人员,因肌肉软弱无力,即使是短期提重物也可发生肱骨外上髁炎,如出差提较重行李箱、协助搬运大量图书、家具等。

4."网球肘"如何自我初步诊断?

(1) 逐渐出现肘关节外侧痛,在用力握拳、伸腕时加重以致不能持物,严重者扭毛巾、扫地等细小的生活动作均感困难。

(2)肘关节外侧有固定压痛点,皮肤无炎症,肘关节活动不受影响。伸肌腱牵拉试验:伸肘、握拳、屈腕,然后前臂旋前,此时肘外侧出现疼痛为阳性,有时疼痛可牵涉到前臂伸肌中上部。

5."网球肘"需要做X片、彩超、磁共振等检查吗?

一般根据典型病史、查体,就能诊断,必要时要行X片、彩超、磁共振等检查,如顽固性"网球肘"的诊断或者有一些不典型患者。

6.什么叫顽固性"网球肘"?

一般认为,经过保守治疗超过6个月仍不能有效缓解疼痛是进行手术干预的适应证,这一类"网球肘"被称为顽固性网球肘。

7."网球肘"怎么保守治疗?

(1)休息是最重要的缓解病情的方法。处于发病期的患者必须减少使用手臂进行原有的活动和工作,限制腕关节的活动,尤其是限制用力握拳伸腕动作,让其在一段时间内得到充分的休息,才可缓解疼痛。

(2)患者可用毛巾包裹冰块或采用其他方法,对患处进行冰敷,一天数次,每次冰敷时间控制在15至20分钟之内。局部也可涂抹扶他林乳膏等,可以促进炎症消退和筋膜恢复。

(3)进入疼痛缓解期后,建议在医生指导下进行以下康复训练治疗,运动的原则是在无痛范围内进行力量训练,肌肉可有轻微酸胀感。

①佩戴"护肘":选择大小适合、弹性较好的护肘,佩戴在肘部时可以对伸腕肌施加一定的压力,起到修复损伤和止痛的作用。

②拉伸放松肘关节:伸直肘关节,另一只手可帮忙,肘部有牵拉感,肌肉有酸胀感,如果出现疼痛可适当减少牵拉范围,每组30秒,每天3至5组。通过牵拉放松肘后方的肌肉,减少了对肌肉止点处的牵拉,肌肉挛缩减轻,缓解症状。

③肌肉力量训练:双手伸直拿住一个水瓶,同时腕关节向上翻。健侧手不发力,患侧手腕关节缓慢下沉。每组8至12个,一天可做2至3组。

(4)如果疼痛非常严重,难以忍受,也可以服用非甾体类止痛药物,或到运动医学科等专业科室进行局部封闭注射治疗及冲击波等物理治疗,可明显加速治愈。但需注意,止痛药一定要在医生指导下服用。

8."网球肘"需做手术吗?

保守治疗对绝大多数患者有效,早期治疗不当、病程长、顽固性"网球肘"者需行手术治疗。目前手术治疗方式有关节镜微创治疗和切开手术。

(蔡幸健/赣州市人民医院运动医学科医生)

赣州市人民医院运动医学科独家协办
运动与健康
运动医学 赣南品牌骨科
电话:0797-5889797