

一天一大瓶可乐 小伙血糖“爆表”

医生说:饮料当水,水果为饭,不良生活方式必须改

□记者 童程红 通讯员 应红燕

一天一两瓶家庭装可乐,宁波一名小伙突发酮症酸中毒入院。医生说,这类患者每年夏天都能碰到好几例,几乎都是二三十岁年轻人,曾有患者血糖高到爆表,最终不治身亡,让人倍感惋惜。

● “可乐小伙”突发糖尿病中毒

“可乐小伙”姓殷,今年27岁。昨天,在李惠利医院内分泌科病房,他向记者讲述了发病的经过。

原来,近段时间,小殷经常感到没力气,老是出虚汗,以为是天热得太快,自己一下没适应,也没当回事,只是一天到晚把可乐当水喝,一天能消灭一两瓶2L的家庭装可乐。让小殷还有些高兴的是,虽然喝了这么多可乐,可他不胖反瘦,一周时间就轻了四五斤。

上周的一天早上,小殷像往

常一样去上班,一出门就一阵天旋地转。家人看他脸色很差,将他送到了附近的李惠利医院。在急诊科,医生检查发现,小殷的血糖超过70mmol/L,是正常值的十来倍。

“患者是典型的糖尿病酮症酸中毒,已经出现了昏迷和脱水的现象。”小殷被转到内分泌科救治,接诊的是主治医师俞孝芳。后续检查发现,小殷患上2型糖尿病起码有几年时间了,只是自己不自知,平时饮食也毫无节制。身高

不到170cm的他,BMI指数超过了30,属于重度肥胖。

所幸,经过抢救,小殷转危为安,再过几天就能出院了。但是,对他来说,真正的考验还在后头,“如果管不住嘴,控制不好血糖,还是很可能发生酮症酸中毒或是糖尿病的其他急重症,危及生命。”俞医生说,去年,就有一名20岁的小伙子因为糖尿病酮症酸中毒去世,家人说,他每天要喝十几罐可乐,入院时,由于小伙血糖太高,血糖仪都无法读取。

● 越来越多年轻人得2型糖尿病

俞孝芳介绍,糖尿病酮症酸中毒是指糖尿病突然加重时,糖、蛋白质、脂肪的代谢陷入紊乱,体内酸性物质大量堆积,导致人体中毒的症状。一旦发生酮症酸中毒,心、脑、肝、肾等重要脏器都会因为缺血、脱水而受到影响。以小殷为例,入院时脑细胞和肝肾功能都出现了不小的损伤。

酮症酸中毒是糖尿病最常见的一类急性并发症。此外,还有急性胰腺炎、急性肾功能不全、急性

心功能不全等,每一种都可能威胁到患者的生命。

近期,在市区一些大医院的急诊科和内分泌科,糖尿病急性发作的患者明显增加。而且,几乎都是二三十岁年轻人,从糖尿病分型来看,几乎都属于2型糖尿病。多数人都有一种或几种非常好的生活习惯,比如,可乐当水喝,水果当饭吃,一天一大桶冰淇淋等。

目前,2型糖尿病发病日趋年

轻化,也可以发生急性并发症,“以往,人们都以为,年轻人和小孩子患的多是1型糖尿病,这一类的糖尿病多是先天原因所致,起病又突然又凶险,让人防不胜防。而2型糖尿病基本上就是个老年病,与生活方式的关系更加密切,而且病情进展也比较缓慢。”俞医生说,越来越多的年轻人患上2型糖尿病而且首次确诊就是急重症,只能说明,他们的生活方式实在太不健康了。

● 基因改不了,但不良生活方式还能改

都说糖尿病是生活方式病,那么,是可乐等高糖食物和饮料引发了糖尿病吗?

