

簡介:

2型糖尿病是最常見的成人糖尿病。

- 兒童患2型糖尿病幾年前很少見，但現在越來越普遍，特別是體重超重的青少年。
- 據美國疾病控制與預防中心（CDC）的資料，2000年後出生的美國兒童中，有三分之一的人會在他或她的一生中患2型糖尿病。

2型糖尿病影響人體將糖（葡萄糖）轉化為能量的方式。

- 人體將食物裏的碳水化合物轉化為葡萄糖，葡萄糖為人體細胞提供基礎能量。
- 胰腺分泌一種稱為胰島素的激素，可以將血液裏的葡萄糖移到細胞裏。
- 人體患2型糖尿病時，體內細胞會抵抗胰島素的作用，血糖含量即隨之上升。
- 隨著時間的推移，血糖水平達到危險高度，稱為高血糖症。
- 高血糖症可以引起心臟病、失明、腎功能衰竭等健康問題。

與2型糖尿病相關的風險因素：

建議顯示2型糖尿病風險因素跡象或確實存在這些風險因素的學生接受糖尿病篩檢（化驗）。

風險因素：

研究人員目前還不完全清楚為什麼有些人會患上2型糖尿病，有些人不患這種疾病；但是，下面的風險因素與兒童患2型糖尿病的風險增加有關：

- **超重。** 兒童患2型糖尿病的一個最大危險因素是體重超重。在美國，幾乎每五個兒童中就有一個體重超重。超重兒童患糖尿病的可能性要多出一倍以上。
- **家族糖尿病史。** 許多患病兒童和青少年的父母至少有一位是糖尿病患者或其家族有該疾病的顯著病史。
- **缺乏活動。** 缺乏活動會進一步降低人體對胰島素的反應能力。
- **某些種族/族裔。** 美國原住民、非裔美國人、西班牙裔人/拉丁裔人或亞裔人/太平洋島民要比其他族裔更易患上2型糖尿病。
- **青春期。** 青春期的青少年要比年齡更小的兒童更易患上2型糖尿病，可能是因為在這個階段身體正快速成長和發育，即使是體內激素水準正常上升也導致身體排斥胰島素。

2型糖尿病跡象和症狀：

兒童2型糖尿病跡象和症狀的發展緩慢，並且最初可能沒有症狀。

但是，並非每個體內存在胰島素抵抗或2型糖尿病的人都會有這些跡象，也不是每個有這些症狀的人一定會患上2型糖尿病。

- **饑餓感更強，甚至餐後也如此**
- **原因不明的體重減輕**
- **更經常地口渴、口乾和尿頻**
- **感覺非常疲勞**
- **視力模糊**
- **潰瘍或傷口癒合緩慢**
- **皮膚出現天鵝絨般暗褐色或脊狀皸塊，特別是後頸部或腋下**
- **女孩月經無規律或沒有月經，和/或臉部和身體上的毛髮過多**
- **血壓高或血脂水準異常**

2型糖尿病的預防和治療：

選擇健康的生活方式可以幫助預防和治療2型糖尿病。

即使家族有糖尿病史，保持飲食健康適量並且經常鍛煉，可以幫助兒童達到或保持正常的體重和血糖水準。

- **吃健康食物。** 明智選擇食物。吃低脂肪、低熱量的食物。
- **多做一些身體活動。** 增加身體活動，每天至少60分鐘。
- **服藥。** 如果控制飲食和進行鍛煉仍然還不能控制疾病，可能需要用藥物治療2型糖尿病。

治療2型糖尿病的第一步是去看醫師。醫師可以根據兒童的年齡、體重和身高確定兒童是否超重。

醫師還可以要求檢測兒童血糖，確定兒童是已患糖尿病還是處於糖尿病前期（可能導致2型糖尿病的一種狀況）。

可獲得的糖尿病篩查檢測類型：

- **糖化血紅蛋白（A1C）化驗：** 一種血液檢測方法，對兩到三個月的平均血糖水準進行檢測。如果兩次獨立化驗均顯示A1C水準在6.5%或以上，則表明是糖尿病。
- **隨機（非空腹）血糖化驗。** 隨機採血液樣本。隨機血糖水準達到200毫克/分升（mg/dL）或以上則表示是糖尿病。化驗結果必須用空腹血糖化驗確認。
- **空腹血糖化驗。** 血液採樣的前一天晚上禁食。空腹血糖水準低於100毫克/分升則表示正常。100到125毫克/分升則表示是糖尿病前期。兩次獨立化驗均為126毫克/分升或以上則表示是糖尿病。
- **口服葡萄糖耐量化驗。** 前一天晚上禁食，第二天測量空腹血糖水準，要在喝含糖液體之後幾個小時內每隔一段時間化驗一次。兩個小時後的讀數超過200毫克/分升則表示是糖尿病。

兒童2型糖尿病是一種可預防和治療的疾病，本資料中提供的指導資訊旨在提高人們對這一疾病的認識。

如果您有疑問，請聯繫您的學生的學校護士、626-821-1731