

糖尿病盯上年轻人 如何科学预防

近年来,随着生活节奏加快和饮食结构变化,我国糖尿病发病率不断上升,且呈现年轻化、低龄化趋势。11月14日是联合国糖尿病日。记者采访权威专家,解读为何青少年患糖尿病的越来越多、如何科学预防糖尿病。

高糖高热量饮食有风险

在北京大学第一医院内分泌科门诊,13岁的川川正在接受血糖监测。确诊2型糖尿病半年,他每天要定时服药,严格计算每餐食物热量和含糖量。这个孩子身高1.75米,体重高达86公斤,BMI指数飙升至28,还出现了黑棘皮和脂肪肝。

近年来,“小胖墩”问题备受关注。中国疾控中心、中华医学会糖尿病学分会等机构信息显示,我国儿童青少年2型糖尿病发病率呈显著上升趋势,发病年龄不断前移,不仅对生长发育影响巨大,而且未来发生心脑血管疾病、视网膜病变、肾病、糖尿病足等严重并发症的风险更高。

北京大学第一医院内分泌科主治医师

宋丹羽指出,肥胖是糖尿病重要致病因素,高糖高热量饮食、长期熬夜等不健康的生活方式,正让越来越多青少年被糖尿病“盯上”。

糖尿病有两种主要类型。1型糖尿病患者自身通常不能分泌胰岛素,需要注射胰岛素来维持生命;2型糖尿病占糖尿病病例总数的90%左右,患者无法有效利用胰岛素。

“对于已患糖尿病的儿童青少年,需要分型精准控糖。”湖南省儿童医院肝病内分泌科副主任医师郑曦介绍,1型糖尿病患者需要终身注射胰岛素并配合动态血糖监测,2型糖尿病患者早期可通过饮食运动干预或口服药物延缓病情。

“非典型信号”要警惕

糖尿病不仅表现为血糖数值的升高,还会引起心脑血管、眼部、肾脏、足部等多个器官的并发症。早发现、早干预对延缓糖尿病进展、预防并发症至关重要。

2型糖尿病在发病早期常常缺乏典

型症状,这会让患者错过最佳干预时机。北京协和医院内分泌科主任医师肖新华说,过去往往依赖典型的“三多一少”症状,即吃得多、喝得多、尿得多、体重减少来判断是否患有糖尿病。但很多2型糖尿病患者血糖只是轻度升高,年轻患者身体并不会有明显感觉。

一些非典型信号急需警惕,如餐前易出现心慌等低血糖反应;皮肤瘙痒;伤口不易愈合;手脚麻木或感觉异常;视力突然下降或视物模糊;肥胖人群无明显原因出现体重减轻等。

《全球糖尿病地图(第10版)》数据显示,2011年至2021年,我国糖尿病前期人群约为3.5亿人,远多于糖尿病患者人数。

糖尿病前期指的是个人血糖值已经超出正常值,但尚未达到糖尿病诊断标准的状态。如果不对这类人群进行干预,其中超过90%的人20年后可能发展为糖尿病。而即使步入前期之列,干预得当仍有可能恢复健康。

专家建议所有超重及有家族病史,或自身患有高血压、血脂异常的儿童青

少年,从青春开始就注意进行2型糖尿病检查,最好每两年进行一次。

牢记“管住嘴、迈开腿”

当前,我国糖尿病患者在知晓率和整体血糖控制率方面仍不理想。

2024年7月,《健康中国行动——糖尿病防治行动实施方案(2024—2030年)》提出,到2030年将建立上下联动、医防融合的糖尿病防治体系,18岁及以上居民糖尿病知晓率达到60%及以上,2型糖尿病患者基层规范管理服务率达到70%及以上。

饮食上要坚持“减糖增纤”,限制含糖饮料摄入,增加全谷物和蔬菜食用量,控制碳水化合物总量。但要注意,“少食多餐”会持续刺激胰岛素的释放,并不利于糖尿病患者控制血糖。

