



受访专家：康学东，
本刊健康专家咨询团成员。甘肃中医学院附属医院内分泌糖尿病科主任，
中华中医药学会糖尿病分会全国委员，甘肃省中西医结合学会内分泌专业委员会主任委员。

别让孩子从小就“病在嘴” 糖尿病低龄化 竟是吃得太好太精细

近日，一则“11岁女孩小雨，3年前查出糖尿病后每天自己注射四针胰岛素”的新闻，让不少人为小女孩得病而心疼，同时也不免为糖尿病低龄化的现状感到担忧。康学东主任告诉记者，目前我国糖尿病患病有年轻化趋势。其中，11岁至14岁是儿童糖尿病高发年龄，糖尿病发病人群年轻化趋势明显。

儿童患上糖尿病的危险越来越高，究其原因，超重与肥胖是儿童和青少年发生糖尿病的主要危险因素。与此同时，遗传因素和缺乏运动、不健康的饮食等不良生活方式也有直接关系。

冬天病毒活跃 儿童糖尿病易发

据了解，寒冷的日子里，诸如腮腺炎病毒、心肌炎病毒等相对活跃，而这些病毒已经被证实很容易诱发儿童糖尿病。肥胖及有家族糖尿病遗传倾向的儿童，在天气转凉的时候尤其要注意防止这些病毒入侵。

康主任说，冬季病毒本身就相对活跃，儿童的抵抗力又相对较低，遭受病毒感染的机会就多，而病毒感染又极易诱发糖尿病。冬季里，肥胖及有家族糖尿病史的儿童要注意保暖，避免因受寒被病毒侵袭感染。

儿童糖尿病，特别是II型糖尿病，其症状比较隐秘，家长一定要仔细留意孩子的一些生活细节变化。比如：孩子饭量突然增大，未见体重增加却日渐消瘦；饮水的次数、饮水量明显增加；孩子常感疲乏无力；孩子尿多，以前不起夜的现在经常起夜；孩子的颈部、腋下等皮肤褶皱部位出现黑棘皮等。如果出现这些情况要及时到医院就诊，因为这很有可能就是儿童糖尿病的先兆。

冬日吃太“热”当心糖尿病

目前是一年中最新冷的时间，许多人胃口大开，高热量和高脂肪的食物让馋嘴们趋之若鹜。这些变化对负责调节人体血糖的胰岛来说，是不小的负担。尤其是对原本就出现糖调节受损，也就是糖尿病前期的人来说，很容易引发加速疾病的进程，不知不觉离糖尿病越来越近。

康主任提醒，冬天是血糖容易走高的季节，而推高血糖的主要原因之一就在于饮食。因此对糖友来说，要格外注意管住嘴，控制血糖；对大多数“后备军”来说，则千万别当“吃货”，以免热量超标、“吃”出糖尿病。

对于高热量食物对糖尿病的影响，康主任告诉记者，我们身边的很多不起眼的饮料、零食、冷饮中都含有果糖。流行病学研究发现，果糖也是引发肥胖和糖尿病病的“罪魁祸首”。果糖的摄入短期内对血糖的

影响较小，但它很容易被肝脏代谢转化为肝脏和脂肪中的甘油三酯，长期大量摄入果糖很容易导致肥胖、脂肪肝、高血压和胰岛素抵抗等，最终引发糖尿病。除了果糖外，不少奶茶、蛋糕和零食中还含有一定的氢化植物油，也就是反式脂肪酸，经常食用还会破坏心血管的健康。除了高热量食物和隐性的含糖食品，经常吃高升糖指数食物，血糖也容易悄然走高。高升糖指数食物意味着胃肠消化吸收得快，容易引起血糖的快速升高。相反，低升糖指数的食物消化吸收慢，不容易引起餐后血糖的飙升。

杜绝溺爱“科学生活”从小抓起

“我们接待过最小的患者，是一个出生仅仅两月的婴儿，孩子当时哭闹不止，家长带着来检查，没想到竟然得了糖尿病”。如今，儿童糖尿病发病率每年呈逐渐上升趋势，人工喂养、过早添加辅食、病毒感染这些因素可以增加儿童患糖尿病几率。

在日常生活中，家长要起到健康行为、良好生活方式的示范作用。康主任表示，平时要培养孩子科学的生活方式，调整不合理的饮食结构，多吃蔬菜、粗粮、谷类食物，“小胖墩”们要赶紧减肥。此外，要正确对待孩子的饮食问题。不少父母认为“小时候胖点没关系，大了后体重自然会正常”，“孩子胖点才健康，养一个胖孩子，自己脸上才光彩”。正是这些观点，让“小胖墩”越来越多。

现在不少女性过于注重事业或者为了保持身材，导致母乳喂养的比例下降、时间缩短，这是儿童I型糖尿病发病的诱因之一。还有就是，小孩出生后过早的接触面食如面粉、面筋之类的，以后患有糖尿病的概率也会高一点。所以，康主任提醒，要预防孩子患上I型糖尿病，除了保证母乳喂养时间、不要过早添加辅食外，还应尽可能避免孩子感染病毒，少去人多的地方，在冬春病毒流行季节要特别注意减少孩子接触病毒的机会。

本报记者 刘佳



小贴士

母乳喂养 有助于预防婴儿糖尿病

母乳喂养是人们比较提倡的一种喂养方式，母乳喂养的好处也比较多。但是也有一部分新妈妈因为工作或者保持身材而放弃母乳喂养。近日，研究人员又发现一个母乳喂养的好处，母乳喂养有助于预防婴儿糖尿病。

