

# 太能吃能睡 9岁儿童患上“老年病”

## 桂林得这个病的人也越来越年轻化

近日，中国顶级电竞选手因2型糖尿病退赛的新闻引发网友热议。这位顶级电竞选手被确诊为2型糖尿病时，才22岁。

据了解，2型糖尿病一般被认为是“老年病”，多发于40岁后的成年人，但据流行病学调查显示，现在2型糖尿病的发病率越来越年轻化，桂林也不例外。这个病甚至已经波及到未满12岁的儿童人群中。

如何预防这一疾病，记者采访了相关专家。

## 1 案例：9岁儿童患上糖尿病

小南（化名）是桂林市中医医院内分泌科主任张建德接诊过的一个孩子。小南被确诊为2型糖尿病时才刚满9岁，要不是父母觉得他太过于“能吃能睡”带他来检查，可能就延误了病情。

小南的父母都比较胖，先后被确诊为2型糖尿病。小南是家中独子，一直以来大家都很宠爱他。他吃什么家里都满足他，蛋糕、油炸食品、饮料都是小南最喜欢的东西。而且小南吃完就躺在床上玩手机打游戏，渐渐地，就长成了一个小胖墩。

刚开始，大家都觉得这种情况代表孩子长得好，也没在意。但当小南的体重直逼70公斤时，父母开始觉得不对劲了，就带小南来医院检查。当时一检查，小南的空腹血糖数值是12mmol/L，餐后血糖是16mmol/L，远远高于正常人“空

腹血糖值为3.89~6.1mmol/L”的标准，最终被确诊为2型糖尿病。

“现在2型糖尿病确实越来越低龄化，以前很少有儿童患者，现在每年我都能接诊7个左右10岁以内的儿童患者，去年接诊了10个。”张建德说。记者随后走访了市区其他几家医院，也都有2型糖尿病患者年轻化的趋势。张建德还说，根据权威流行病学调查，在我国20岁以内的年轻人患有2型糖尿病呈现低龄化的趋势，12岁以内的儿童也较常见了。

据了解，2019年健康中国·体检大数据糖尿病地图显示，2型糖尿病占我国糖尿病患者总数的90%，呈现“年轻化”趋势，18-39岁人群糖尿病患病率已达到5.9%，糖尿病前期患病率高达28.8%。

## 2 原因：日常饮食和生活方式“不健康”

2型糖尿病发病率越来越年轻化的原因主要跟日常饮食和生活方式有关。

张建德说，随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了巨大变化，高蛋白、高油脂、高糖食物的大量摄入，导致营养过剩，从而使得包括糖尿病在内的“三高”疾病高发，甚至危及年轻人及青少年的身体健康。

2型糖尿病发病与环境因素有关，其中进食过多、体力活动减少导致的肥胖是2型糖尿病最主要的

环境因素，青少年发病率上升趋势越来越明显。年轻人由于生活压力大、负担重，无暇顾及健康问题，主观上也缺乏自我保健意识，不采纳健康的生活方式，因而引起许多疾病且种下许多潜在的危险因素。再加上经常摄入高脂肪、高蛋白的食物，就比较容易患糖尿病。

超重和肥胖与2型糖尿病关系密切。当前，年轻人中超重/肥胖越来越严重，这也是糖尿病发病人群日益年轻化、低龄化的重要原因。

## 3 提醒：管住嘴迈开腿早检查

如何预防2型糖尿病，张建德建议从饮食结构和生活方式上进行干预。

首先在饮食上，要少摄入高油高盐高糖的食物，对于孩子来说，不要吃零食喝饮料，尤其是一些奶制品饮料。饮食应该按照碳水化合物、蛋白质的健康配比摄入，多吃蔬菜水果，多吃鸡蛋等优质蛋白质。在烹饪方式上，少采用煎炸等方式，可以用蒸、汤等方式烹饪食物。

其次是运动，芬兰一项历时7年的生活方式干预研究显示，通过健康饮食和运动，能够使个体发生糖尿病的风险降低43%。运动应该持之以恒，从易到难，逐渐增加运动强度。小南

在确诊后，医生专门为他安排了运动“治疗”，从隔一天进行半小时的慢跑，过渡到一个小时的慢跑，最后过渡到每天都进行慢跑运动。在小南成功减重7公斤后，血糖数值也下降了。