吃动平衡也很关键。肥胖人群积极减重5%至10%,能显著降低糖尿病发病风险;运动方面需保证每周150分钟中等强度运动,每天30分钟快走、游泳等项目也被临床证实有效。

据新华社

行业快讯

市护理学会内科护理专业分会换届暨护理新进展学术研讨会举行

11月14日,市护理学会内科护理专业分会换届暨护理新进展学术研讨会在市三院(市妇幼保健院)举行。本次会议由市护理学会主办,市三院承办。

会上,市护理学会秘书长温艳宣读第三届内科护理专业分会成立文件,明确分会组织架构与工作职责。经过民主选举,市三院大内科护士长刘云当选第三届内科护理专业分会主任委员。

在学术专题讲座环节,省胸科

医院护理部主任兰云霞和其他4位内科护理专家分别以《预见性思维在心血管急危重症患者中的实践》《重症患者的容量管理》《MDT团队协作下一例肺癌上腔静脉综合征患者经股静脉置入PICC通路管理实践》《护理评估与综合干预在肌少症科学管理中的实践》《急性缺血性脑卒中的早期识别与护理》为题,围绕前沿领域理念、临床护理实操等进行交流。

闫琼

漯河医专二附院

开展人工关节置换术配合操作专项培训

11月8日上午,漯河医专二附院(漯河市骨科医院、漯河市立医院)手术室开展人工关节置换术配合操作专项培训。

本次培训设置器械辨识与精准传递、手术体位标准化安置、无菌区域规范管理三大实操模块,准备了高仿真关节手术模型、全套专业手术器械及模拟手术台,邀请该院骨科主任医师、手术室护士长及关节组组长担任指导老师。

孙思佳 刘旭

宝宝气管卡板栗三天

医生提醒:气管异物请勿“等等看”

11月11日中午,两岁零三个月的赵宝(化名)吃板栗时突然出现呛咳症状。家长立即带孩子到市二院小儿呼吸内科门诊就诊。经检查,医生判断患儿支气管内存在异物,建议尽快办理住院手续,完善胸部CT检查以及电子支气管镜探查,从而明确异物的具体位置,并尽快将异物取出。然而,家长听了其亲戚的建议,认为异物有可能自行咳出,决定回家观察。

13日,赵宝出现高热、咳嗽加重,家长再次带孩子到医院。CT检查显示左肺过度充气,左肺上下叶支气管主干见不规则高密度影,纵隔窗实变。检查结果提示为:左侧支气管内异物并继发性改变,左肺上叶舌段肺膨胀不全。

市二院小儿呼吸内科团队迅速为赵宝制订手术方案,并安排气管镜探查。手术中,主治医师田慧等凭借娴熟的技术成功将大块板栗取出。由于板栗在气管内存留时间较长,变软易碎,增加了手术难度。检查还发现,异物停留部位的气管黏膜已出现充血、糜烂,导致赵宝住院时间延长。

“异物误入气道可能导致气道阻塞,严重时可引发窒息,甚至危及生命。若异物存留时间较长,或为植物性异物,容易合并细菌感染,产生脓性分泌物,进而发展为肺炎。”市二院小儿呼吸内科副主任杨亚娟说,尽早诊断并取出异物是减少并发症、降低病死率的关键。

李锦璐



11月是全国消防宣传月。11月14日,市中医院围绕“全民消防、生命至上——安全用火用电”活动主题,开展消防安全培训及应急演练。 颀艳伟 摄

漫说新闻



随着天气转寒,近期不少人开始受到流感困扰。专家表示,流感与普通感冒不同,传染性强,对特定人群危险性高,冬春季要格外重视,提前预防。一旦发病,及早就医,进行针对性治疗。 新华社发

本版组稿:王夏琼

教你应对秋冬季常见传染病(二)

六、很多家长以为手足口病只有夏天才会有,秋冬是不是就不用防了?