宁大医学院附属医院内分泌科主任医师毛医生摇摇头:“可乐是外因,基因才是内因。无论哪一型的糖尿病,都有家族遗传的特性存在。但我们还是一再强调生活方式的重要性,是因为基因无法改变,不良生活方式可以改变,把可乐换成白开水,这总能做到吧。”

毛医生透露,自己曾接诊过多名十来岁的糖尿病患儿,都有

将可乐等碳酸饮料当水喝的坏习惯,入院一查,血糖高得吓人,有些还并发了高血压、高血脂、骨质疏松等疾病,身体状况非常糟糕。家长都悔不当初,同时也无法接受孩子要长期吃药,一个劲问医生能不能不吃药把血糖降下来。

“一部分患者确实可以单纯通过改变生活方式控制血糖,但这只是暂时的。”毛医生说,这是糖尿病与部分患者之间的一个“蜜月期”,但“蜜月期”会过去,患者还是要长期吃药或注射胰岛

素,才能控制血糖,避免一系列并发症。

毛医生提醒,糖尿病的帽子一旦扣上就摘不下来了,因此,防患于未然才更加有必要。预防的方法说起来不难,但坚持起来也不易。就是,普通人群也要像糖尿病患者一样加强自我管理,尤其在吃的方面,要遵循膳食金字塔的规则,“几十年前,很少能看到糖尿病等富贵病的身影,我们中国人的基因是吃苦的基因,很难消受大鱼大肉、高糖高脂的福气。”毛玉山如是说。

网传7月起 不能再领独生子女证?

市卫计委:独生子女证还能领,不过今年以后出生的不能再领

□记者 孙美星
通讯员 陈琼

办了,是不是以后国家的独生子女优惠政策也没有了?”市民裘女士的孩子已经10岁了,虽然夫妻俩早就决定不再要第二个孩子了,但独生子女证还没领过。实际上,像裘女士这样孩子出生后没有马上办理《独生子女父母光荣证》的市民不在少数。

宁波的《独生子女父母光荣证》会停办吗?昨天,记者从宁波市卫计委了解到,独生子女父母光荣证停办是谣言,我市仍可正常办理。依据新修改的省条例第三十一条规定:“在国家提倡一对夫妻生育一个子女期间,自愿终身只生育一个子女的夫妻,经申请,由生育管理所在地的乡(镇)人民政府或者街道办事处发给《独生子女父母光荣证》。”

市卫计委有关负责人介绍,子女在2016年1月1日前出生、且自愿终身只生一个子女的夫妻,不必相信传言,合理安排时间正常办理即可。办理完成后,仍可按照条例规定,享受相关奖励。

“孩子出生以后就没去办过这个证,如果以后不能

● 相关链接

这样办独生子女证

如果双方都是宁波市户籍或者有一方户籍在宁波市的,须准备以下资料:本市办理的第一个子女《生殖健康服务证》;医疗机构出具的《出生医学证明》;双方当事人的结婚证、身份证、户口本以及独生子女一寸照片2张。

办理流程:持男女双方居(村)委会审核的《独生子女父母光荣证申请书》和其他资料到户籍所在乡镇(街道)计生办办理《独生子女父母光荣证》。



山水间, 听岁月如歌

老年公寓样板房盛情开放

坐落于荪湖风景区,万亩山林、千亩湖泊、百亩花海,依山傍水,风景秀丽、天然氧吧

从住宅到社区遍布适老化设计,使您的生活更安心、舒适

健康管理、紧急呼叫、24小时上门诊疗,让您即刻拥有优质的医疗服务

活动中心、老年大学,乐趣应有尽有;社区超市、营养餐厅、家政服务,便捷无处不在

接待地址:江北区康庄南路43-1号(三江超市往北50米左转处)

公交路线:3路、303路、516路至华辰大桥北下/306路、516路至天成家园下

宁波慈孝乐园 宁波市重点民生工程

老年公寓诚意接受预订登记 ☎ 87633666

老年公寓一次性精装终身尊享,满三年不租可全额退款!
样板房已公开,欢迎前来体验。

【有山有水有人家】