据报道，母乳中所含的脂肪酸可以令儿童体内燃烧脂肪的基因启动。研究人员认为，人类在婴儿期如果能摄取足量的脂肪酸，或可以预防糖尿病等生活方式病。如果燃烧脂肪的基因不活跃，那么体内脂肪就容易囤积，患上糖尿病等的风险就会增高。

母乳喂养对II型糖尿病的预防效应在很大程度上体现在稳定儿童时期体重方面。迄今为止，牛奶蛋白作为儿童I型糖尿病的始发因素仍存在争论。一些资料表明，人工喂养时，牛奶里的蛋白还有使婴儿日后发生糖尿病的危险。

母乳喂养的好处有很多，营养均衡的母乳是母亲给予孩子的天然的最理想食物，母乳喂养促进婴儿健康发育，增强免疫力。糖尿病病人的新生儿抵抗力低，更应该母乳喂养。

(刘佳)

糖尿病不是终身病

一种治疗糖尿病的专利中药秘方已问世!

糖尿病世界卫生组织都认为是终身病，而他认为98%的糖尿病不是终身病，只有2%的I型先天型胰岛功能丧失和缺乏的才是终身病，他的这一观点经北京电视台、中央电视台、凤凰卫视等多家媒体爆出就引起了世界轰动，他究竟是谁？

他就是享有盛名的美籍华人张泽全，出生于山西定襄中医世家，现任中华中医药学会糖尿病分会副主任，早在1997年就提出糖尿病不是终身病，他的这一观点已经有许多国家相关部门和权威人认可，并予以题词肯定，经众多三甲医院临床显示疗效确切，经他治好的糖尿病患者也数以万计。

赵杰，兰州和平镇人，今年57岁，2002年发现糖尿病，感觉身上没劲，吃饭多，晚上小便也多，血糖16点(空腹)，吃了张泽全专利中药一个多月，无力和不适感全没了，用药半年，血糖、尿糖都正常了，现在每年吃两个月专利中药，其它药物全不吃，血糖基本上一个礼拜测一次，保持在6以下，身体各方面都正常。这种患者在张泽全手中数不胜数，包括国内外的名流政要。

韩国前副总统前民主党总裁，患糖尿病多年，在服用张泽全中药后，糖尿病眼病等多种并发症全部恢复，并且血糖恢复正常，康复后高兴的写下了“中华一绝，妙手回春”赠送张泽全，就连美国前总统布什每年都会给他寄来贺卡，其中2004年的贺卡中写道“祝贺你在治疗糖尿病领域的突破进展，感谢您为世界人民健康做出的巨大贡献。”

张泽全所发明的这种中药秘方：1997年获得首届国际爱因斯坦新发明国际金奖；1998年获得美国FDA批准证书，进入美国市场；2004年获得国家发明专利，专利号：ZL01102942。

据悉：为了让更多的糖尿病患者早日受益，拨打电话0931-6401881，可享受安排救助基金790元，用于领取张泽全发明的治疗糖尿病的专利产品，并赠送一本《糖尿病治疗新概念》，图书送完即止，活动仅限20名。

安睡灵 助七旬老人走出失眠迷宫

“我今天又多睡了一个好觉！”近日，76岁的张大妈一扫往日满脸的憔悴，逢人就欢喜地说折磨了她近20年的失眠症，在服用安睡灵一个月后渐渐地消失了，睡眠的质量一天比一天好。

据了解，张大妈失眠已经近20年了，“晚上困得头都昏了，都还睡不着。好不容易睡着了，一会就醒过来，白天精神差，反应也变得不灵敏了。”张大妈提起被失眠症折磨的日子唏嘘不已。张大妈说，她没想到，在她76岁高龄时终于实现了她有生之年，睡一个好觉的心愿。

张大妈的苦，很多老年人现在也同在“嚼”，相关调查数据显示，5个人中有1个人被失眠困扰。为什么失眠越来越难对付？据了解，其实失眠只是一个表面症状，往往在这个表面症状背后，还隐藏着不少引发失眠的祸根，例如焦虑、抑郁等精神疾病，躯体疼痛，还有一些药品如减肥药等都可能导致失眠。有这么多的隐患操控着人们的睡眠，

若不从根本上解决失眠问题，而停留在失眠这个表面症状，无疑是隔靴搔痒。

安睡灵首先从调理脾胃入手，恢复脾胃输送气血、津液运行的功能，调节肝气郁结、脾胃失各，气滞血瘀等症，尤其是调节心的温阳与肾的滋阴功能。为心肝肾功能正常运转提供支持。从而为解决失眠抑郁奠定基础。其次修复五脏，恢复五脏平衡。依靠脾胃所传送的营养物质，补先天之本使肾气充盈以制心火过旺，以肾精养肝血以肝血滋补肾精，以肝血养心安神。解决肝肾、脾胃失调，全面加强心肝脾胃相互合作关系，促进了早日恢复健康。最后调和气血，安睡灵胶囊有效成分迅速打通人体各个经脉将气血、津液等必需物质输送到五脏六腑，促进人体自愈机制完善，保持五脏机能健康，从根本上缓解失眠抑郁带来的困扰。

晚上睡得香，白天精神爽 助眠热线：0931-8407678，买2送1，买3送2(三盒一疗程)，只限7天，省内免费送货，货到付款。

老中医让你三服药就行

男性问题轻松解决 还你一个健康男人

◆系统检测 精确定位 ◆中西结合 激活动力 ◆心理疏导 双向调节 ◆康复检查 持久和谐
由名老中医王老常年坐诊，采用清毒、排毒、固原三位一体疗法，专治各种原因引起的男性功能障碍、阳痿、早泄、频繁遗精、少精、无精症及前列腺炎，三服药见效，一至二周期治愈！
电话：18693547838