

家有小胖墩 警惕儿童糖尿病

儿童糖尿病已成为常见病

“近年来，我们身边的‘小胖墩’越来越多了。正是这些肥胖因素，导致越来越多的儿童和青少年患上了糖尿病。”专家指出，儿童相对于中老年人来说，患上糖尿病意味着面临更长病程及更早出现并发症。

儿童糖尿病分为1型糖尿病和2型糖尿病。专家表示，1型糖尿病是由于胰岛 β 细胞受到损害，使患儿体内胰岛素分泌量

严重可致失明、肾衰竭、截肢

儿童糖尿病的危害不容小觑，但却不易识别。有的人仅表现为感到些许倦怠、有些头晕，更易被忽略。

如果血糖得不到有效控制，最容易受到损害的是微血管。专家说，一旦长期高血糖，损伤这些微血管，就会导致失明、肾衰竭，远端肢体因为供血不好而出

预防儿童糖尿病，从胎儿做起

专家指出，儿童糖尿病的治疗有一些儿童专属特点，预防可从以下几点做起：

1. 预防从胎儿期开始。据报道，母亲在孕期合并有糖尿病，或出生时为巨大儿，出现糖尿病的几率会高一些，因此，母亲在怀孕期间要做到合理膳食。

2. 饮食控制。合理饮食才能稳定血糖和保证正常生长发育。糖尿病患儿的血糖值比较容易波动，容易受生活习惯的影响。而贪吃、偏吃是大多数小孩子天性，限制饮食对他们来说是很难接受的事。另一方面，青少年儿童正处于生长发育期，需要足够的营养来保证他们的生长需要。因此，治

减少而引起的，儿童糖尿病大部分以1型糖尿病为主，但目前2型糖尿病也呈现上升趋势。有糖尿病家族史的儿童患糖尿病的几率比普通孩子的几率更大一些。值得注意的是，当孩子出现“三多一少”（即多尿、多饮、多食、体重下降）的症状，尤其是有家族史、体重超标的小胖墩，很有可能是2型糖尿病引起的，应及时带他到内分泌专科检查。

现溃疡长期不愈，严重的甚至需要截肢。微血管受到损害后，继而大血管也会受到损害，如果心脏的冠状血管出现硬化和堵塞，心脏供血功能丧失，就危险了。因此，糖尿病发病年龄的提前，可能会导致青壮年发生心脑血管病的危险性增加。



近年来，儿童糖尿病的发病率有逐渐走高的趋势。比起成人患者，儿童早早患上糖尿病，更容易出现并发症，病程也会更长，严重的可能导致失明、肾衰竭、截肢等严重危害。因此，一定要重视糖尿病的预防和治疗。如果发现身边的小胖墩出现多尿、多饮、多食、体重下降等现象，一定要及时就医。



疗需要专业营养师制定平衡膳食计划，监督实施。家长在平时食物搭配中限制糖类、饱和脂肪酸及胆固醇，切勿过饥、过饱，忌辛辣、油腻的食物。

3. 运动治疗。运动能增强体质、促进生长发育、增强免疫力、消耗热量、强化心血管功能、提高肌肉对葡萄糖的利用和对胰岛素的敏感性，还可降低血糖、减少胰岛素用量。儿童多好动，而且运动量难以控制，家长应鼓励他们参加各种有氧运动。运动要适量，切忌空腹运动和过量运动，以免诱发低血糖，最好在医生的指导下制定合理的减肥计划。

4. 胰岛素治疗。儿童糖尿病需要终身胰岛素治疗，在医生的指导下，根据不同的病情制定相应的胰岛素运用方案。家长要学会正确注射，尽量避免注射部位皮肤组织萎缩，还要学会低血糖症状和自救措施等。

