

儿童健康

早期信号：深色皮肤环 警惕小胖墩儿变成“小糖人”

青少年患2型糖尿病并不少见,不良的生活习惯、高热量饮食、缺乏足够运动,导致体重增加,肥胖是糖尿病的重要的诱发因素。此外,学习压力大、睡眠少也是导致血糖升高的因素。

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

7月22日,国家疾控局、教育部、国家卫生健康委和国家体育总局联合发布《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》。超重肥胖影响中小学生健康,亟须加强干预。导则明确提出预防为主、早期干预和疾病预警的三级预防策略,旨在通过科学、系统的综合防控措施,有效预防和控制我国中小学生超重肥胖的发生发展,保障学生身心健康。导则提出了一系列具体实施措施,将全面、系统地推进我国中小

学生超重肥胖防控工作。

炎炎夏日三伏天,可爱的小胖墩儿们,每天最喜欢吃雪糕、冰激凌、喝冰镇饮料了……

近日,一位小胖墩儿总嚷嚷“口渴”,饮料喝得越来越多,小便的次数也比以前多,而且妈妈发现他的脖子也越来越黑,怎么洗都洗不干净……早晨起来,小胖墩儿说:“恶心、不想吃饭,肚子疼”,妈妈立刻带小胖墩儿来到医院,结果令人震惊:空腹血糖高达10.5mmol/L,尿糖检测呈强阳性(3+),尿中检测到酮体,糖化血红蛋白达到8.2%。

这一连串的数字让母亲焦急万分,小胖墩儿是否真的变成了“小糖人”?

解放军总医院第三医学中心内分泌科主任徐春教授表示,糖尿病的诊断并不复杂,存在糖尿病的症状,即口渴、多饮、多尿、乏力、体重下降等,只要再具备下列任何一项指标即可诊断:空腹血糖超过7.0mmol/L,任意时间血糖超过11.1mmol/L,或是糖化血红蛋白超过6.5%。这位小胖墩儿的检查结果远远超过了这些阈值,确诊为糖尿病。

徐春介绍,这种病症源于身体对胰岛素的反应减弱以及胰腺β细胞功能衰退,常见的症状包括频繁小便、口渴、饥饿、体重减轻、感到疲惫、视觉模糊等。在更为严重的状况下,如小胖墩儿所经历的恶心、腹痛以及尿中酮体的存在,可能是糖尿病酮症酸中毒的征兆,这标志着病情的加重。

青少年糖尿病并不少见

小胖墩儿妈妈感到疑惑不解甚至不太相信:小小年纪怎么就得“糖尿病”了呢?

就这个问题,解放军总医院第三医学中心内分泌科副主任医师肖海英接受中国妇女报全媒体记者采访时表示,实际上,青少年患2型糖尿病并不少见,不良的生活习惯、高热量饮食、缺乏足够运动,导致体重增加,肥胖是糖尿病的重要的诱发因素。此外,学习压力大、睡眠少也是导致血糖升高的因素。



肖海英介绍,据国际糖尿病联盟(IDF)统计,全球糖尿病患病率持续攀升,至2020年,已有4.63亿成年人患有糖尿病,其中10%的患者年龄低于20岁,青少年糖尿病日益增长已成为一个严峻的公共卫生挑战。我国青少年糖尿病患病率约为1.9%,是美国同龄人(0.5%)的4倍之多;而青少年糖尿病前期患病率更高,达到了惊人的14.9%。

2型糖尿病是成年人的疾病,为何会蔓延至儿童群体?对此,徐春解释说,并非糖尿病本身具有传染性,而是不健康的生活方式如同病毒般扩散,高脂、高糖的食物与饮料,加上久坐不动的生活模式,使得青少年体重飙升,形成了庞大的糖尿病预备队。

青少年糖尿病可以预防

徐春提醒家长们,青少年糖尿病是可以预防的。为了不让小胖墩儿成为“小糖人”,我们应当注意以下几方面:

养成健康的饮食习惯。减少油炸食品和高脂肪肉类的摄入,远离加工零食,多吃富含纤维的食物,如新鲜蔬菜、全谷物和水果;限制甜食和含糖饮料的消费,确保规律饮食,避免过度进食。

