



夏日猛吃冷饮甜品 竟然还“减肥”15公斤？ 专家：错！当心暴瘦是得了糖尿病

炎炎夏日里躲进空调房，左手西瓜、右手冷饮，这是不少年轻人夏季避暑的打开方式。殊不知，嘴上痛快了，身上凉快了，却可能引发严重的健康问题。今年21岁的女大学生小张，入夏后频频用甜品、西瓜代替正餐，短短几个月她暴瘦15公斤，没想到竟突发了2型糖尿病。

1 大吃大喝还掉秤，并非天上掉馅饼！

“平时管不住嘴，喜欢吃甜品、奶茶、水果，这几个月体重从85公斤掉到70公斤，特别高兴，还以为天上掉馅饼了！”说起之前的经历，小张追悔莫及。和其他女生一样，她喜欢吃甜食，自从上了大学之后，更加没了节制！今年上半年开始，体重逐渐下降，让她窃窃自喜，觉得自己体质特殊，越吃越瘦。

直到前不久，她在家吃完大半个西瓜，突然上腹部一阵痛意袭来，还伴随恶心呕吐。实在熬不住了，小张被家人送到当地医院，血糖竟飙升到22.06mmol/L，已经出现了严重的糖尿病并发症——酮症酸中毒。小张在当地医院治疗3天后，又转院

到宁波市第二医院内分泌代谢科住院治疗。经过5天的综合治疗，病情才逐渐好转。

“夏季切忌过度食用水果、冷饮，特别是青少年缺乏饮食健康意识，觉得自己年纪轻、体质好，就胡吃海塞，这样容易诱发糖尿病。”市二院内分泌代谢科主任张明琛说，每年到了这个季节，都会遇到年轻的糖尿病患者。最近该院内分泌代谢科还收治了一位26岁帅小伙。小伙平时工作、饮食很不规律，爱喝饮料提神，甚至拿饮料充饥。前不久，短短1周时间他的体重骤减5公斤，来院检查发现血糖飙升到20.23mmol/L，糖化血红蛋白升至12.1%，出现了糖尿病酮症。

2 及时发现血糖异常，警惕这五大信号！

为什么突发糖尿病会暴瘦？

2型糖尿病最典型的症状是“三多一少”，“少”指的就是体重骤减。血糖过高会引发机体内糖、脂、蛋白质代谢的紊乱，葡萄糖分解代谢受阻，蛋白质分解代谢增强，机体能量供应异常，导致肌肉的萎缩，造成体重下降。“没有天上掉馅饼的好事，一边大吃大喝，一边还能掉秤，实际上是身体发出的警报！”除了体重骤减之外，张明琛还提到糖尿病其他五个重要“信号”！注意这些特殊情况，可以帮助患者及时发现血糖异常，可以更早地干预和治疗，减轻对身体的伤害。

一是口干、多饮。当各种原因引起身体缺少水分时，血浆渗透压发生变化，刺激大脑产生口渴的感觉，同时导致饮水频率和饮水量的增加，其中最常见的原因之一就是血糖的升高。

二是尿多、尿频。因为血糖的升高，一方面葡萄糖在伴随着尿液排出体外的过程中，会引起渗透性利尿，增

加尿量；另一方面，尿液中因为含有较多葡萄糖，容易滋生和诱发细菌感染，引起尿路的刺激症状。

三是饥饿、多食。血糖的升高引起体内胰岛素分泌的增加，一系列的体内激素改变，使机体更容易产生饥饿感，同时导致进食量比平时明显的增加。

四是困倦乏力、视物模糊。血糖升高引起局部血液循环障碍，容易引起困倦乏力。如长期高血糖使眼部血液循环障碍，或高血糖引起房水渗透压改变，或高血糖导致的眼底视网膜血管损害，均可能导致视物模糊的出现。

五是皮肤瘙痒、伤口不愈。血糖升高可导致末梢神经病变，机体缺水后引起皮肤排汗减少、慢性脱水，高血糖使免疫力下降易被病菌侵袭感染，使得皮肤的自我修复功能减退，造成皮肤瘙痒，或者伤口不容易愈合。

记者 孙美星 通讯员 胡金星

■关注儿童肥胖

恨自己那么胖 13岁女孩用刀划手臂…… 医生：多种疾病都与儿童肥胖有关联

本周，本报推出了“关注儿童肥胖”系列报道，肥胖引起的儿童脂肪肝问题引起读者的关注。其实，肥胖的危害远不止脂肪肝、肝硬化。市妇儿医院小儿内分泌科主任丁曙霞介绍，儿童肥胖与高血压、血脂异常、2型糖尿病、青春期发育、哮喘和睡眠呼吸暂停综合征、骨关节发育、心理智力障碍等全身多系统的健康问题都有关联。