张建德还提醒，相关研究发现，2型糖尿病有一定的家族聚集性，如果家族中有糖尿病患者，一定要定时体检，尤其是发现体重超标等情况后。张建德说，2型糖尿病发病有一定的隐匿性，一开始症状并不明显，早检查早发现可以早治疗。尤其是低龄化患者，应及时进行干预。

记者苏文娟 通讯员詹金容

## 外国友人双眼近乎“失明” 医生妙手让他重见“光明”

本报讯（记者曾龙晖 通讯员唐清 唐大钧）4日，在桂林市第二人民医院眼科中心，来自意大利的外国友人GIACOMO GEI握住该院副院长、眼科中心主任温利辉的手，用蹩脚的中文对他说“谢谢”！通过几天的治疗，桂林的眼科专家为GIACOMO GEI的眼睛进行手术后，恢复了视力。

家住桂林的60余岁意大利男子GIACOMO GEI，因糖尿病视网膜病变，导致右眼眼内出血，视力急剧下降。本打算前段时间回意大利进行治疗，但突如其来的疫情，挡住了他的脚步。正当他一筹莫展时，经中国朋友介绍，5月30日，他在家人的陪同下来到了桂林市第二人民医院眼科中心就诊。经该院眼科专家温利辉对其进行相关检查后，初步诊断为双眼糖尿病视网膜病变，右眼玻璃体积血，视力只有0.02，若不及时治疗将从此失明。

医生为GIACOMO GEI制定了详

细、周密的治疗方案。6月1日上午，医院眼科中心团队为他进行手术。术后第二天，当揭开纱布的一刹那，GIACOMO GEI无法抑制内心的兴奋与激动。经视力检查，GIACOMO GEI右眼的视力由原来的0.02恢复至0.25，看到眼睛恢复视力，GIACOMO GEI和妻子非常高兴。术后，GIACOMO GEI视力恢复良好，在进一步的康复治疗中，4日顺利出院。

温利辉提醒广大市民，患有糖尿病的市民一定要控制好血糖，定期到医院接受糖尿病视网膜病变等眼底检查，早发现、早干预、早治疗。目前微创玻璃体视网膜手术比较成熟，创伤和并发症较少，相当一部分患者在接受了玻璃体视网膜手术后，视力获得了提高或者稳定。因此，如果患有严重增殖性糖尿病视网膜病变，全身状态良好，可以接受手术治疗。

举手之劳  
让环境更美好



社广告中心宣

“视觉2020 关注普遍的眼健康”  
春城眼科“6.6爱眼日”爱心义诊活动

2020年6月6日是第25个全国“爱眼日”，为了宣传儿童青少年近视、斜视、老年白内障、糖尿病视网膜病变、青光眼等眼病防治知识，增强群众爱眼护眼意识，由春城眼科主任韦炳煌带领医护团队在桂林市秀峰区丽君路2号春城视光中心开展免费义诊活动，为参与活动的广大市民提供多项免费眼病检查及常见眼病防治的知识科普。

义诊主要针对高难度屈光不正、高度近视、斜视、弱视、眼底病、青光眼、白内障等各种眼疾。



义诊对象 全市人民  
(每天限50名)  
义诊时间 6月6日  
上午9:00—11:30  
下午2:30—17:30  
义诊地点 桂林市秀峰区丽君路2号春城视光中心  
预约电话 0773-2826111  
凭报纸可领取老花镜一副(共30副,先到先得,送完即止)

### 万泰拍卖公告

受委托，我公司定于2020年6月12日上午10:30在桂林市西凤路47号，按现状公开拍卖如下标的：永福县永福镇凤翔路(林业大厦)9层房地产，建筑面积：3115.91㎡，土地使用权面积975㎡，出让土地，土地用途为综合楼。拍卖参考价为：1406万元(竞买保证金150万元)。有意者请与我公司联系咨询、看样，并于2020年6月11日16时前交纳保证金到我公司指定账户，持有效身份证件到我公司办理竞买登记手续，保证金以到账为准。

电话：0773-2818558  
13807737966  
广西万泰拍卖有限公司  
2020年6月5日