

# 当孩子成为“糖宝”该怎么办

近年来,儿童糖尿病发病率逐年上升,已成为影响全世界儿童青少年健康的重要慢性疾病之一。家有“糖宝”,家长该如何应对呢?

## 儿童血糖多少才算高

临床上,儿童糖尿病的诊断标准与成人糖尿病诊断标准一致。如果儿童的空腹血糖 $\geq 7.1$ 毫摩尔/升或餐后血糖 $\geq 11.1$ 毫摩尔/升,就属于糖尿病。此外,空腹血糖在5.6毫摩尔/升~6.9毫摩尔/升时,医学上称之为空腹血糖受损。

糖尿病是血浆葡萄糖增高超过正常水平的一种全身慢性代谢性疾病。儿童中常见的糖尿病有1型和2型两种。

1型糖尿病是由于胰腺的胰岛 $\beta$ 细胞被免疫系统错误攻击和破坏,导致胰岛素分泌严重缺乏或完全缺失。1型糖尿病的特点是起病急,典型症状为多饮、多食、多尿、体重下降(“三多一少”),部分患儿可能以酮症酸中毒为首发表现(如恶心、呕吐、腹痛、意识模糊等)。

2型糖尿病以胰岛素抵抗为主,伴随胰岛 $\beta$ 细胞功能缺陷,导致胰岛素分泌相对不足。目前,儿童1型糖尿病尚无法根治,需终身依赖胰岛素治疗;而儿童2型糖尿病若发现得早,并通过规范治疗和健康管理,部分患儿有机会恢复正常。

国际青少年糖尿病联盟建议,1型糖尿病患者血糖控制目标值为餐前4.0毫摩尔/升~7.0毫摩尔/升,餐后5.0毫摩尔/升~10.0毫摩尔/升,睡前4.4毫摩尔/升~7.8毫摩尔/升,糖化血红蛋白 $< 7\%$ 。美国儿科学会推荐,2型糖尿病患者空腹血糖控制目标值为3.9毫摩尔/升~7.2毫摩尔/升,糖化血红蛋白 $< 7\%$ 。

## 家有“糖宝”这样应对

1.学知识。家长要多学习糖尿病相关知识,积极引导孩子配合治疗。

2.管饮食。家长可以请营养师对孩子进行营养评估,制订个性化饮食方案。“糖宝”的蔗糖摄入量需控制在总能量的10%以内,最好逐步改变吃甜食的习惯,偶尔、少量尝试时,可选用添加非营养性甜味剂(如甜菊糖)的低糖食品。

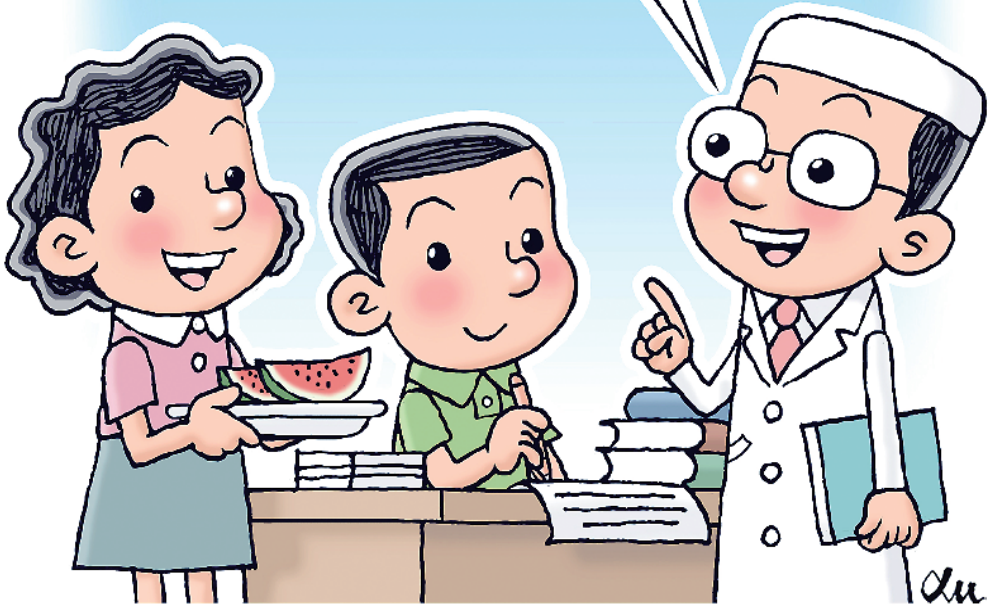
3.会运动。患儿病情稳定时,家长应督促其进行快走、慢跑、骑车、爬楼梯等多种有氧运动,强度以全身发热、微微出汗但不大汗淋漓为宜。开始运动的时间一般选在餐后1.5小时,每天至少1次,每次运动时间30分钟~60分钟,量力而行。运动时,家长要给孩子带好零食,以备不时之需。特别提醒,当孩子合并感染、频发低血糖、空腹或餐前血糖 $> 13.9$ 毫摩尔/升,或已出现糖尿病并发症时,应禁止运动。