加强体育锻炼。每日至少60分钟的中等强度运动,例如快走、慢跑、游泳或骑行,同时增加日常生活中的体力活动,比如走楼梯代替乘电梯、步行上学。

家庭共同努力。营造健康家庭环境,家长与孩子一同参与,减少精神压力和情绪困扰。

保证充足睡眠。睡眠不足会影响血糖,保证青少年每天睡眠8~10小时。

定期健康筛查。定期进行血糖检测,尤其是在家族有糖尿病病史的情况下,做到早发现、早干预。

青少年糖尿病现象亟须多方干预

北京市丰台中西医结合医院消化内分泌科主任吕芹告诉记者,在医生的日常诊疗中,有时会遇到孩子颈部、腋下出现深色皮肤环的现象,这往往被诊断为假性黑棘皮病,它是体内胰岛素过多和胰岛素抵抗的外在表现。这种皮肤变化是糖代谢异常的早期警示信号,提示如果不及及时采取干预措施,孩子有可能发展为2型糖尿病。因此,识别并理解这一早期预警信号对于预防和控制糖尿病至关重要。

据世界卫生组织报告,从1990年到2022年,5至19岁儿童和青少年的超重和肥胖率翻了一番多,从8%达到20%,涉及3.9亿儿童。在中国,7~18岁儿童青少年的这一比率从1985年的1.1%和0.1%上升至2014年的12.1%和7.3%,且这一趋势仍在加剧,至2023年,≤6岁和6~17岁人群的超重肥胖率分别达到了10.4%和19.0%。面对这一严峻的健康挑战,我们需要深入了解其背后的原因、后果以及有效的干预措施。

吕芹认为,除了个人和家庭的努力,学校和社会环境的支持同样重要,“学校应提供健康的餐饮,开展体育活动和健康教育课程。社区和政府层面应投资于公共运动设施,举办健康教育活

动,制定有利于健康生活方式的政策,如限制含糖饮料的销售和广告。通过家庭、学校、社区和政府的协同作用,可以为青少年创建一个支持健康生活方式的大环境。”

吕芹表示,青少年肥胖与糖尿病的关联揭示了一个复杂而紧迫的公共卫生问题。通过早期识别预警信号、实施全面的生活方式干预、加强家庭和学校的社会支持,可以有效预防和控制青少年糖尿病。家长、教育工作者、医疗保健提供者以及政策制定者都肩负着重要责任。

相关链接

青少年2型糖尿病不同于成人2型糖尿病

■ 李晓东

不同于成人,青少年2型糖尿病患者具有自己的特点。

肥胖问题更严重。研究发现,青少年2型糖尿病患者合并肥胖的比例高达97%,更糟糕的是,青少年的肥胖程度更严重,其BMI甚至超过成人。和成人一样的是,随着BMI的升高,患者的血压逐渐升高,高密度脂蛋白胆固醇下降。

胰岛素抵抗更明显。2型糖尿病的发病核心是胰岛素抵抗,胰岛素敏感性受肥胖、体内激素等影响。青少年因为处于青春发育期,体内激素变化影响胰岛素敏感性。另外青少年患者更为严重的肥胖问题也影响外周组织胰岛素敏感性。研究已经证实青少年2型糖尿病患者的外周组织胰岛素抵抗明显高于成人,且在青少年中二甲双胍治疗改善胰岛素抵抗的效果不如成人。

(作者系湖北省中医院全小林名医工作室主任医师)

沉默的肝脏需要规律生活

健康提醒



赵双林

7月28日是第十四个“世界肝炎日”,今年世界肝炎日的主题是:消除肝炎,积极行动。据世界卫生组织报道,全球每30秒就有1人死于肝炎相关疾病。我国是乙肝病毒感染人数最多的国家,每年近30万人死于乙肝相关疾病,如肝硬化、肝癌。肝炎严重威胁着人们健康。日前,在2024年世界肝炎日宣传大会暨消除肝炎危害行动大会上,与会专家建议,成年人一生至少进行一次乙肝筛查。国家疾控局副局长常继乐介绍,近年来,我国人群肝炎病毒表面抗原流行率、病毒性肝炎感染人数持续稳定下降。5岁以下人群乙肝病毒表面抗原流行率控制在1%以下,丙肝患者抗病毒治疗治愈率达95%以上。目前,我国病毒性肝炎的防控形势依然严峻。现有肝炎病毒携带者和肝炎患者存量不少,基层医疗卫生服务能力有待进一步提升,群众肝炎防控知识

知晓率较低。

早发现早诊断早治疗是防治肝炎的关键

肝炎,通常是指由多种致病因素,如病毒、细菌、酒精、药物、自身免疫因素等使肝脏细胞受到破坏,肝脏功能受到损害。

病毒性肝炎是危害我国人民健康的主要传染病,病毒造成的肝炎按照其病毒系列不同分为甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎、戊型肝炎和庚型肝炎共六种类型病毒性肝炎,严重者可能会发展成为肝硬化、肝癌甚至死亡。

