

为啥连儿童都“中招”？
为啥有些人总治不好？

少吃多动 是防治糖尿病 四字箴言

宁大附院专家毛玉山
做客“甬上名医大讲堂”

糖尿病是当今社会的一种流行病，且仍呈快速增长趋势。2021年IDF(国际糖尿病联盟)发布的第10版《全球糖尿病地图》显示，至2021年底，全球20至79岁的成年人当中有5.37亿糖尿病患者，其中，中国糖尿病患者人数达1.41亿人，居全球首位。

糖尿病对身体危害大，及时有效地防治糖尿病至关重要。11月14日，宁波大学医学院附属医院内分泌科主任毛玉山做客“甬上名医大讲堂”，和大家分享了与糖尿病相关的许多知识，并为一些观众在线答疑解惑。



毛玉山(左)做客“甬上名医大讲堂”。

1 警惕糖尿病年轻化

据毛玉山主任介绍，糖尿病是以高血糖为特征的一种代谢性疾病，而高血糖是由体内胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损，或两者兼有引起。长期存在的高血糖，会导致全身组织慢性损害和功能障碍。糖尿病的发生既与内在遗传因素相关，也与饮食、运动或病毒感染等外界环境因素相关。

“这些年来，随着人们生活水平越来越高，总体吃得多了、动得少了，糖尿病的患病率也出现了较快上升，来医院就诊的糖尿病患者明显比以前多了。二三十年

前，我接触到的糖尿病患者是很少的。”

毛玉山表示，糖尿病在中老年群体中的患病率更高。如果年龄在40岁以上，有糖尿病家族史，且存在超重或肥胖的情况，那么就要格外警惕得糖尿病的风险。不过，年轻人也不能掉以轻心，现在糖尿病已经呈现出明显的年轻化趋势，甚至有不少儿童都得上糖尿病，尤其是以前极少在儿童中出现的2型糖尿病。

“大家应该都能感觉到，我们身边的小胖墩越来越多了，这些

小胖墩得糖尿病的风险就比较高。所以，家长们平时也要格外关注自己孩子的身材状况和血糖情况，千万别以为糖尿病不会找上儿童。一旦发现孩子有糖尿病相关症状，一定要及早送医治疗。”

毛玉山还特别提到了糖尿病家族史的问题。“很多人以为，父母都没有糖尿病，自己就没有糖尿病家族史。这种认识其实是很片面的。事实上，凡是跟自己存在血缘关系的人中有一个得过糖尿病，不管是七大姑还是八大姨，那就是有糖尿病家族史。”

2 血糖是诊断糖尿病的金标准

据了解，糖尿病通常可以分为1型、2型、特殊类型糖尿病和妊娠期糖尿病。其中，1型糖尿病发病好发于儿童和青少年，多表现为急性起病的多饮、多尿、多食和消瘦(俗称“三多一少”)。2型糖尿病常见于中老年人，起病隐匿，临床表现不典型，不容易被注意，只有严重高血糖时才会有“三多一少”症状。

血糖是诊断糖尿病的金标准，要明确是不是糖尿病，需要按医生的指导对血糖值进行检测而非凭自我感觉。事实上，当前绝大多数糖尿病正是由体检等途径被发现的。

“在临床上，明确糖尿病的分型是很重要的，它有利于对症治疗。比如1型糖尿病，胰岛素是必需品，故基本上一辈子都需要胰

岛素治疗；而2型糖尿病，早期大多不需要胰岛素治疗，待病情发展到一定程度才需要用到胰岛素。”

除了1型和2型糖尿病，还有一些糖尿病属于特殊类型。如果把这些较为少见的特殊类型糖尿病误诊为1型或2型糖尿病，对患者的治疗和预后都是非常不利的，毛玉山就曾遇到过多个这样的例子。

“比如，我接诊过一位35岁的女性，她在几年前被诊断出糖尿病，一直按照2型糖尿病在治疗，但血糖一直控制不佳。入院后查问病史，得知她从没来过月经，曾到处求医也没找出原因。于是我怀疑她可能是特殊类型糖尿病，结果检查下来真的是一种非常罕见的疾病：特纳综合征。糖尿病

恰恰是特纳综合征的第二个晚发临床表现。”

“又比如，前段时间有个66岁的大妈来我这里就诊，她被确诊为糖尿病近10年，但治疗效果越来越差。门诊时我发现她身高不足1.6米，手竟然比我粗壮得多，仔细检查后发现她得了脑垂体生长素瘤，这才是导致她得糖尿病的真正原因。果然，切除了脑垂体瘤后，她的糖尿病不久就彻底消失了。这个病例表明糖尿病也有可能被根治，但只局限于由其他原发病引起的继发性糖尿病。”

毛玉山介绍，在所有糖尿病患者中，尽管90%以上为2型糖尿病，但每个糖尿病患者都应该明确自己是否真属于2型糖尿病，还是其他少见种类。只有诊断明确，才能治疗无误、达到良好疗效。

3 糖尿病的危害犹如“温水煮青蛙”