4.测血糖。1型糖尿病初发儿童,由于胰岛素绝对缺乏且血糖波动大,建议每天进行6次~10次血糖监测,涵盖三餐前后、睡前等关键时间点,以便及时调整胰岛素剂量,预防酮症酸中毒等急性并发症。2型糖尿病儿童在血糖控制理想的情况下,可每周选择性测量数次餐前餐后血糖;若血糖控制不理想,则需每日监测三餐前后及凌晨的血糖,实时掌握血糖波动情况,为治疗方案调整提供依据。

(据《学生健康报》)

本版组稿 李鹤

高考临近,家长要重视考生考前饮食与心理调适,助力考生发挥出最佳水平



高考临近,考生们正处于备考冲刺阶段。科学的饮食搭配和良好的心理状态能够帮助考生更好发挥。专家提醒,家长要重视考生考前饮食与心理调适,助力考生发挥出最佳水平。 新华社发 徐骏 作

## 为精神疾病患者撑起一片晴空

郸城县居民阿伟(化名)与精神分裂症抗争12年,长期治疗的费用使他的家庭陷入经济困境。2021年,周口市启动“集善扶困(贫)健康行·精神救助”项目,阿伟获得资助。康复出院后的阿伟凭借门窗焊接手艺在当地找到了工作,月收入6000元。“我现在不仅能挣钱养家,更重要的是找回了做人的尊严。”阿伟笑着说。

看到儿子重获新生,阿伟的父亲难掩激动:“多亏党和政府的好政策,加上医院的精心治疗,让孩子重新开启新生活。现在他不仅能自食其力,还能照顾家里,我们全家终于看到了希望。”

“以前总觉得自己是家里的拖累,现在终于成为有用的人了。”阿伟的话折射出一个家庭摆脱因病致贫阴影的历程。在周口精神康复医院,像阿伟这样重获新生的患者已有数十人。

如今的阿伟主动参与社区康复活动,用自己的经历鼓励病友,诠释了“救治一人、改变一家、影响一片”的意义。

从“被疾病支配”到“重掌人生方向盘”,阿伟的人生蜕变见证了医疗救助与政策支持的双重效力。周口精神康复医院相关负责人表示,“集善扶困(贫)健康行·精神救助”项目创新构建“三个月救助周期+专家团队技术指导”保障机制,在切实解决患者治疗费用问题的同时,确保疗效持续稳定,是巩固脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的重要举措。周口精神康复医院作为定点机构,通过精准诊疗与政策落地结合,让“病有所医、困有所助”的理念惠及更多困难精神疾病患者家庭。

(周口精神康复医院 曹华伟)

解了经济压力。

2021年6月,阿伟康复出院,精神状态恢复正常,幻觉、妄想等精神病性症状消失。阿伟凭借门窗焊接手艺在当地找到了工作,月收入6000元。“我现在不仅能挣钱养家,更重要的是找回了做人的尊严。”阿伟笑着说。

看到儿子重获新生,阿伟的父亲难掩激动:“多亏党和政府的好政策,加上医院的精心治疗,让孩子重新开启新生活。现在他不仅能自食其力,还能照顾家里,我们全家终于看到了希望。”

“以前总觉得自己是家里的拖累,现在终于成为有用的人了。”阿伟的话折射出一个家庭摆脱因病致贫阴影的历程。在周口精神康复医院,像阿伟这样重获新生的患者已有数十人。

如今的阿伟主动参与社区康复活动,用自己的经历鼓励病友,诠释了“救治一人、改变一家、影响一片”的意义。

从“被疾病支配”到“重掌人生方向盘”,阿伟的人生蜕变见证了医疗救助与政策支持的双重效力。周口精神康复医院相关负责人表示,“集善扶困(贫)健康行·精神救助”项目创新构建“三个月救助周期+专家团队技术指导”保障机制,在切实解决患者治疗费用问题的同时,确保疗效持续稳定,是巩固脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的重要举措。周口精神康复医院作为定点机构,通过精准诊疗与政策落地结合,让“病有所医、困有所助”的理念惠及更多困难精神疾病患者家庭。

(周口精神康复医院 曹华伟)

精神(心理)健康  
咨询电话:0394-8989120