其实不是这样的,手足口病全年都可能出现,但4月~7月(春季高峰)和9月~11月(秋季高峰)是高发期,秋冬季手足口病的病例也不少。它是由肠道病毒引起的急性传染病,5岁以下的儿童最容易感染。手足口病的典型症状是手、脚、口腔黏膜以及臀部出现小疱疹或小溃疡,同时还可能伴有发烧、咽痛、没胃口等症状,孩子会因为口腔疼痛而不想吃饭、哭闹。近期,我市手足口病发病呈现上升趋势,希望大家注意。

七、孩子如果得了手足口病,家长该怎么办?平时如何预防?

首先,家长要做到早发现、早治疗。如果发现孩子出现发热或手、脚、

口有皮疹的情况,要及时带孩子去医院就诊,确诊后让孩子居家隔离休息,避免去幼儿园或游乐场,防止传染给其他小朋友。预防方面,要记住“三勤一避免”:勤给孩子洗手,尤其是饭前便后、玩完玩具后;家里要勤开窗通风,保持室内空气流通;勤给孩子的玩具、餐具等消毒,衣服、被褥勤晾晒;避免让孩子咬手指、啃玩具,也不要和其他孩子共用毛巾、餐具、水杯等物品。建议6月龄~5岁接种EV-A71疫苗,1岁前完成接种效果最好。

八、孩子得了手足口病,要等多久才能去幼儿园?

一定要等孩子身上所有的疱疹都结痂脱落,确认孩子完全康复了,才能回幼儿园。

九、很多家长说“水痘迟早要得”,这种说法对吗?

以前因为水痘疫苗接种率不高,

确实有不少孩子会感染水痘,但随着水痘疫苗的普及,这种情况相对较少出现。水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的传染病,主要通过空气飞沫和直接接触传播,比如和水痘患者说话、接触到患者的疱疹液,都可能被传染。水痘的典型症状是先发热,之后全身陆续出现皮疹,皮疹会从红色斑点逐渐变成透明水泡,最后水泡干涸结痂。整个过程,患者会因为皮肤瘙痒而忍不住抓挠。

十、得了水痘该怎么护理,如何预防水痘?

孩子如果得了水痘,首先要居家休息,避免外出接触他人,直到所有疱疹都结痂为止。护理方面,要保持皮肤清洁干燥,勤给患者换宽松、柔软的衣服,避免抓挠疱疹,以防疱疹破损引发感染;如果皮肤瘙痒严重,可以在医生指导下用一些止痒药物。预防水痘最有效的方法是接种水痘疫苗,建议家长及时带孩子按照免疫程

序接种,能有效降低感染风险,即使感染,症状也会更轻。

其实不管是流感、新型冠状病毒感染,还是诸如病毒感染、手足口病、水痘,这些秋冬季常见传染病,预防的核心都是养成良好的生活习惯。大家记住以下几点:咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘捂住口鼻,避免飞沫传播;勤洗手,不共用毛巾和餐具,阻断接触传播;平时要均衡饮食、适度锻炼、保证充足睡眠,增强自身免疫力;一旦出现发热、呕吐、皮疹等不适症状,不要隐瞒,不要拖延,及时去医院就诊,同时做好隔离,避免传染给他人。

市疾病预防控制中心 孙路平



诚信二院·健康万家

顺应天时 吃出温暖与健康

进入冬季,人体也需要顺应自然规律调整饮食起居。此时养生应以“藏”为本,通过科学饮食增强体质、抵御寒冷。以下是结合中医理论与现代营养学的家庭饮食建议,助您温暖过冬。

温补驱寒

冬季养阳的关键

立冬后推荐羊肉、牛肉、鸡肉等温补性食材。羊肉性温热,能补肾壮阳、暖中驱寒,适合煮汤或炖煮(如羊肉萝卜汤);牛肉补气益血,适合炖煮或红烧;鸡肉可搭配枸杞、红枣煲汤,增强免疫力。若担心上火,可搭配白萝卜、莲藕等清热食材平衡热性。