糖尿病会给身体带来多大危害？怎样做才能有效防治糖尿病？

直播中，毛玉山把糖尿病对身体的危害比喻为“温水煮青蛙”。他解释说，糖尿病会慢慢引发很多并发症，如果控制不当，可能让患者从头到脚百病丛生，对各个器官造成严重损伤，乃至危及生命。

“我之前接诊过一位50多岁的患者，她的脚上长了鸡眼，自己找人挑掉了，结果发生了感染，伤口迅速扩大，差点要截肢，后来在医院治了两个多月才保住她的脚。为什么挑个鸡眼会带来这么严重的后果呢？主要就是因为她

有糖尿病，免疫力比普通入差，容易感染而控制极难。”

针对糖尿病的防治，毛玉山提醒大家牢记四字箴言：少吃多动。但他也表示，少吃多动并不是吃得越少越好，动得越多越好。少吃多动指的是在维持身体所需能量的前提下，控制好自己饮食摄入量，同时保证足够的运动量来改善机体对胰岛素的敏感性，从而促使血糖稳定在正常范围内。

毛玉山特别提醒，在儿童糖尿病患者的饮食管理中，控制摄入量的同时要更加注重优化饮食结构，以确保生长发育过程中拥

有足够的营养。

“治疗糖尿病，一方面要靠日常生活管理，另一方面可能就要靠药物了。有人奇怪于自己生活方式管理已经非常到位了，血糖为何还无法正常？诚然，生活方式干预是糖尿病治疗的基础，但绝不是全部。人们对于药物治疗的抗拒理由千奇百怪，但该吃药还是得吃。”讲到这个问题时，毛玉山也提到，“近期有些治疗糖尿病的网红药，还受很多非糖尿病人的热捧，让人匪夷所思。这从中体现了糖尿病的防和治，不单纯是一个医学问题，更是一种社会问题。”

记者 吴正彬 通讯员 庞赞

拍卖公告栏

刊登热线：
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》政府类、企业类、招聘等公告，欢迎垂询！

拍卖公告

一、受委托，本公司定于2022年11月30日9:00-11:00(延时除外)在中拍平台(http://paimai.taobao.com)网络拍卖：舟山某发电厂一年内不定期产生的发电副产品一石子煤，预估数量约10000吨/年，起拍价80万元，保证金15万元，竞买人须具有独立法人资格(个体工商户和分公司不受限)，现场看样请自行到舟山市普陀区六横镇大积公路浙能中煤舟山煤电公司，联系15268010516于先生，保证金截止2022年11月25日，报名截止2022年11月29日16:30。二、受委托，本公司定于2022年11月24日上午9:30在余姚市公共资源交易中心泗门分中心对一辆旧机动车进行公开拍卖。其他详见拍卖文件。电话：0574-62700869，报名地址：余姚市南环路270号。

宁波江南拍卖有限公司

宁波市宝盈拍卖有限公司 拍卖公告

受委托，本公司定于2022年12月16日下午2时30分在平安宾馆三楼聚贤厅(鄞州区姚隘路350号)举行拍卖会，公告如下：

一、拍卖标的：象国用(2007)05174号国有土地使用权、象房权证丹东街道字第2015-0100004号、2014-0109370号房屋所有权证记载并登记在象山糖烟酒有限公司名下的位于象山县丹东街道海山路299号的土地及房屋50%共有份额的资产权益。证载建筑面积约2477.91㎡、2788.22㎡，土地面积约12857.35㎡。起拍价：410万；保证金：40万。

二、展示时间：2022年12月15日止，竞买人与拍卖公司联系统一安排看样。

三、拍卖方式：有保留价的增价拍卖。

四、拍卖方法：竞买人于2022年12月15日下午4时前将拍卖保证金缴入宁波市宝盈拍卖有限公司，宁波银行海曙支行，2001012200005327，并于2022年12月15日下午5时前携有效身份证件到本公司办理竞买登记手续。

五、联系电话：0574-87710921
联系地址：宁波市鄞州区东郊路8弄10号701室
标的详情见本次拍卖会资料，或登陆本公司网址www.nbbypm.com

宁波尹天拍卖有限公司 拍卖公告

受委托，本公司定于2022年12月15日10时至2022年12月16日10时止(延时除外)在阿里巴巴资产处置平台上(https://zc-paimai.taobao.com)公开拍卖以下标的：

一、标的名称：

序号	房产坐落	建筑面积(㎡)	占地面积(㎡)	用途性质	起拍价(万元)	保证金(万元)	现状
1	江南路588号<1-4><1-13><1-14><2-8><2-18><2-19><3-24>	3109.89	1090.95	商业 出让	2367.30	250	空置
2	江南路592号<1-7><1-18><2-11>	244.06	85.62	商业出让			带租拍卖
3	杨木碇路328弄19号地下车位86个	1285.02	1285.02	车库出让			带租拍卖

二、拍卖方式：有底价的网络增价拍卖。
三、展示看样及报名：即日起接受咨询、查勘标的与报名，同时竞买人通过支付宝账户缴纳足额保证金。未尽事宜详见拍卖会专场资料。
四、联系地址：宁波市海曙区汇贤路388号商会大厦A座11楼
五、联系电话：0574-87626996、87119459