

糖尿病有家族遗传特征 “甜蜜家族”的孩子要特别小心

□本报记者 尹晓玉

11月14日是第11个“联合国糖尿病日”。今年糖尿病日的主题为“女性与糖尿病——我们拥有健康未来的权利”。今天让我们共同关注了解如何防治糖尿病。

爱喝饮料、吃的胖，13岁小男孩出现口渴、尿多等症状，检查发现空腹血糖高达17mmol/l；家里多人患糖尿病，30岁女孩从来不敢吃甜食。据了解，糖尿病的发病率已接近10比1，即10个人里面就有一个人被诊断为糖尿病或因为糖尿病正在治疗。糖尿病患者越来越多且呈现低龄化趋势，让很多年轻人甚至青少年人备受困扰，防治糖尿病刻不容缓。

13岁男孩爱喝饮料患上糖尿病

今年13岁的轩轩，体重75公斤。最近，轩轩总是觉得口渴想喝水，尿多，虽然比原来还能吃，但体重却在减轻。因轩轩爸爸患有糖尿病，轩轩出现这些症状后，轩轩爸爸便带他去市中心医院检查，结果发现轩轩的空腹血糖高达17mmol/l，餐后血糖达23mmol/l，被确诊为糖尿病，需住院治疗。得知病情后，轩轩全家人情绪都很低落。

“轩轩他爸有糖尿病，俺一家都知道这个病啥都不敢吃，还得天天吃药。孩子这么小，就得这个病，我觉得特别绝望。轩轩知道自己得了糖尿病后一脸发愁地说，让我再生一个健康的孩子，我听得心都碎了。还好，现在孩子血糖已经稳定住了。轩轩从小就爱吃蛋糕点



心，爱喝饮料，尤其是爱喝可乐，体重超标。以前总觉得这些虽然不是啥好习惯，但也不至于会得糖尿病，谁知道饮食不合理还真会出大问题。”轩轩妈妈懊恼地说。

针对青少年患糖尿病的致病因素是什么，如何预防等问题，市中心医院内分泌科主任沈亚非说：“近几年，青少年患糖尿病已经不是什么新鲜事了，我所在的科室是成人内科，但每年收治的住院小患者也得有十几个。”

沈亚非表示，导致青少年血糖高的主要原因，一是遗传因素；二是饮食习惯，爱吃肉、经常喝甜饮料，运动少，都是致病因素。青少年应少吃油炸食

品、高糖食品，少喝甜饮料，多运动，控制体重。

身处“甜蜜家族”总怕患糖尿病

奶奶、爸爸、姑姑和叔叔全都患有糖尿病，让今年30岁的女孩孟荣特别担心。“我们家算是‘甜蜜家族’了，我从小看爸爸自己拿个针往肚子上打胰岛素，觉得特别可怕。家里人怕我也得糖尿病，从小就警告我不能吃甜食，不然也得打针。所以，我从懂事以来一直有一个概念就是要控制血糖。我几乎不吃蛋糕点心、不吃糖。总觉得吃点糖自己的血糖就会高，看到别人吃甜点我就委屈地想哭。”孟荣告诉记者，她买的有家用血糖仪，每隔一段时间，就自己检测一下血糖。每次看到血糖仪上空腹血糖没有超过6.0mmol/l，她才觉得安心。

“到现在为止，我的血糖一直在正常范围。有时候我在想，是不是我过于担忧了，糖尿病是不是不一定会遗传？”孟荣不解地说。

沈亚非表示，糖尿病分1型和2型，都与遗传有一定的关系，存在家族发病倾向，有四分之一到一半的糖尿病患者有家族病史。父母有糖尿病，子女不一定会有，但子女得糖尿病的风险比其他人要高得多。如果父母有糖尿病，子女应该从小在运动和饮食方面就要注意调节，避免患上糖尿病。

“健康饮食是糖尿病预防和治疗的一项基础措施，有家族病史的孩子，更应严格执行低糖低脂饮食，多运动，控制体重。”沈亚非建议。



出门看天

随着冷空气的离开，阳光再次普照沙澧，气温再度回升，最高气温16℃左右，最低气温在6℃左右。根据气象学上的标准，连续5天的日平均气温低于10℃，即为入冬。一旦符合这一条件，漯河就算正式进入了冬天。

今明后三天天气	
11月14日	晴到多云 6℃~16℃
11月15日	晴转多云 5℃~16℃
11月16日	多云转阴，有小雨 8℃~15℃

感谢武威提供信息

教你一招

巧除水杯茶渍

- 1.食盐。**向有茶渍的水杯先倒一点水，然后用手将食盐均匀地涂抹在有茶渍的地方，然后擦拭，最后用清水冲洗掉即可。
- 2.蛋壳。**将鸡蛋壳研磨成碎末或是捏碎一点，用鸡蛋壳开始擦拭茶杯上的茶渍，擦完后用清水洗净即可。
- 3.土豆皮。**首先把土豆皮削掉，然后把土豆皮放在锅里煮水，煮沸后就用土豆水来清洗水杯，可以用抹布擦拭，也可以静置10分钟左右，最后用清水再洗一遍就可以了。
- 4.食醋。**醋是一种酸性物质，而茶渍是一种碱性物质，这里就运用到了化学当中的中和反应。向水杯中倒入适量的食醋，让食醋和茶杯当中的茶渍均匀地混合在一起，用抹布擦拭后清水洗净即可。
- 5.牙膏。**将牙膏挤出后，均匀地涂抹在水杯的内表面。用抹布反复地擦拭水杯，最后只需清水洗净即可。