中医认为黑色入肾,立冬后应注重补肾。黑米、黑豆、黑芝麻可煮粥;黑木耳、黑枣可凉拌或蒸食;核桃、板栗则适合当零食,既能补肾气,又能健脾。

滋阴润燥

平衡温补的燥热

白色润燥食材:山药、莲藕、银耳、百合可煮汤或炖甜品,如山药百合粥、银耳雪梨羹,既能润肺止咳,又能缓解皮肤干燥。

应季水果:梨(炖煮去寒)、柚子(富含维生素C)、甘蔗(榨汁饮用)可缓解口干舌燥。

健脾养胃:冬季进补的基础。脾胃为后天之本,冬季进补前需要先调理脾胃。

发酵食物助消化:酸奶、酒酿、豆豉等发酵食品富含益生菌,可增强肠胃功能,尤其适合脾胃虚弱者。

杂粮粥暖脾胃:小米南瓜粥、黑芝麻核桃粥、红薯粥等易消化且富含膳食纤维,可暖胃驱寒。

饮食禁忌

避开健康雷区

少食生冷:避免冰饮、生鱼片等,以免损伤脾胃阳气。

控制甜腻:甜食易伤胃。若喜爱甜食可搭配少量苦味食物(如苦菊、苦瓜)调和。

慎用辛辣:辣椒、花椒等过量食用易引发上火,建议少量食用并搭配滋阴食材。



专家简介

李锦璐,市二院儿童保健科、营养科副主任,主治医师,擅长儿童生长发育迟缓、精神发育迟缓,孤独症的诊断和治疗;发育行为指导与干预,婴幼儿喂养指导,常见营养性疾病的诊断及治疗。她工作十余年,具有丰富的临床经验。

暴露是指伤口有出血或有黏膜的接触。注射狂犬病疫苗是控制和预防狂犬病最重要的手段。潘越峻提醒大家,若不慎被动物抓咬伤,建议采用三步法处置。

第一步:立即用大量清水冲洗伤口约15分钟,肥皂水和流动水交替使用。

第二步:消毒,避免病毒残留。冲洗后用干净的敷料包扎伤口,避免二次伤害。若存在组织脱离,用消毒容器妥善保管。

第三步:及时赶往医院,由医务人员根据伤口暴露情况做进一步处理,根据需要进行狂犬病疫苗,必要时注射免疫球蛋白。

临床上,很多患者觉得没有出血就不用处理了,潘越峻表示,皮肤轻微破损是二级暴露,也要处理,建议尽早接种疫苗。

据《广州日报》

被动物抓咬伤 牢记三步处理法



随着宠物保有量的增加,近年来我国狂犬病的发病率有所增加。在全球范围内,狂犬病病死率极高,几乎达100%。广州医科大学附属八医院急诊医学科主任潘越峻提醒,暴露后进行规范的处置是预防狂犬病的最后一道防线。日常生活中大家务必注意与陌生犬、猫及野生动物保持距离。

“狂犬病是由狂犬病病毒感染引起的一种人畜共患传染病,主要经携带病毒的犬、猫等动物咬伤、抓伤后通过唾液传播。”潘越峻介绍,所有温血动物均可能感染狂犬病,其中哺乳动

物既可以感染,又可以传播狂犬病病毒。

潘越峻介绍,病毒会侵袭人体中枢神经系统。一旦出现恐水、怕风、吞咽困难等临床症状,死亡率接近100%,所以暴露后进行规范的处置是预防狂犬病的最后一道防线。

什么是狂犬病暴露呢?病毒从病猫、病狗的唾液之中进入伤口或者黏膜,然后入侵神经,就是狂犬病暴露,主要分为三级:一级暴露是指触摸动物没有出血的,二级暴露是指有破皮但是没有出血的,三级