



图片来源：IC photo



医学科普

“我家孩子幼儿园大班的时候就不尿床了，现在都快上初中了，怎么又开始尿床？”不久前，张女士带着孩子来到呼

和浩特市中医蒙医医院就诊，反映孩子出现了夜间遗尿的情况。到医院进行检查后，医生发现孩子的血糖值远高于正常水平，属于糖尿病1型患者。

现在生活条件越来越好，糖尿病患儿的数量有所增多，呼和浩特市中医蒙医医院糖尿病科主任闫志诚提醒家长，注意孩子“三多一少”的健康警报，增强儿童糖尿病的防治意识。

孩子突然能吃能喝体重不增反降

别高兴了，快去医院查血糖！

□本报记者 张秋焱

“三多一少”拉响健康警报
“糖宝宝”可能就在你身边

“过去说起糖尿病，人们总觉得这是一种中老年人才会得的慢性病。但在临床中，糖尿病患儿的数量逐渐增加。因为部分家长缺少儿童糖尿病的防治意识，不会想到孩子会得糖尿病，没有引起重视。长期高血糖会直接引起视网膜、肾脏、心脑血管、周围神经等并发症。”闫志诚说。

据闫志诚介绍，儿童糖尿病的典型表现之一就是“三多一少”，即多尿、多饮、多食和体重下降。这些症状可能单独出现，也可能同时存在，而夜间遗尿也可能是其中的一个信号。

多尿：孩子突然频繁上厕所，尿量明显增多，这可能不是调皮捣蛋，而是身体在发出警告。

多饮：孩子总是口渴，不断喝水，即使喝了很多，还是觉得口渴难耐。

多食、体重下降：食欲大增，食量明显超过平时，但体重却不见增长，甚至可能下降。

夜间遗尿：原本已经能够自主控制排尿的孩子，突然开始出现夜间遗尿的情况，这也可能是糖尿病的一个信号。

除了“三多一少”，皮肤异常变黑也是一个值得警惕的信号。小强今年15岁，身高1.73米，体重186斤。最近，他在洗澡时发现自己的腋窝和脖子上的皮肤变黑了，洗澡都洗不掉，去医院就医才知是糖尿病先兆。

闫志诚表示，有些小胖墩颈部、腋窝、大腿根等处局部皮肤增厚、颜色黧黑，好像是皮肤脏了，但怎么也洗不掉，遇到这种情况要当心了，这是机体胰岛素抵抗及高胰岛素血症的一种表现，我们称之为“假性黑棘皮病”，是2型糖尿病的早期征兆，家长必须高度重视。幸亏小强的症状不严重，在进行适当治疗并控制饮食、加强身体锻炼后恢复了健康。

嘴里有烂苹果味儿？
小心糖尿病酮症酸中毒

王凯（化名）今年读高二，因为学业竞争压力大，经常学习到晚上十一二点。在学习过程中，王凯最喜欢的提神饮料是冰镇可乐，300毫升一罐，

几乎天天喝一两罐。最近半个月，他总感觉没精神，浑身无力，后来嘴里还出现了苹果腐烂的味道。上周末，他突然出现胸闷恶心、意识障碍等不适症状，紧急送医后被诊断为2型糖尿病导致的糖尿病酮症酸中毒。

由于儿童成长的特点，很多家长会忽略孩子身上出现的糖尿病症状，导致部分患儿初次就诊是因为糖尿病酮症酸中毒。这是儿童糖尿病最为严重的急性并发症，会对患儿的生命带来严重威胁。

糖尿病酮症酸中毒有以下几种典型症状：在发病前数天有多尿（特别是夜尿）、烦渴、多饮和乏力症状的加重；继而出现食欲减退、恶心、呕吐、腹痛，常伴头痛、烦躁、嗜睡等症状，呼吸深快，呼气中有烂苹果味（丙酮气味）；严重时可出现失水现象，尿量减少、皮肤黏膜干燥、眼球下陷，脉快而弱，血压下降、四肢厥冷甚至昏迷。

所以，不管是“三多一少”，还是皮肤异常变黑，如果家长发现孩子出现以上症状，一定要及时带孩子就医，及早发现、及早治疗。以1型糖尿病为例，如果长期得不到相应治疗的话，可能导致肾损伤，甚至肾衰竭。

少吃零食、少吃精米精面
养成良好生活习惯

常见的儿童糖尿病主要为1型糖尿病、2型糖尿病。其中，1型糖尿病最为常见，占据了大约90%的儿童糖尿病病例。因为生活方式的改变，近年来2型糖尿病在儿童和青少年中的发病率也有所上升。它常常与肥胖、缺乏运动等不健康生活方式相关。

“现在儿童零食、饮料的含糖量高，一些标注了零蔗糖的产品也在其中。”闫志诚说，想要预防儿童糖尿病发生，养成良好的生活饮食习惯，适当运动控制体重十分必要。在日常饮食中尽量食用一些粗粮，如果孩子不喜欢吃，也可以用糙米、全麦面代替加工过于细致的精米精面。如果运动时间有限，吃完饭1小时后散步20分钟也可以有效降低血液中的血糖含量。在临床诊治过程中，多数儿童糖尿病患者同时有高血压、高血脂、高尿酸的问题，需要进行代谢综合征治疗。在这个过程中，家长要起到积极作用。

专家支招高血压、糖尿病患者安度炎夏

夏季天气炎热，高血压、糖尿病等慢性病患者会受到哪些影响，又该如何安度炎夏？专家提示，高血压患者应注意血压波动，坚持用药和生活方式干预；糖尿病患者应注意监测血糖，食用水果宜适时适度。

“高血压患者夏季要密切监测血压。”北京医院主任医师郭立新说，一旦出现血压难以控制的情况，就应及时就医，调整治疗方案。

夏季，人有可能出现出汗过多、体液丧失过多的情况。对此，郭立新提示，高血压患者应及时补充水分，适当补充含电解质的饮料；如果

应用的降压药包括利尿剂或血管扩张剂，患者更应注意血压波动，因为血压波动可能导致老年患者跌倒，从而明显增加骨折发生风险。

在应用药物控制血压的同时，生活方式干预仍然非常重要。郭立新说，伴有体重增加的高血压患者，减重有利于血压控制。血压不太高的情况下，适当运动可让血压趋于平稳，患者宜选择在较为凉爽的早晚进行运动，运动时宜保持心态平和。戒烟限酒，低钠饮食，都有利于血压控制。

对糖尿病患者而言，生活方式、

血糖监测和并发症的筛查都非常重要。郭立新说，夏季里，1型糖尿病患者应注意饮水，避免出现脱水或者出汗过多、水补充不及时的情况；2型糖尿病患者除了注意肠道卫生、摄入食物的热卡等以外，血糖监测也非常重要。

“任何一种水果糖尿病患者都是可以吃的，但是一定要注意量。”郭立新说，糖尿病患者在餐前或餐后立即摄入水果容易使血糖持续升高，可在两餐之间吃水果；可选择苹果、猕猴桃和樱桃等升糖指数不高的水果，谨慎摄入西瓜饮料、注意摄入量，因为

西瓜虽然总体糖量不高但升糖迅速；摄入水果后，有条件时应适当运动；吃水果的同时宜多吃纤维素含量高的食物，以避免水果里的糖迅速吸收、影响血糖。

（据新华社 田晓航 董瑞丰）