想知道自己是否有肝炎病毒感染,可以做乙肝五项以及肝功能检查检测、甲胎蛋白测定、超声、CT影像检查等项目。为了确保检查结果准确,检查前要做到必须空腹8~12小时,抽血检查前一天不仅要禁酒,还要吃清淡的食物,同时要避免在失眠和发热的情况下进行检测,以防转

我国应对肝炎检查项目全,对症治疗效果好

酶升高。

接种疫苗和切断传播链路可以有效预防甲、乙、戊型肝炎

病毒性肝炎最有效的预防措施就是接种疫苗。目前,甲型肝炎、乙型肝炎、戊型肝炎都有疫苗可以预防,接种后可以产生终身免疫。但是,丙型肝炎和丁型肝炎目前还没有相应的疫苗。

与此同时还要了解传播途径。乙型肝炎主要通过体液传播,如血液传播、性接触传播、母婴传播、医源性传播。丙肝传播途径主要为血液输入传播、静脉吸毒传播、医源性传播。丁型肝炎病毒是一种依靠乙型肝炎病毒进行复制的病毒,只有感染了乙肝才可能患上丁肝。

此外,还要警惕危险因素。一是病毒感染。嗜肝DNA病毒是病毒性肝炎的主要致病因素,包括甲型肝炎病毒(HAV)、乙型肝炎病毒(HBV)、丙型肝炎病毒(HCV)、戊型肝炎病毒(HEV)等。二是寄生虫感染。近年来中华分支睾吸虫(肝吸虫)的感染有所增加。肝吸虫常寄生于淡水鱼体内,也可寄生于深海鱼如三文鱼体内,食用被污染的鱼等,会导致肝胆系统疾病,甚至引发肝胆系统癌症。因此,食用生鱼片时,一定要注意是否通过严格的检验。三是代谢相关疾病。肥胖可以引起脂肪性肝炎、肝硬化,甚至肝癌。糖尿病不仅会造成代谢相关性脂肪性肝病,还与肝肿瘤的发生相关。值得一提的是,糖尿病是肝脏细菌感染(细菌性肝脓肿)的重要诱发因素。四是酒精。酒不等于酒精,但长期大量饮酒,一定会摄入大量酒精,长此以往,必定造成酒精性肝炎、肝硬化甚至肝癌的发生等。五是药物。很多药物都有可能引起药物性肝损伤。某些处方药,如抗结核药、降胆固醇药、化疗药

等,在使用时,应密切观察肝功能变化,及早发现药物性肝损伤。非处方药如感冒药中,常含有对乙酰氨基酚,如应用剂量较大,也应该关注。另外,对于中草药的使用也建议患者在医师指导下应用。

规律的生活和健康的饮食可有效预防肝病

人们在日常生活中要养成健康规律的习惯。安全合理用药、健康饮食、睡好觉少熬夜、远烟酒、保持良好的心态、重视体检和复查。

在日常生活中,还应该多吃一些保肝护肝的食物,增强预防肝病免疫力。一是多吃水果。比如蓝莓、葡萄、香蕉。蓝莓含花青素,也是一种抗氧化剂,能保护肝脏免于受伤;葡萄及葡萄汁,均含白藜芦醇,可以减轻炎症、增强抗氧化能力,防止肝脏损伤;香蕉属于高营养、低热量的食品,富含蛋白质、钾及各种维生素,具有修复受损的肝细胞、促进代谢、调节免疫力等功效。二是多吃西红柿和绿色蔬菜。西红柿低糖、低热量且富含维生素C,可以防止毒素对肝细胞的损害;空心菜、包菜、芥菜等绿色蔬菜,可以增强肝脏的解毒功能、保护肝脏,还能改善转氨酶的水平。三是多吃坚果、干果及其他。坚果富含脂肪和营养素,还有抗氧化剂维生素E,可以改善转氨酶水平;百合含秋水仙碱,具有抗肝纤维化和肝硬化的作用;大枣含有丰富的蛋白质、脂肪、糖分、胡萝卜素B族维生素、维生素C、维生素P及磷、钙、铁等,对急慢性肝炎、转氨酶化都有好处。另外,每天食用6.5ml橄榄油有助于改善转氨酶和脂肪水平。当然,值得一提的是,以上食物的营养成分对肝脏有好处,但不能说只吃这些东西。我们可以在营养均衡的基础上适当添加“护肝”食物。