肥胖会导致儿童焦虑甚至抑郁

虽然已经过去快两年时间，市妇儿医院小儿内分泌科的张萍萍医生对那位小姑娘依然印象深刻，因为这个病例实在太特殊了。

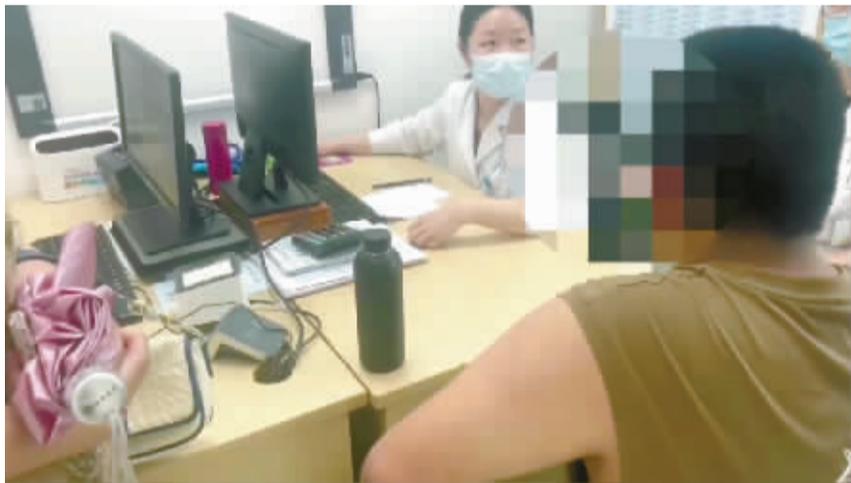
13岁女孩，身高不到1.6米，体重将近85公斤，看上去比同龄人大一圈。妈妈带着来门诊的，刚开始啥都不肯说，低头不语，都是妈妈代为陈述。体格检查时，当张医生撩开女孩衣袖的瞬间，一下子愣住了。她的手臂上竟然有一道道的刀痕，很多都已经是陈旧伤，虽然不深，却让人触目惊心。

问她痛不痛，小姑娘摇摇头。问她为啥要割，她好半天才说出来两个字：

痛苦。病史记录，11岁的时候，小姑娘就已出现心理问题，轻度抑郁，并已开始服药。

经检查，小姑娘也有脂肪肝等症状，遂收治住院。医护人员对她格外关心，陪她聊天，心理咨询也成了住院治疗的一部分，小姑娘逐渐开朗起来。她说，肥胖是从6岁多开始的，刚开始觉得没啥，后来越来越胖，小朋友都不跟她玩了，排座位时也没人愿意跟她同桌，有的小朋友经常在她背后，指点着也不叫她的名字，直接就叫小胖子。那种被孤立的感觉让她很难受，成绩直线下降。她恨自己为什么那么胖，心烦的时候就用铅笔刀在手臂上划，这样好受一些。

孩子的妈妈说着说着就哭了，自责当时对孩子关心不够。刚开始，看到孩子闷闷不乐，孩子说小朋友都不跟她玩，他们也没重视。后来孩子突然说要吃药，他们还不理解，说身体好好的吃什么药，吃药又不好。孩子说心里很痛苦，这才引起他们的重视，带着孩子上医院，发现确实已有心理问题，一边服药治疗，一边开始减重，但效果并不明显。



医生正在诊治一名肥胖儿童。

丁曙霞说，这是肥胖对儿童心理行为认知和智力危害的表现。肥胖儿童会出现各种各样的不自信，产生自卑感，因而不喜欢人际交往，户外运动少，时间一长就会出现情绪焦虑甚至抑郁。目前已经证实，肥胖与儿童青少年抑郁的发生有显著关联。

儿童肥胖的危害还有很多

除了那些常见的危害，肥胖对儿童的危害还表现在呼吸和心血管系统等方面。前段时间，市妇儿医院收治了一名12岁的男童，晚上睡觉鼾声如雷，甚至出现了多次的呼吸暂停，后确诊是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

这是一种以睡眠时反复发作的咽

部塌陷为特征，导致低氧血症和睡眠结构改变的临床病症，肥胖是导致该症发生的重要因素，肥胖的病人，气道及周边组织堆积了好多脂肪，而这些脂肪会压迫气道，长时间就会导致气道塌下来，引起阻塞。

另外，肥胖还会引起儿童高血压。丁曙霞主任说，大约50%的儿童高血压伴有肥胖，超重肥胖儿童发生高血压的风险是正常体重儿童的3倍多，而且肥胖持续时间越长，高血压风险越大。此外，儿童肥胖可引起哮喘的发生，而哮喘患儿的体育活动因哮喘疾病的不适症状而受到限制，体育锻炼减少，又会导致体重增加，形成恶性循环。

记者 程鑫 通讯员 马蝶翼 文/摄