

16岁少年三年两次酮症酸中毒

武进中医医院专家提醒：糖尿病年轻化趋势不容忽视

随着社会环境和生活方式的改变，糖尿病的发生已不局限于中老年群体，Ⅱ型糖尿病在青少年儿童中的发病率正逐年上升。近日，武进中医医院内分泌科收治了一例特殊的糖尿病患者，年仅16岁的他已是第二次发生Ⅱ型糖尿病酮症酸中毒。经及时救治，现已康复出院。

16岁的浩浩（化名）是一名高中生，身高1.83米，体重却有110公斤，平时爱吃炸鸡、汉堡、烧烤等高热量、高脂肪食物。一个月前，浩浩出现了口渴多饮、尿频量多、恶心呕吐、胸闷、呼吸急促等不适症状，一天内呕吐了十余次，家人紧急将他送往武进中医医院急诊科。经检查，浩浩末梢血糖值高达22.4mmol/L，远超正常水平，血液内酮体大量堆积，被诊断为Ⅱ型糖尿病酮症酸中毒合并急性胃肠炎。

这已经是浩浩第二次因糖尿病酮症酸中毒入院。两年前，他就曾因同样的病症被确诊为Ⅱ型糖尿病酮症酸中毒，甚至出现了高渗性昏迷，在武

进中医医院ICU接受了抢救治疗。后在内分泌科治疗后恢复出院，长期服药治疗。原本血糖控制良好，但三个月前他自觉身体情况良好，选择自行停药，这才导致病情再次恶化。急诊医护人员立即采取急救措施，随即他被转入内分泌科病房。

内分泌科主任医师王如容接诊后，全面评估病情。糖尿病酮症酸中毒病情危重，浩浩又合并急性胃肠炎，恶心呕吐频繁，感染较为严重。同时，浩浩脖颈后还有一个大小约5×4cm的肿块，极有可能是高血糖引发的软组织感染。脓肿若不及时处理，感染可能扩散，引发败血症、脓毒血症等严重并发症。为了尽快控制病情，王如容迅速制定了全面的治疗方案：胰岛素静脉泵降糖，动态调整胰岛素输入量，逐步将过高的血糖降回正常范围。同时，予大量补液，维持水电解质平衡，抗感染、抑酸护胃等对症治疗。

经过医护人员的不懈努力和精心治疗，浩浩的病情逐步好转。入院第二天，他的口渴多饮、恶心呕吐等症状得到缓解。第五天，复查结果良好，血糖趋于平稳，出院休养，其间持续接受降糖、抗感染以及颈部换药等治疗。病情平稳一

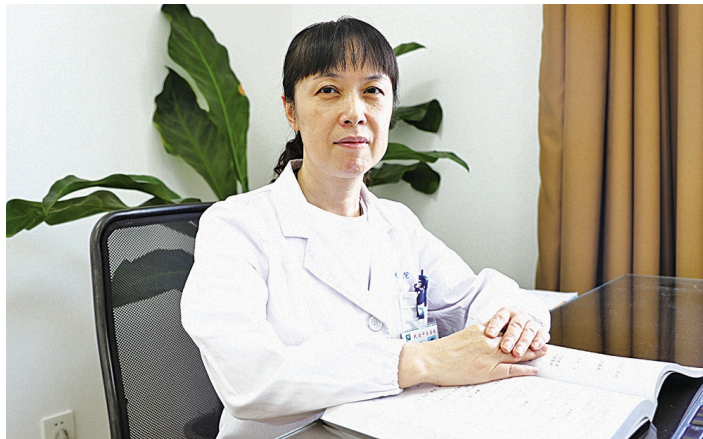
月后，浩浩回到医院，经充分评估，颈后脓肿情况良好，感染得到有效控制。

科普链接 >>

内分泌科主任医师王如容介绍，糖尿病酮症酸中毒是糖尿病最为严重的急性并发症之一，临床以高血糖、高酮血和代谢性酸中毒为主要表现，是胰岛素不足、胰岛素拮抗、胰岛素激素过多共同作用所致的严重代谢紊乱综合征。会影响循环、呼吸、神经血管，出现恶心、呕吐、食欲减退、头痛嗜睡、呼气中有烂苹果味等症状，严重者甚至出现昏迷，若不及时救治，甚至会导致死亡。

想要避免糖尿病酮症酸中毒，糖友们需严格遵循医嘱治疗，不可自行停药或减药。在日常生活中，要密切监测血糖，出现感染、创伤等情况，更要注意血糖变化。当血糖出现异常波动，尤其是持续升高时，应及时就医。

专家提醒，糖尿病年轻化趋势不容忽视，像浩浩这样16岁就得了Ⅱ型糖尿病的案例并非个例。不健康的饮食习惯；长时间沉迷电子设备，缺乏运动；还有日益加重的学业压力，久坐，熬夜……这些因素都在侵蚀着青少年的健康，成



王如容 武进中医医院内分泌科主任医师，国家健康管理师，江苏省中医药学会糖尿病专业委员会委员、江苏省甲状腺疾病专病联盟理事、曾在江苏省中西医结合医院进修。擅长诊治糖尿病及相关并发症、甲状腺及甲状旁腺疾病、痛风、代谢综合征、骨质疏松症；肾上腺疾病、垂体性疾病等；擅长甲状腺结节穿刺术及甲状腺结节的相关治疗。专家门诊时间：周二全天