防病鲜知道

乳房有硬块不一定是乳腺癌

乳腺癌是一种常见病症,通常发生在女性乳房组织。不过,男性也可能罹患乳腺癌,只是比较罕见而已。

乳腺癌可能会在乳房组织形成恶性肿瘤,而且可能蔓延到其他身体部位,早期发现乳腺癌的关键,通常是定期进行筛查。此外,乳房有肿痛或硬块,不一定代表罹患乳腺癌。

大部分乳房肿块属于良性的纤维腺瘤、纤维囊肿及囊肿等,只有1/10乳房肿块恐有恶性可能性,但即使是良性的肿瘤,肿瘤过大或是产生临床症状还是需要追踪治疗。女性若摸到乳房硬块,应前往医院乳腺科接受进一步检查,除了医师视诊与触诊之外,也会安排受检者接受详细检查。

乳房如有硬块产生,可做以下检查:乳房X光摄影检查、乳房超声检查、乳房磁共振造影检查。

另外,早期乳腺癌没有症状,患者常因没有摸到硬块,以致没有接受乳房筛检,延误早期可发现乳腺癌的机会。

(曹淑芬)

新研究用肠道菌群 预判癌症疗效

尽管它们的体积很小,但肠道细菌对某些抗癌药物的有效性有很大的影响。根据一个国际研究团队最新发现,一些肠道菌群的比例可以帮助预测哪些患者会对治疗某些癌症的新药物有良性反应,有助于预判这类抗癌药对个体的治疗效果。

近年来出现的免疫检查点抑制劑疗法,是指运用一种可以“松开”阻止免疫系统发动攻击的“刹车”的新药物,帮助免疫系统识别并攻击肿瘤细胞。然而,这种疗法对有些患者疗效明显,对有些患者却几乎无效。

法国居斯塔夫·鲁西学院的免疫学和肿瘤学专家洛朗丝·齐特沃热尔日前在美国《细胞》杂志上发表报告说,她与团队人员分析了245名肺癌患者的粪便样本,识别出两组微生物:第一组包含37种细菌,它们与免疫检查点抑制劑耐药性相关;第二组包含45种细菌,与对这类药物的良性反应相关。粪便样本中包含第二组菌群的肺癌患者,比包含第一组菌群的患者存活时间长。

根据患者体内这两组菌群的比例,研究人员开发了一套具体到个人的评分方法。他们后续以数百名患有不同癌症的患者为对象验证该评分方法,结果显示可以预测免疫检查点抑制劑类药物对他们的治疗效果。

齐特沃热尔还表示,这一新发现还将有助于确定可捐赠粪便细菌的健康志愿者,将他们的粪便细菌转移到对这类药物没有反应的癌症患者的肠道中以提升药物疗效,这一过程被称为粪便微生物组移植。

(新闻)

健康新视界

2024百度健康产业生态大会:发布健康智能体家族

中国妇女报全媒体记者 何蒙

在医疗行业中有一个著名的“不可能三角”,即在医疗生产中难以同时实现的三个关键要素:质量(“看得好病”)、成本(“看得起病”)和效率(“看得上病”)。“虽然AI不能直接给人类看病,却是这个‘不可能三角’的重要平衡点。”7月19日,在北京举办的2024百度健康产业生态大会上,百度集团资深副总裁、百度大健康事业群组总裁何明科发表主题演讲时表示,AI应普惠,科技是让人人健康最确定性的答案之一。

一般来说,健康需求可以分为四个层次:健康问题、到院问题、持续治疗问题和MDT(多学科会诊)问题,逐级深入。而大多数人的需求未必需要“看病”,譬如先锁定合适的医院和医生、看化验报告单、了解药该怎么吃、解答常规健康疑问等,他们并不需要直接到医院就医。

百度健康发布了健康智能体家族:AI精准找医生、AI医学报告解读、AI用药助手、AI皮肤检测、AI睡眠助手等产品。目前,AI健康问答服务日活用户已超过200万、AI用药助手累计服务超2000万人次、AI医学报告支持超100种报告类型。

“看得好病”,其关键在于让有迫切需要的患者获得宝贵的医疗资源,并提升整体的医疗服务质量。为此,百度健康基于大模型技术智能判断加号资格发放实现“智能加号”,目前已落地武汉协和医院等大三甲医院,AI相較专家手动筛选准确率达95%。据悉,该产品已落地4000余家基层医疗机构。