



粉丝
健康
快报
微信群

如果你有什么想问的,请扫二维码,我们帮你去打听

随着糖尿病发病率越来越年轻化,儿童发病率也随之上涨。南京市儿童医院内分泌科主任医师倪世宁提醒,儿童糖尿病初期症状不明显,需要家长们细心观察,及早发现儿童糖尿病端倪,别等孩子病得很严重了才来就医。据了解,为了帮助糖尿病患者和家更好面对疾病,南京市儿童医院内分泌科每年举办的“儿童糖尿病夏令营”将于7月15日开营。

通讯员 庞芳 吴叶青 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

家有“糖”宝宝,父母别心焦

南京市儿童医院“儿童糖尿病夏令营”7月15日开营

留心孩子日常变化,尽早发现儿童糖尿病

糖尿病是一种自身免疫性疾病,有先天遗传背景,经后天多种因素作用使之发病。1型糖尿病是儿童和青少年糖尿病的主要类型,这种类型的糖尿病占全部糖尿病的5%~10%,发病年龄一般以10~14岁较多。而目前,1型糖尿病发展出现超龄化的趋势。

糖尿病患者临床表现为多饮、多尿、多餐和消瘦,但因为儿童糖尿病初期症状不明显,需要家长们细心观察孩子日常生活的变化,别等孩子出现严重脱水、酮症酸中毒等严重症状才发现。

倪世宁告诉记者,当孩子突然出现以下异常时,家长要及时带孩子到医院做全面检查。对于一周岁以内的小婴儿,如果发现孩子吃奶不少,但不长胖,就要留心了,还有就是观察孩子的小便,做到及早发现,“我接诊过一个糖尿病患儿,只有4个月大,孩子没有其他症状,但妈妈发现孩子的小便招蚂蚁,到医院一检查发现孩子患的是糖尿病。”对于大一点的孩子,如果孩子突然特别爱喝水、经常夜间也起床喝水,还有夜间不尿床的大孩子突然反复尿床,此外,如果孩子表现为疲乏无力、无



南京市儿童医院主任医师倪世宁 医院供图

精打采、活动减少、反复发烧、咳嗽,破溃的伤口总是反复感染、愈合困难,这些都是糖尿病的早期症状,要引起家长们的重视。

控制好病情,糖尿病患儿可以正常运动

倪世宁介绍说,小儿1型糖尿病和普通糖尿病一样,是一种长期性疾病,只能通过有效的治疗手段和正确的饮食习惯对病情加以控制。“孩子缺乏自制力,容易贪吃、偏

食,这样不利于血糖控制,建议家长在营养师的指导下,为孩子制定平衡膳食计划。”

运动对糖尿病儿童也有很重要的意义。倪世宁告诉记者,病情控制后,糖尿病患者可以上学、参加体育活动(如跑步、打球等)。但家长最好能和老师提前做好沟通,让老师了解孩子的身体情况,并为孩子准备一点葡萄干、饼干等容易吸收的碳水化合物放在老师那里,以备孩子在发生低血糖时及时食用。一旦孩子出现心慌、头晕、出冷汗或颤抖等低血糖情况,要立即进食。

看过

“儿童糖尿病夏令营”将开营

倪世宁介绍,1型糖尿病孩子是一个特殊的群体,需要社会、医生、家长及孩子们共同关注。为了帮助小患者更好地面对疾病,健康成长,南京市儿童医院内分泌科每年暑假都会举办“儿童糖尿病夏令营”,这是一项纯公益活动,到今年已经是第十四年头了。

今年南京市儿童医院的“儿童糖尿病夏令营”将于7月15日、16日在镇江举办,届时,共有27个糖尿病孩子、部分家长参加,并由糖尿病专家、医生、营养师及护士等全程陪同。倪世宁告诉记者,整个夏令营包括了1型糖尿病知识和综合管理讲座、糖豆互动游戏、专科知识竞答、户外有氧运动等,活动安排丰富多彩、劳逸结合,并随时有医院的医务人员监测孩子们的血糖,以确保他们的安全,帮助他们合理调节血糖。“我们希望,在为期两天的活动中,使小朋友们掌握如何控制糖尿病并发症,增强自我保护能力,提高生活质量,并让他们在团队游戏中锻炼自己,结交更多的糖友,获得战胜疾病的信心。”

