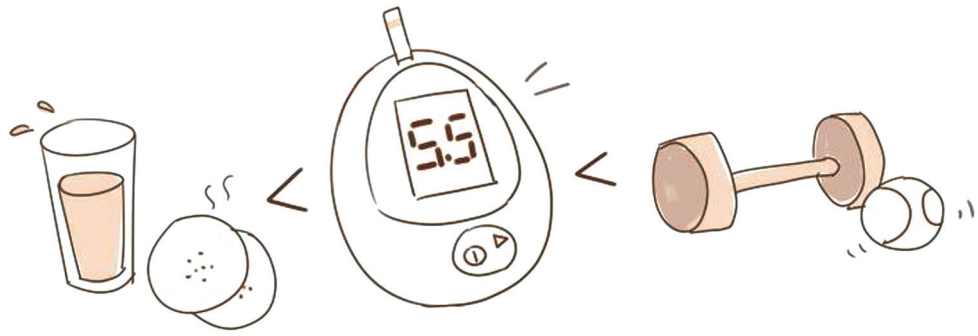

专家建议：管住嘴 迈开腿

青少年糖尿病呈高发趋势 如何预防

本报记者 余敏刚

近日，江苏南京一名17岁女生毛毛(化名)一个月暴饮可乐瘦下40斤的消息在网络上引发网友们的热议。受疫情影响，过去一个月宅家上网课的毛毛一天要喝1-2瓶可乐，期间体重不增反降，家长也没有太过注意，直到3天前，毛毛开始出现恶心呕吐的症状，吃完胃药更加严重，被紧急送往东南大学附属中大医院救治。经检查，毛毛的血糖竟高达41毫摩尔每升(血糖正常值:3.9-6.1毫摩尔每升)，该院内分泌科袁扬副主任医师诊断为“糖尿病酮症酸中毒”。

其实这样的现象在近期并不少见，学生们长期宅家饮食作息不规律，缺乏运动，导致糖尿病的发作。不久前，杭州市红十字会医院就收治了一名5岁的糖尿病患儿，孩子每天喊口渴，一次喝掉一瓶500毫升矿泉水，同样被诊断为“糖尿病酮症酸中毒”。

多食不增重、尿频、亢奋 这些症状需注意

近年来，儿童的糖尿病发病率呈上升趋势。“儿童糖尿病与成人不同，成人的糖尿病多数为Ⅱ型糖尿病，而儿童糖尿病更多为Ⅰ型糖尿病，属于自身免疫性疾病。”杭州市一医院急诊科主任王弋表示，儿童糖尿病往往出现了酮症酸中毒昏迷才被家人送到医院进行急诊治疗。

“事实上，多饮、多尿、多食、体重减轻，这些都是糖尿病患者的病兆。很多时候，家长和患者对于这些症状都不太重视，直到出现头晕、头痛、呼吸加深加快，甚至脱水、休克才前往医院就诊。”王弋说，“还有的患者在医院急诊时，将症状说得模棱两可。由于酮症酸中毒与外科急腹症的症状有些类似，很容易导致主治医师误诊，推延了治疗最佳时间。”王弋认为，家长和患者对于糖尿病应引起重视，一旦身体出现异常，应及时前往医院就诊，并告知告全医生情况。

科学预防糖尿病 积极健身迈开腿

除了药物治疗外，王弋指出积极参与运动尤为重要，特别是孩子锻炼后效果尤为明显。运动可以通过改善循环和代谢，增加糖的利用。同时，运动还能使人心身愉悦，为其战胜疾病增加信心。此外，通过改善心血管功能，提高自身的素质，可以防治并发症的进一步发生和发展。

不过，糖尿病人运动时，王弋建议要因人而异，量力而为，循序渐进。运动的时间最好每周至少150分钟，如一周运动5天，每天30分钟的有氧运动，一般以晚饭后2小时左右进行比较适宜；运动的强度应尽量避免高强度运动，防止意外伤害；运动前最好有5分钟的准备活动，如扭动一下颈、肩、腰，做一下高抬腿，运动快结束时也要继续做一些放松活动，如行走、慢跑等。

由于每一位患者症状不同，尤其是孩子，如果在运动中发现不适，要立即停止运动，并第一时间前往就近医院就诊。

>>>新闻助读

五种运动高效降血糖

◎慢跑

慢跑被称作温和的心脑血管体操，它对人体的心脏和血管会产生非常好的刺激。跑步当中排汗有利于健康。

◎散步

散步一种比较悠闲的运动，所谓“练十练不如散一散”，强调的是任其自然的一种锻炼方式。这种运动方式对糖尿病患者最有益，因为散步不会因为过度的劳累造成血压上升，另外当遇到心跳加快或者其他的不适时也可以及时得到救助。一边散步，一边按摩腹部，适用于防治消化不良和肠胃道慢性疾病的患者。

◎健身操

糖尿病患者很多都有远端的血管坏死，因此糖尿病后期很多患者会出现手指头痛、脚指头红肿麻木等症状。每天可以做：身体往上拔，脚掌支撑，脚后跟离地，一上一下地踮脚，同时手臂手掌全力张开，做“抓”的动作，每抓一把，脚底下都随之运动，每次做5分钟，每天早上和晚上都坚持做。

◎太极拳

练习太极拳有助于缓解压力、改善平衡能力和提高身体灵活性。糖友练太极还有助于降低血糖水平。糖友每周参加两次太极拳训练班，每次练习1小时，每周再在家练习三次，每次20分钟，提高糖友生活质量。

◎间歇式运动

间歇式运动是指在正常运动过程中增加几次强度更高的运动，比如慢跑与快跑结合，散步与快走结合等。研究发现，间歇式运动有助于降低血糖水平、改善心血管健康和增强运动毅力。专家建议，插入高强度运动的时间一开始可以是15—30秒，之后逐渐增加到1—2分钟。

改善胰岛素受体灵敏度 坚持有氧运动效果佳

本报综合报道

糖尿病在近些年来呈现出逐年上升的态势，给家庭和社会带来沉重的负担。药物治疗、血糖监测、饮食治疗、运动治疗、糖尿病教育是糖尿病治疗的“五驾马车”。其中，适当的有规律的有氧运动是治疗糖尿病的“五驾马车”之一。

有氧运动是指人们通过正常呼吸、在氧气充分供应的情况下进行的各种轻、中等强度的运动，常见的有氧运动包括快走、游泳、骑自行车、健身操、广场舞、瑜伽、慢跑、爬山等，这些有氧运动会消耗体内的脂肪及糖，有利于降糖、调脂、降血压和减少糖尿病并发症。

据科学研究表明，当人进行有氧运动的时候，全身耗氧量可达安静时的 20 倍，人体骨骼肌构成瘦体重(体重-脂肪重量)的45%，是高度代谢的组织，负责80%的胰岛素刺激下的葡萄糖代谢，就是通过肌肉的工作可以有效的对葡萄糖进行“处置”。

长期有氧运动(8周以上)可以使HbA1c(糖化血红蛋白)降低0.66%，这和口服抗糖尿病单一治疗水平相当，抗阻训练(俗称举铁)则效果更佳，可以使HbA1c降低0.83%，研究证明正确的长期抗阻训练对心脏是安全的。在条件允许的情况下，高强度运动可以使胰岛素敏感性增加85%，另外最近很流行的高强度间歇训练(HIIT)也有不错的效果。高强度运动是最新研究的热点，但对病人各方面健康状况有一定要求。以德国为例，医生在实际临床应用的方法主要还以低强度有氧训练结合抗阻训练为主。