

2024年11月14日

星期四

第3164期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日8版

大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线：

0731-84326206

湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办



援塞医疗队破解罕见双胎脐疝难题

当地时间 2024 年 11 月 10 日，中国（湖南）第 25 批援塞拉利昂医疗队在中塞友好医院开展多学科联手，成功救治罕见双胎复杂脐疝病例。

通讯员 刘学 赵莎 摄影报道

公 示

根据《国家新闻出版署关于开展 2024 年第七版新闻记者证统一换发工作的通知》要求，大众卫生报对持有新闻记者证人员进行了严格核查。现将本单位拟换发第七版新闻记者证换证人员名单进行公示，公示期 2024 年 11 月 14 日~11 月 24 日。

拟换发第七版新闻记者证换证人员名单：廖宏成、陈艳阳、袁小玉、王璐（85）、张丽、许建、梁湘茂、王思贤。

监督举报电话：0731-84326211

湖南省新闻出版局：0731-82688112

大众卫生报
2024 年 11 月 14 日

15岁少年患上糖尿病

这种病为何“盯”上了青少年

本报记者 郭芝桃 通讯员 曹璇绚

今年 11 月 14 日是第 18 个联合国糖尿病日，今年的活动主题是“糖尿病与幸福感”，倡导将提高糖尿病患者的生活质量作为糖尿病健康服务的核心，促进患者享有健康生活。数据显示，中国糖尿病患者人数近 1.3 亿，是糖尿病患病率提升最快的国家之一。

为了更好地帮助糖友科学控糖，11 月 11 日至 15 日，中南大学湘雅医院全病程管理中心联合内分泌科专家推出“全病程管理·科学控糖”公益门诊，专家现场教患者如何用生活方式医学科学控糖。在此次义诊活动中，记者了解到，糖尿病不是老年病，现在青少年也不少见，并且越来越年轻化。糖尿病为何会盯上青少年？

不良生活习惯 让糖尿病盯上青少年

糖尿病是一种慢性疾病，分为 1 型糖尿病、2 型糖尿病、妊娠糖尿病和特殊类型糖尿病等 4 种类型。现在，糖尿病已经不再是中老年人的专利，随着大家的生活水平提高，伴随各种不良的生活习惯，导致部分青少年患上 2 型糖尿病。

“谢谢陈教授，以后一定按照您的医嘱，保持健康的生活方式。”在此次义诊中，15 岁的李同学开心

的向中南大学湘雅医院内分泌科副主任陈慧玲教授道谢。

李同学从小是小小胖子，家人比较宠溺，经常带他吃快餐，平时爱喝饮料，不爱运动。今年 3 月初出现经常口渴，排尿多的情况，且家中长辈患有糖尿病，于是在家长的陪同下来中南大学湘雅医院就诊，通过检测检验后，被确诊为 2 型糖尿病，陈慧玲对其一直进行生活方式干预治疗。在此次义诊中，特意找到陈慧玲复诊，经过前期治疗，复诊各项指标均正常。

“早上奶茶、中午火锅、晚上宵夜，这是很多年轻人的饮食习惯，不健康的生活作息，让糖尿病‘盯’上年轻人。年轻人要关爱自己的身心健康，注重饮食运动。”陈慧玲教授对记者说。近期研究表明，我国 18~29 岁人群中糖尿病患病率已达 2%，30~39 岁之间是 6.3%。

“首先，这与生活方式改变、社会工作节奏快有一定关系。熬夜玩手机电脑、不规律饮食等，可能会影响内分泌激素的正常规律分泌。另外，日常缺少运动、学习生活工作压力大、情绪焦虑等因素也可能诱发糖尿病。”陈慧玲介绍，“此外，近些年肥胖人口越来越多，生活方式的改变，体力活动的减少，都可能会导致胰岛素抵抗，从

而导致早发 2 型糖尿病的发生。”

糖尿病高发主要与几个因素有关，比如说年龄，年龄是糖尿病产生的一个独立危险因素，40 岁及以上人群容易患上糖尿病；肥胖易导致糖尿病发生；缺乏锻炼，久坐不动、以车代步，缺乏基本运动量；饮食结构改变，高脂、高糖、高蛋白、高热量饮食的过多摄入；精神神经因素；还有一些其他因素，比如睡眠不足、环境污染、遗传因素等。

另外目前人们生活水平提高，部分孩子也会得 2 型糖尿病，以下小孩需要定期筛查：BMI ≥ 相应年龄、性别的第 85 百分位数，且合并以下 3 项危险因素中至少 1 项：妈妈怀孕时有糖尿病；一级亲属或二级亲属有糖尿病史；存在与胰岛素抵抗相关的临床状态，如黑棘皮病、多囊卵巢综合征、高血压、血脂异常。

五驾马车 科学防治糖尿病

糖尿病是一种常见的慢性疾病，目前没有治愈的方法，正确的管理是通过饮食、运动、药物等手段控制血糖，需要患者在日常生活中进行长期的管理和自我控制。然而，许多糖尿病患者在控糖的道路上可能会不小心走入一些误区，这

些错误不仅影响血糖的控制，还可能对健康造成更大的危害。

“为什么我的餐后血糖升得这么高？”“自从得了糖尿病后我就特别注重运动，但上次打羽毛球却出现了低血糖的情况！”……义诊中这类问题问得最多。

不少糖尿病患者知晓要“少吃多动”，但如何吃、怎样运动才适合自己，才能帮自己科学控糖，却说不出所以然。

“治疗糖尿病有五驾马车，即‘糖尿病教育、饮食控制、运动疗法、药物治疗及血糖监测’，其中饮食控制和运动疗法，正是我们所说的生活方式医学。”中南大学湘雅医院临床营养科副主任医师侯茜介绍，“患者应遵循医嘱，合理饮食，哪怕按时服药或注射胰岛素，也需要注意饮食，切勿暴饮暴食及过度节食或全素饮食；根据自身情况，制定科学合理的运动计划，切勿过量运动；保持良好的作息时间；控制体重；保持积极心态；学习糖尿病知识和建立支持系统等方法。”

通过生活方式医学干预，也能让血糖变得更加平稳，延缓并发症的到来，不同阶段的糖尿病患者都能获益，降低并发症风险，享受健康生活。