65岁老人严重失眠,针灸治好了

困了就睡觉,对很多人来说是轻而易举的事情,但对一些失眠症患者来说却是难上加难。很多人失眠后主动就意识不强,实在不行就靠服用安眠类西药来缓解,长期下来形成了顽固性失眠症,给生活、工作、学习和健康带来了许多影响。江苏省第二中医院针灸科主任中医师熊嘉玮表示,经过多年的临床实践发现,对于一些顽固性的失眠症,通过辨证施治,运用中医药的方法来调整人体脏腑气血阴阳的功能,常常能明显改善睡眠状况。

通讯员 朱晓琳
现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

失眠2个月,原来是颈椎病引发的

熊嘉玮介绍说,失眠症是因睡眠时间和睡眠质量不能满足机体的生理需求而出现的功能异常综合征。失眠的人白天会出现头昏脑胀、心慌心烦、紧张焦虑、记忆力减退,严重影响工作和生活。

引起失眠的原因有很多,因此治疗失眠的关键之一就是找准原因。如果是其他疾病引起的,就应该积极治疗原发疾病从而缓解失眠状况。这些原发疾病包括各种疼痛、精神类疾病、慢性胃肠疾病、更年期综合征、甲亢、颈椎病等导致的失眠症状。

“我之前接诊过一个40多岁的女病人,失眠两个月了,她每天晚上入睡都很困难,有时候也能睡5到6个小时,但白天



漫画 俞晓翔

经常感觉到疲倦、没劲、头昏。后来我发现,她的脖子很僵硬,建议她拍个片子看看,结果发现她是交感神经型颈椎病,从而导致了睡眠欠佳。”

65岁老太太严重失眠,针灸治好了

中医认为,睡眠的生理基础是天人相应,阳入于阴,阴阳和合则寐,如果阳气循行失常,阳不入阴、阴阳失和,以致心神不宁从而导致失眠发生。失眠还因饮食不节、劳逸失调、病后体虚等因素引起脏腑机能紊乱,气血阴阳失调,阴阳不交而发病。

她之前接诊过的65岁的张阿姨就是因为病后体虚造成的失眠症。熊嘉玮告诉记者,张阿姨因为患有肿瘤做过手术,化疗后体质虚弱加上住院时间比较长,严重

失眠,每天吃两颗安眠药才能入睡,有时候吃了安眠药也还是睡不着。“通过望闻问切,我发现病人属于肝郁脾虚,考虑到她有慢性胃炎,还在进行化疗,不适合吃药,所以我采用针灸来帮她治疗,她坚持了半年,一点点地把安眠药减掉了,不仅睡眠好了,精神状态也很好,连以前怕冷的症状也没有了。”

“辨证取穴、辨证论治是针灸治疗失眠的优势和特色。针灸的过程也是一个脏腑调节的过程,根据失眠患者的具体情况,辨证地取配穴位,在恢复人体机能的基础上,全面调节人体脏腑经络,使阴阳平衡,明显改善睡眠。像张阿姨,在半年多的治疗过程中,我都会及时根据她的情况调整治疗方式,所以她不仅睡眠情况得到改善,身体和精神状态调理得都很不错。”熊嘉玮强调说。



医生提醒

这些睡眠习惯要注意

熊嘉玮介绍,失眠已成为困扰很多人的精神疾病,并严重影响工作和生活。长期失眠也会导致其他疾病,如高血压、内分泌紊乱等。“失眠症一般多发于中年人,女性多于男性,但我在门诊中发现失眠症的发病人群呈越来越年轻化的趋势,这与年轻人的学习和工作压力大、喜欢熬夜、不良睡眠习惯有很大关系,因此养成一个良好的睡眠习惯,对于睡眠也是非常重要的。”

熊嘉玮建议,睡前不要吃刺激性的食物,例如咖啡和浓茶。此外,睡前不要吃得过饱,但太饿也会影响睡眠。晚上可以去锻炼,有规律的锻炼能提高夜间睡眠的质量,但不建议剧烈运动,最好是散步。

坚持有规律的作息时间,睡觉时间尽量固定一个时间,千万不要因为晚上没有睡好,白天睡很长时间来补觉,白天睡眠时间要严格控制,控制在1小时以内,且不能在下午3时后还睡觉。在睡眠期间尽量不要把手机、电脑等电子产品带进房间。睡前可以喝些温热的牛奶,也可用微烫的热水泡泡脚,促进血液循环,改善睡眠质量。