为糖尿病的“帮凶”。

养成健康的生活方式，能够积极预防糖尿病及其并发症。饮食方面，应减少高糖、高脂、高盐食物的摄取，增加全谷物、蔬菜、水果的摄入。运动方面，每天坚持至少30分钟的有氧运动，如慢跑、跳

绳或游泳，控制体重，保证“吃动平衡”。作息要规律，保证充足睡眠。另外，定期体检也至关重要，特别是对于有糖尿病家族史、肥胖等高危人群来说，要及早进行糖尿病的筛查，发现异常及时就医干预。

“五一”假期，这些健康问题要注意

“五一”假期来了，有人选择居家安逸休憩，有人踏上旅途见山川湖海。医生提醒，假期游息时，大家也要注意饮食有度、起居有常，保证身心健康。

家中休憩勿久坐

假期是大多数人的最佳休养时期，但需要注意的是，在家中坐卧休息时避免时间过长，居家运动需循序渐进。

久坐久卧对颈椎腰椎百弊而无一利，可以引起腰部、下肢疼痛、肌肉力量减弱等表现。长时间低头玩手机可能会导致颈椎的生理曲度变直，引发颈椎病。

对于长期没有时间运动的办公族来说，假期也是健身、运动的好时机。对于长期缺乏运动的人群而言，需要遵循循序渐进的健身原则，从低强度、动作简单的运动逐渐加码，切勿满负荷或超负荷健身，否则会极易发生关节紊乱、腰椎扭伤等相关骨科疾病。

外出游玩防过敏

五月正处于繁花盛开时节，皮肤作为我们“最外层的



铠甲”，面临着多重挑战，可能因温度变化、花粉柳絮等“隐形刺客”而损害皮肤健康，影响出游心情。

在花粉浓度较高的时段和区域，如公园、郊外等，佩戴口罩可以有效阻挡花粉、灰尘等过敏原进入呼吸道。尽量选择长袖、长裤，减少皮肤暴露面积，防止接触过敏原。同时，避免穿易吸附花粉的毛茸衣物。带上太阳镜或防风镜，防止过敏原接触眼睛引发过敏；还可以准备湿巾纸，随时擦拭面部和手部，去除可能沾上的过敏原。

饮食作息需注意

节日聚餐作为情感联系的纽带，是必不可少的。在饮食方面，高血糖、高血压、肠胃脆弱的人要做到餐中不喝酒，

吃饭七分饱。饮食的过度将导致肠胃负担剧增，随即引发多种常见消化系统疾病，譬如功能性消化不良、急性胃肠炎、急性胆囊炎、腹泻等。因此要注意适度吃喝，对辛辣刺激性食物需谨慎进食。

糖友们在小长假里也要一如既往地“管住嘴、迈开腿”。尽量少食或不食重糖、重油的餐品，同时不可自行停药，应遵医嘱使用稳定血糖的药物。高血压患者在节假日期间要稳定情绪，不宜剧烈起伏，不宜熬夜喝酒。

“五一”期间，尽量按照生物钟作息，尊重自己睡眠习惯，睡觉、起床不要太晚。并且减少提高兴奋度饮品的摄入，如酒精、茶、咖啡等要适量饮用。避免“嗨”过头，健康起居才是最佳生活方式。

（光明网）

青春期健康教育进校园

4月21日，区疾控中心携手“YU防联盟”运村实验学校，开展青春期健康教育进校园活动，为全校370名初中生带来了一场生动实用的健康教育课。

区疾控中心医生通过图文并茂的PPT、视频动画和互动问

答等形式，向学生们系统讲解了青春期生理发育特点、卫生保健知识、心理变化及自我调节方法等内容。本次活动旨在通过“YU防联盟”模式，为学生提供更专业、更全面的健康指导，助力他们平稳度过青春期。

开展肿瘤防治宣传周活动

4月15日—21日是第31个全国肿瘤防治宣传周，区疾控中心联合多家单位开展了形式多样的防癌宣传活动。

4月15日，区疾控中心联合武进中医医院、武进人民医院和常州市第二人民医院开展慢性病医防融合试验区恶性肿瘤健康管理方案讨论会，讨论如何通过二级、三级预防有效延缓患者恶

性肿瘤的发生发展，提高恶性肿瘤患者的生存率。

4月17日，区疾控中心来到前黄镇红星村开展肿瘤防治宣传活动，向群众传播肿瘤防治知识，引导群众养成健康的生活方式。工作人员还为群众开展合理膳食预防肿瘤的讲座。活动共发放宣传资料100余份，发放健康支持性工具100余份。

开展儿童预防接种宣传

4月25日是全国儿童预防接种宣传日，今年的宣传主题为“打疫苗，防疾病，保健康”。当天上午，区疾控中心联合马杭社区卫生服务中心走进采菱家园开展儿童预防接种宣传活动。

工作人员通过悬挂宣传横幅、摆放宣传展架，营造出浓厚的宣传氛围。并向过往群众发放精心制作的预防接种宣传

单和宣传小礼品，详细讲解儿童预防接种的重要意义、注意事项等知识，帮助家长们更好地了解预防接种相关信息。

（疾控宣）

