



老年病低龄化

良药在何方

本报记者 王雨婷 张涛 实习生 卢锐桓

近年来，少年儿童高血压、Ⅱ型糖尿病、血脂异常等发病率不断攀升，“三高”等慢性疾病甚至痛风渐呈低龄化趋势，已经成为不容忽视的社会问题。

常见老年病成为少年儿童的高发病种，这是一个不可忽视、令人警觉的信号。什么原因造成儿童患上老年病？患病儿童在医保报销方面能否享受相关政策？应如何培养孩子健康的生活方式？对此，本报记者进行调查走访。

近日，雯雯（化名）来到宁夏人民医院就诊，体重秤的数字显示，她已超过140斤。接诊她的宁夏人民医院儿科主治医师王文静不禁皱起眉头：雯雯今年才满14岁，身高不超过160厘米，按身高计算的平均标准体重应该在100斤左右，而她已经超过标准体重的40%，符合中度肥胖的特征。

“先做个血检吧。”王文静当即说道。拿到血检结果后，雯雯母亲愕然发现，女儿竟已患上多种疾病：重度脂肪肝、胰岛素抵抗、高脂血症……“这些不都是老年人才会得的疾病吗，她才14岁，怎么会出现在这种情况？”

“这些疾病确实在老年群体中更为常见，但并不代表其他群体没有患病风险。即使是儿童，如果长期饮食不当、缺乏运动，同样会患上一系列老年病。”王文静解释。

雯雯的情况并非孤例。宁夏医科大学总医院儿科主任梁丽俊告诉记者，儿童糖尿病每年都有新发，去年一年，该院儿科一共接诊了50多例儿童糖尿病患者。以5至7岁和10至13岁两组年龄多见，男女无性别差异。最小的患者仅出生3个月。该病的主要表现为多饮、多食、多尿，体重减轻，简称“三多一少”。不少患儿常以急性酮

现象 5岁儿童患上老年病

症酸中毒为首发表现。表现为恶心、呕吐、腹痛、呼气中带有酮味（和烂苹果味道相似）、神志萎靡、嗜睡，严重者可出现昏迷。95%以上患病的儿童为Ⅰ型糖尿病，是因为基因缺失而导致胰岛素不足。这种糖尿病需要终身依赖胰岛素，而Ⅱ型糖尿病则是因为肥胖、胰岛素抵抗形成的。

由于家长对糖尿病认知较少，很多等到发现孩子出现糖尿病酮症酸中毒后才来就医。不久前，有位家长因孩子呕吐意识不清来就诊，经诊断，孩子患上了Ⅰ型糖尿病。家长自诉孩子最近3个月吃得多、喝得多，经常喊饿，家中便不断满足孩子的各种饮食要求。

随着儿童肥胖发生率增多，儿童患Ⅱ型糖尿病也逐年增多，梁丽俊回忆：“我接诊过一个10岁男孩，体重在180斤左右，超出正常体重的3倍。血检后发现存在高血脂、重度脂肪肝、高血压、高血糖，尿酸值特别高，已经患上了高尿酸血症。”

除血糖高、血压高、血脂高这“三高”外，尿酸高作为影响身体健康的“第四高”，也同样出现在了儿童病例中。

儿童尿酸过高，会导致什么后果？

梁丽俊介绍，高尿酸是痛风的最直接

诱因。“尿酸是嘌呤的最终代谢产物，正常情况下，大部分尿酸会经过肾脏后随尿液排出。如果嘌呤代谢发生障碍，人体内的尿酸排不出去，就会在关节、肾脏等处形成尿酸钠晶体并沉积，诱发炎症反应，继而引起痛风性关节炎，严重时甚至会导致残疾。”

痛风的儿童化趋势，尚未得到足够重视。在大多数人看来，痛风是老年人才会出现的症状，儿童痛风的表现比起成人更不典型，因此，在最初发病时，容易被误判为其他病症。

11岁的小雨（化名）确诊高尿酸血症后，家长懊恼地说：“前段时间，孩子说手脚关节的位置不时会觉得疼，但是过一会儿就好了。我还以为是正常的生长痛，就不管。后来情况越来越严重，到医院检查，她的尿酸值已经特别高了。”

梁丽俊提醒家长，儿童痛风的危害较大，家长一旦发现孩子出现关节疼痛症状，应及时来医院检查，进行病因诊断。

“需要注意的是，高尿酸不仅会导致痛风，还与高血压、高血脂等多种疾病息息相关。另外，高尿酸还会严重危害肾脏健康，引起肾结石、尿酸性肾病、急性肾损伤甚至肾功能衰竭。”梁丽俊说。