5. 血糖监测。家长最好记录下来，及时发现高血糖或低血糖，及时调整胰岛素用量。

6. 预防感染。糖尿病患儿免疫系统功能受损，极易并发各种感染，如口腔炎、皮肤感染、溃疡、足部坏疽等。因此要注意口腔卫生和皮肤清洁。可以用生理盐水早晚

漱口，勤换洗衣物，必要时使用抗生素。

7. 心理治疗。目前糖尿病是无法根治的，需要终身治疗。有些患儿可能会出现沮丧、焦虑等负面情绪，甚至自暴自弃；而有些家长是病急乱投医，导致患儿病情加重，更加加重了恶性循环。因此，在儿童糖尿病的治疗过程中，必须要给予更多的耐心、细心和信心，消除他们对糖尿病的疑虑。家长与医生之间应该建立和谐的关系，鼓励患儿树立战胜病魔的信心，积极参加集体活动，享受生活的乐趣，以积极的心态来面对疾病。

（林恒华）

宝宝有枕秃 多数因捂着了汗太多



宝宝枕秃是出汗太多磨出来的

“一般来说，枕秃的发生与汗水的刺激有一定的关系。”专家普道，小宝宝的新陈代谢比较旺盛又活泼好动，支配汗腺的交感神经比较兴奋，容易出汗，特别是刚入睡的半个钟内出汗较多。

有一些家长总是担心宝宝着凉了，于

是把他们包得严严实实的，愣是把孩子憋出一身汗。汗液刺激了头部皮肤，宝宝感觉不舒服了。但婴儿还不能自己爬起来，所以他们只能用头来回地蹭，时间久了便把头部头发磨掉而出现枕秃。随着宝宝长大，开始做一些大运动了，睡眠姿势变得多样化。他会自己翻身，不用一直躺着摩擦后脑勺之后，枕秃的现象便会慢慢消失了。

多趴着能更好预防小儿枕秃

另外，枕头的质地也会影响到宝宝枕秃的发生情况。专家说，曾有学者做过实验，选择不同材料做成的硬度不同的枕头，发现枕头的质地越硬，宝宝在来回摇头摩擦枕部时，越易发生枕秃。

那是不是给他们配一个棉质的软软的枕头就好了？专家表示，相对硬邦邦的材质做成的枕头，棉质的软枕头的确是没那么容易摩擦出枕秃。但其实，新生小宝宝一般不需要使用枕头。因为使用枕头时，会使宝宝的头部高出身体而使得颈部被动形成一个弯曲。不仅不利于宝宝的呼吸顺畅，而且还可能会影响到他以后骨骼、脊柱的发育。

在保证居室环境温度适宜的情况下，新手爸妈平时可以尝试着让小宝宝多趴一趴。这样不仅可以锻炼宝宝颈部的力

量，让宝宝可以更好地完成束头、抬头等大运动发育，而且还可以减少宝宝躺着一直摩擦后脑勺的时间，减轻枕秃的发生。

佝偻病可产生枕秃 但不能光靠枕秃判断

很多家长是怀疑枕秃是佝偻病的一种表现。专家指出，其实，佝偻病常见是因维生素D缺乏而引起体内钙磷代谢异常，导致生长期的骨组织钙化不全，产生与骨骼病变为特征的与生活方式密切相关的慢性营养性疾病。这种疾病常见于3岁以下的婴幼儿，枕秃是佝偻病的一个非特异性症状。

在佝偻病初期，患儿可有激惹、睡眠不安、烦躁、夜惊、多汗等表现。因烦躁和汗水刺激，宝宝在睡觉时便来回摇头摩擦枕部，于是与枕头接触的后脑勺便出现了一圈脱发。当怀疑宝宝患有佝偻病时，不仅要看到他的临床症状，还要结合平时的喂养情况，并根据骨代谢、骨密度、营养元素等检查结果综合分析。不能光靠枕秃就判断宝宝是佝偻病了，然后盲目给予大剂量的维生素D或额外不必要的补钙。

（林恒华）

枕秃，是婴儿宝宝常见的一种现象，表现为后脑勺一圈没有头发。孩子出现枕秃，家长们最担心的是：是不是缺钙了？不会得佝偻病吧？枕头的质量不好？儿科专家指出，枕秃很多时候是因为孩子出汗太多导致的，而不是佝偻病。孩子睡觉时避免捂着，多趴一趴，能够有效避免枕秃的出现。