

# 筑牢健康防线 守护童年美好

## ——市妇幼保健院专家就儿童糖尿病支招

本报记者 王涵

在大众认知中,糖尿病似乎是成人的“专属标签”,与儿童相距甚远。但随着生活节奏加快及不良生活方式影响,儿童糖尿病发病率正逐年攀升,成为威胁儿童健康成长的隐形“敌人”。

市妇幼保健院内分泌科带头人、主任医师李晓云提醒:“关注儿童糖尿病,让每个孩子快乐健康成长,是我们刻不容缓的责任。”

### 被误解的『甜蜜负担』



“七年前值夜班时,我接诊过一名仅10个月大的糖尿病酮症酸中毒患儿,至今想起仍心有余悸。孩子送来时已昏迷,血糖检测显示 $>33.3\text{mmol/L}$ 。儿童糖尿病酮症酸中毒是糖尿病的严重并发症,可能危及生命。”李晓云回忆。

儿童糖尿病的临床表现与成人差异较大,易被忽视或误诊。成人糖尿病典型的“多饮、多食、多尿、体重下降”“三多一少”特征,在儿童身上往往不明显。临床数据显示,约40%的1型糖尿病患儿首次就诊时已出现酮症酸中毒,表现为昏迷、呼吸急促时易被误诊为肺炎,出现腹痛呕吐时易被误诊为胃炎等,严重时直接危及生命。

“这些不典型症状,往往成为延误诊断的‘隐形推手’。”李晓云介绍,“家长必须警惕预警信号,孩子突然精神不振、总喊累,尿液粘稠可能暗示血糖升高;颈部、腋下皮肤出现黑棘皮,是胰岛素抵抗的典型皮肤标志;尤其当孩子是‘小胖墩’时,可能是2型糖尿病的预警。”

从类型上看,儿童糖尿病以1型为主,占比90%~98%,多见于偏瘦儿童,且需依赖胰岛素治疗;2型糖尿病虽发病较少,但近年来因儿童肥胖症增多,发病率持续上升。李晓云解释:“不少家长担心孩子吃糖会引发糖尿病,其实单纯吃糖或喝含糖饮料不会增加1型糖尿病风险,但对于有家族遗传史的儿童,高能量饮食导致的肥胖会显著增加2型糖尿病患病风险。”

### 保驾护航『小糖人』

“糖尿病虽无法根治,但科学诊疗管理能让孩子像健康儿童一样生活。”李晓云说。

近年来,市妇幼保健院内分泌科通过创新模式,为患儿筑起健康防线。在诊疗技术方面,科室引进闭环胰岛素输送系统,形似手机却能模拟人体胰腺功能,患儿餐前只需按一下,设备就会按预设方案精准输注胰岛素,减少每日注射痛苦,兼顾便捷与隐私,深受家长和患儿认可。1型糖尿病患儿每天需注射4次胰岛素、监测4至8次血糖,每年累计注射和指尖采血2920多次,这种智能设备极大减轻了他们的负担。

科室创新建立的“三维管理体系”,形成全链条守护并初见成效。智能监测通过动态血糖仪实现24小时数据云端传输;远程指导依靠“糖社群”,医护团队实时解读血糖曲线、解答家长疑问,无论深夜还是周末,家长可随时发送血糖情况,医生会指导调整饮食和药量;并发现筛查需要每半年去医院开展眼底照相、尿微量白蛋白、视力及肾功能等多项检测,并将血糖检测纳入住院患儿常规检查,以尽早发现潜在病例。据了解,去年该院接诊的患儿中90%实现糖化血红蛋白达标,规范管理的患儿生长发育指标与健康儿童无异。

从治疗到预防的范式转变同样关键。李晓云会定期带领团队走进校园开展“甜蜜课堂”讲座,用互动教具让孩子直观理解热量平衡:“1个汉堡=需步行2.5公里消耗的热量,1瓶500毫升饮料=13块方糖。”近年来,该院将儿童肥胖筛查纳入入学体检,针对高风险儿童,由营养师制定个性化食谱,运动治疗师设计趣味运动方案。李晓云珍藏的“血糖日记”,记录着每一位儿童糖尿病患者的转变——从抗拒治疗到主动餐前测血糖,最终实现血糖有效控制。

### 家庭与社会共筑防线

帮助儿童糖尿病患者控制血糖是一项长期而艰巨的任务,需要家长、医生、学校和社会等各方共同努力。李晓云说:“儿童糖尿病并没那么可怕,怕的是家长没察觉、没重视。只要早识别、早干预,配合科学治疗和管理,这些‘小糖人’完全可以像正常孩子一样生活。”

李晓云建议,帮助患儿控制血糖和预防儿童糖尿病,具体可从以下方面着手:

控制体重,均衡饮食与运动。避免孩子大量进食高糖、高脂肪食物,多摄入粗粮、蔬菜和优质蛋白,保持膳食均衡;同时,鼓励孩子规律运动,运动不仅能帮助控制血糖、增强体质,还能提高胰岛素敏感性。家长可根据孩子的年龄和兴趣选择合适的运动方式,比如散步、骑自行车、游泳、篮球、舞蹈等有组织的体育活动,最好能和孩子一起参与,既能增进亲子关系,又能树立良好榜样。

提高警惕,高度关注。针对有糖尿病家族遗传史的家庭,要格外关注孩子的身体状况,定期监测血糖,做到防患于未然。尤其要避免孩子过度肥胖,因为肥胖是2型糖尿病的重要诱因,对于有糖尿病家族史的儿童,更需严格控制高糖、高脂肪饮食,多督促他们通过运动保持健康体重。

留意异常信号,及时就医。家长要细心观察孩子的变化,若出现多饮、多食、多尿、体重不增反降、精神萎靡等症状时,需及时带孩子到医院做血糖检测,确保早发现、早治疗。

定期筛查,及时发现。家中可备微量血糖仪,方便日常监测孩子血糖;肥胖儿童或有糖尿病家族史的儿童,建议定期到医院进行专业检查,将疾病风险降到最低。

“让我们共同关注儿童糖尿病,为孩子的健康成长筑起坚实防线。”李晓云特别提醒,“虽然糖尿病需要长期管理,但它不应成为限制孩子生活的枷锁。在做好日常管理的基础上,孩子完全可以像其他孩子一样享受快乐的童年。”