探究 老年病为何盯上了儿童

胰岛素敏感性下降，发生胰岛素抵抗，长此以往，很有可能患上Ⅱ型糖尿病。

“很多年轻人已经开始关注含糖饮料对健康的负面影响，消费市场也紧跟‘养生’潮流，推出了各种类型的无糖饮料作为平替。然而，儿童的认知和自控能力都没有成年人那么强，他们的饮食习惯养成，还是依靠家长的指导规训。这就要求家长先拥有健康、科学的饮食观念。”

宁夏人民医院一位儿科医生告诉记者，他在接诊时发现，由爷爷奶奶带大的孩子，似乎更容易出现肥胖问题，继而引起一系列老年病的发生。“老一辈人常说‘能吃是福’，在他们的传统观念里，胖不算什么，孩子吃不饱才是大事。再加上朝夕相处的亲人往往对孩子的体重变化不敏感，今天多吃一点，明天再多吃一点，日积月累，发现不对劲时，孩子的健康已经出了大问题。”

王文静回忆，她曾接诊过一位体重120斤的男孩小明（化名）。小明由爷爷奶奶日常照顾，在吃喝上一向随心所欲，零食不离口。上小学后，小明的体重逐渐增加，父母想给他安排减肥，但制定的计划总是很难达成。“爷爷奶奶心疼孩子，一喊饿就给准备吃的，等来医院检查时，已经患上了糖尿病、高血压和高血脂。”

学习压力大、静坐时间长，导致儿童的运动空间被压缩，是老年病乘虚而入的另一大诱因。王文静指出：“现在的孩子上学、写作业时一直坐着，空闲时间又喜欢玩手机、打游戏，运动量严重不足。”按照健康标准，儿童每周至少应该进行4到5次户外活动，但实际上，很多孩子的运动时间远远不够，久坐不动使得脂肪堆积，增加了慢性病的风险。

15岁的小丽（化名）学习成绩很好，每天回家都会坐两到三个小时学习。最初，父母对她的学习习惯感到欣慰：“每天都不出去玩，在家里学习，根本不用人监督。”然而，今年小丽开始感觉到腰酸腿痛，到医院进行针灸推拿也没有明显改善，来医院检查后，被确诊为腰椎间盘突出，需要进行手术治疗。

此外，熬夜、睡眠时间不足会影响儿童生长激素分泌，同时导致体内代谢紊乱，增加肥胖和慢性病的风险。“有的孩子每天睡眠不到7小时，晚上抱着手机刷视频，第二天精神萎靡，长此以往，健康状况肯定会出现问题。”梁丽俊表示，“这些不健康的生活方式一旦形成，孩子们很难主动改变，很多肥胖儿童在学校里被嘲笑，心理压力增加，甚至可能出现焦虑、抑郁等心理疾患，形成恶性循环。”

支招 如何抵御老年病入侵

治疗时，可以使用家长医保账户中的余额进行诊费支付，而子女一旦患上需要住院或长期治疗的慢性疾病，也能享受较高比例的医保报销，大大减轻了家庭的经济负担。

梁丽俊告诉记者，有些父母得知孩子患了糖尿病后很崩溃，这意味着孩子需要终生打胰岛素。由于这种孩子需要一天多次监测血糖，而且每餐前都要注射胰岛素，对于儿童来说很不现实，所以很多家庭选择给孩子佩戴胰岛素泵，但胰岛素泵价格比较高，对普通家庭来说难以承受。今年自治区两会上，九三学社宁夏医科大学委员会裴秀英主委提出，要特别关注慢性病患儿医保报销。

梁丽俊建议，当家长发现孩子患上慢性疾病后，要与孩子一起积极配合医生治疗。在王文静的接诊经历中，14岁的雯雯就曾通过重塑生活习惯恢复了健康。“对于儿童肥胖症来说，药物治疗并不是最优解，首先是调整饮食结构，执行运动计划，逐渐减轻体重。”王文静为雯雯规划了科学的饮食运动表格，雯雯踏踏实实地照做，经过半年努力，体重从140斤降到106斤，接近正常水平，重度脂肪肝、胰岛素抵抗、高脂血症等并发症症状逐渐消失，血检显示的血糖、血脂等数据也恢复正常。

“儿童患上老年病的问题，值得全社会关注。医生、家长、学校应共同努力，加强健康教育，帮助孩子养成良好的饮食习惯和运动习惯，让他们在成长道路上远离疾病困扰。”梁丽俊说，该院儿科通过定期举办“儿童青少年肥胖趣味沙龙”，让家长和孩子一起参与，教家长帮助孩子重树信心的方法，教孩子应对疾病、积极融入正常生活的方法。

“孩子的健康从来不是一件小事，别等到病了才后悔。”王文静提醒，每个家长都应该从现在开始，真正把健康放在首位，帮助孩子养成科学健康的生活习惯，为未来打下坚实的身体基础。