警惕糖尿病的8种隐性症状

典型的糖尿病症状是所谓的“三多一少”，即多饮、多食、多尿、体重减轻。但在日常生活中，一些隐性症状，也是糖尿病发病前的征兆，需要多加注意，及早自查。糖尿病隐性症状主要包括以下几种：

- 1.常出现排尿困难。除男性前列腺肥大，应考虑早期糖尿病。
- 2.周围神经炎。多表现为肩膀、手足麻木，身体有灼热感。
- 3.视力减退，视野模糊，出现青光眼或白内障。

4.面容色泽发红。典型糖尿病人在发病前后，面色并无异常改变。但有人调查过数千例隐性糖尿病病人，发现绝大多数患者面色较红，有89.5%的患者呈不同程度红色。调查显示，面部色泽较红的病人血糖值常较低，因为此类糖尿病人的病情较轻。

- 5.手足部水疱疹。隐性糖尿病病人手、脚以及脚趾、小腿一侧，在没有任何诱因的情况下，常突然出现外观颇似灼伤后的水疱，其特点是不痛不痒。
- 6.胫骨前生褐色斑。多见于轻型糖

尿病人，主要表现为小腿前部皮肤出现椭圆形褐色斑，伴有轻度凹陷性萎缩。其中有10%左右可合并糖尿病性神经病变。

- 7.手足背肉芽肿。早期糖尿病人在手足背常出现色泽淡红，如指甲大小、质硬、呈环状的肉芽肿。
- 8.皮肤瘙痒。约有10%的早期糖友有全身性皮肤瘙痒，且较顽固，以外阴部或肛门处最严重。体型较肥胖的中年人、有家族史、经常不参加体力活动的人，建议每年都要做检测。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行承担。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。

15517678889 0395-6196177

红丝线婚介

重诚信 讲信誉 服务规范 专业保密
十二周年庆典活动中，优惠多多，敬请您来参与，欢迎您的垂询！

04511 女 27 无婚史 1.60米 大专事业 文静可爱 身材曼妙
04512 女 31 无婚史 1.65米 本科干部 公安系统 独生女
04513 女 36 离 婚 1.65米 企业统计 开朗热情 短期未婚
06306 男 27 无婚史 1.78米 本科教师 家境殷实 阳光帅气
06307 男 36 离 婚 1.73米 大专个体 有车有房 沉稳睿智
06308 男 41 离 婚 1.75米 本科学历 自创公司 车房齐备
爱情热线：2923599 15139520127 13069559387
QQ:123969982 丁湾法院路南方法院学校二楼红丝线婚介

婚介信息

世纪缘 白领相亲会所

2003年~2017年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

- 征婚：(33024) 女，27岁，无婚史，1.65米，本科学历，卫生系统，知书达理。寻有责任心的男孩。电话：2121213 微信：13523953597
- 征婚：(31923) 男，28岁，未婚，1.78米，大学本科，公务员，年轻有朝气。寻温柔大方的女孩。电话：2193193 微信：zxcvbnm0928asdghjkl
- 征婚：(91783) 男，40岁，离异，1.70米，事业单位，成熟稳重，有责任心。觅人品好的女士。电话：18839527539 微信：luohe6179
- 征婚：(91698) 女，54岁，离异，1.60米，私企退休，温柔善良，无负担，觅人品实在的男士。电话：13193907179 微信：13193907179

财务审计

鑫启程会计

学会计 特价560元
代办公司 500元 代理记账 190元
源汇区人民路华东商务7楼
18236213601

健康咨询

失眠专家问喜洋

中国睡眠研究会会员
地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

家天下家政公司

工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理
旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗
www.lhxdhj.com 电话：15039500115

投资咨询

现有厂房场地寻求合作
电话：17703953066

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心

工商注册
服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司

工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

百业信息

易经研究

生意 财运 考试 工作
婚姻 生克化解 起名 家居布局
新房规划 地理勘察
电话：15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向南100米路南农行家属院

低息快贷

车辆、房地产抵押贷款，抵押房再贷，中小企业信用贷款。
13663953098 黄河路华山美食城南口

门面房招租

人民路与交通路口东营业房，一楼6间，已精装，无转让费，可分租。邻停车场宾馆商场车站，位置优越交通便利。

13903955896

欢迎刊登分类信息