

HEALTH EDUCATION FOR DIABETES



# 儿童糖尿病 知识要知道

11.14世界糖尿病日 复旦徐汇实验学校



世界糖尿病日 (World Diabetes Day' WDD) 是由世界卫生组织和国际糖尿病联盟于1991年共同发起的，定于每年的11月14日，其宗旨是引起全球对糖尿病的警觉和醒悟。这一天是为纪念 Frederick Banting 的诞辰而设立的。Frederick Banting 和 Charles Best 以在1921年发现胰岛素而著称于世。2006年底联合国通过决议，从2007年起，将“世界糖尿病日”正式更名为“联合国糖尿病日”，将专家、学术行为上升为各国的政府行为，促使各国政府和社会各界加强对糖尿病的控制，减少糖尿病的危害。

# 糖尿病的定义

定义:糖尿病是由于胰岛素绝对或者相对缺乏造成的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱。



# 糖尿病的定义

## 儿童I型糖尿病

I型糖尿病常常起病急剧，多数患儿常因感染、饮食不当或情绪激惹而诱发典型症状为多饮、多食、多尿、体重减轻（简称“三多一少”）。由于症状容易被忽视，就诊时往往已发生脱水和酮症酸中毒。

## 酮症酸中毒

酮症酸中毒临床表现为食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、呼吸深快、呼出气体有酮味（烂苹果味）、神志萎靡、嗜睡，严重者可出现昏迷、意识丧失。除此之外，学龄儿童的遗尿或夜尿增多以及孩子的精神不振、疲乏无力等同样需要谨慎。有上述症状的宝宝，可前往医院进行相关检查。



## 糖尿病“3多1少”

### ★3多：

- ①尿量增多：小便次数明显增多，尤其是到了晚上，还会出现尿床的现象；
- ②喝水多；
- ③吃得多：食欲明显增加，但仅针对早期患儿，病情加重之后，还出现厌食、恶心、呕吐等症状；

### ★1少：

食欲增加而体重不升反降：建议家长长期给宝宝记录身高和体重，出现异常能及时发现。

# 糖尿病的危害

## 危害

危害：儿童长期高血糖可引起多种器官损伤如：脂肪萎缩、生长缓慢或停滞（糖尿病侏儒）、性成熟延迟、智力发育受损、骨骼和关节异常、白内障等中期并发症，以及肾脏、眼部、神经等微血管病变，心脑血管、外周血管大血管病变等慢性并发症。



# 儿童易患糖尿病特征

## 超重与肥胖



有研究表明肥胖儿童高达25%以上伴有2型糖尿病。肥胖儿童随体质指数 (BMI) 增加, 胰岛素敏感性逐渐下降, 血糖升高, 导致糖代谢紊乱。

## 静坐生活方式



儿童体育锻炼少直接导致能量消耗减少, 易产生肥胖, 进而引起周围组织胰岛素抵抗, 即对胰岛素的敏感性下降。

# 儿童易患糖尿病特征

早发性2型糖尿病存在更为明显的家族聚集现象，2型糖尿病患者的子女往往从儿童时期就呈现出过多体脂蓄积的临床表型，表现为内脏脂肪型肥胖。



巨大儿(出生体重 $\geq 4\text{Kg}$ )生育史

专家指出，出生时体重超过4公斤的巨大儿患糖尿病风险极高，100个小孩中有一个在20岁前会血糖升高，成为糖尿病“后备军”。

糖尿病家族史



# 如何远离糖尿病？





# 如何远离糖尿病？

01

## 1. 糖尿病教育

糖尿病患者一旦确诊，要接受糖尿病教育，教育的目的是增加关于糖尿病的知识，并掌握糖尿病的自我管理方法，需要患者和家属密切配合。



02

## 2. 饮食治疗

是各种糖尿病治疗的基础，饮食的原则是要控制总热量，同时要营养均衡，合理分配主食和副食。

# 如何远离糖尿病？

03

## 3.运动治疗

运动可以增加胰岛素敏感性，有助于控制血糖，减少心血管危险因素，减轻体重。



04

## 4.血糖监测、药物治疗

通过血糖监测有助于了解糖尿病患者动态血糖变化，有利于患者的治疗和管理。

包括口服降糖药和胰岛素治疗，根据患者的病情选用不同的药物。

# 预防糖尿病

## 1.学习普及糖尿病防治知识

## 2.养成良好的饮食习惯,倡导合理饮食



减少高糖类物质的摄入，保证饮食的多样化，每餐都应包括主食、优质蛋白质、蔬菜、适量油脂；控制食物摄入总量，常吃新鲜蔬菜，烹调方式以蒸、煮、炖为主，避免进食油炸、油煎食物，及时纠正不良饮食习惯：偏食、挑食、暴饮暴食、进食过快的情况。



03

### 3.经常运动，控制体重，预防肥胖

要加强户外体育活动，应坚持每天运动，每周3~5次，每次至少运动30分钟左右中等强度的运动。运动类型以有氧运动为主：如跳绳、跑步、打球等；限制屏幕时间，不宜长时间坐在电视机前研究电视节目或坐在电脑前废寝忘食玩游戏或上网。

04

### 4.保证睡眠质量

注意劳逸结合，保证8小时以上良好睡眠。

05

### 5.及时监测

控制儿童体重在正常范围以内，肥胖儿童应定期体检，每3个月通过身高、体重监测患儿生长状况，定期检测尿糖、血糖、血脂，必要时进行糖耐量试验，以早期发现和治疗糖尿病、高脂血症等并发症。

运动

睡眠

监测



HEALTH EDUCATION FOR DIABETES



# 儿童糖尿病 知识要知道

11.14世界糖尿病日 复旦徐汇实验学校