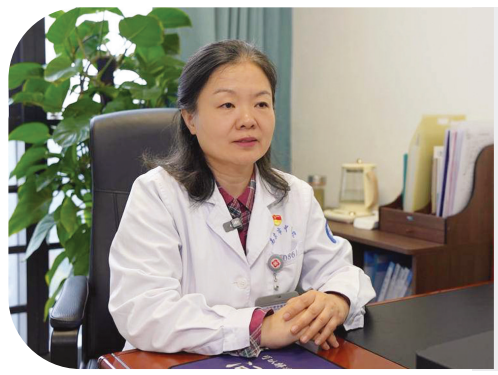
糖尿病不是中老年人的“专利”,越来越多儿童青少年“中招”

糖尿病想“逆转”要抓“时间窗”

大咖健康课

11月14日是联合国糖尿病日,今年主题为“早发现,早行动”。南京市中医院内分泌科主任陆源源主任中医师在接受采访时提醒,当前,糖尿病的患病率正在不断上升。同时,糖尿病早已不是中老年人的“专利”,越来越多儿童青少年“中招”2型糖尿病。一旦患上糖尿病,是否意味着需要终身用药?糖尿病究竟有无缓解的机会?本期《大咖健康课》,听专家讲述糖尿病防治中的“刹车”与“倒回来”。

扬子晚报/紫牛新闻记者 **吕彦霖**



【大咖小传】

陆源源,主任中医师,南京市中医院内分泌科主任,博士,副教授,硕士生导师,全国名老中医学术继承人,江苏省中医临床优秀人才。现任中国中西医结合学会内分泌分会委员、中华中医药学会慢病管理分会委员,江苏省中医药学会糖尿病分会常委,南京中医药学会内分泌分会主任委员。

擅长糖尿病及其急慢性并发症,糖胖逆转、甲状腺疾病,肥胖症,妇科、围妊娠期内分泌疾病,内分泌相关皮肤及睡眠异常疾病,及危重、疑难内分泌疾病治疗。

在陆源源的病房里,曾住过一名8岁的2型糖尿病患儿君君(化名)。幸运的是经过积极治疗和配合,孩子目前状态良好,药物已接近停用,身高增长,精神状态和学业也未受到影响。“2型糖尿病与病毒感染、基因背景等因素有关,肥胖和不良生活方式也在推高发病风险,发病年龄可能更早。”陆源源说。

青少年与成人糖尿病管理最大的不同,在于孩子处于“向上生长”的动态过程。陆源源解释,成人代谢率相对固定;孩子要长高,器官要发育,对蛋白质、碳水、纤维素的需求是动态变化的。“如果能量供给达不到生长发育需求,孩子个头长不起来,器官发育薄弱,抵抗力下降,各方面都可能出问题。”

她特别提到,很多家长以为“到大医院定了一个方案,就可以一直用下去”,这恰恰是误区。学龄儿童在校就餐、同学递饮料、外卖诱惑等现实场景,也会让控糖变得复杂。“有些孩子觉得有病耻感,怕没面子,要么不吃药,要么漏掉;别人递饮料,盛情难却就喝了,配比不合适就出问题。过三五年,视力、肾脏发育可能都受影响。”

“糖尿病本身不能根治,但早期、符合条件的患者,是有机会实现‘临床缓解’的。”陆源源解释,2020版中国糖尿病指南已移除“慢性代谢性终身疾病”的表述,转而强调“临床缓解”的可能性。所谓临床缓解,是指患者在一段时间内不用降糖药,仅通过生活方式干预,代谢指标仍能保持稳定。但缓解有严格的前提,陆源源用“ABCD评估方案”来概括:A是胰岛相关不良抗体必须阴性;B是体重指数,BMI在25以上的人群是主要目标人群;C是C肽和胰岛功能,要评估胰岛还剩多少储备能力;D是病程,病程越短,缓解机会越大。

在陆源源看来,糖尿病前期其实给了6到18年的干预窗口,通过饮食和运动可以降低30%—40%的糖尿病发病风险。而一旦进入糖尿病阶段,越早评估、越早干预,抓住“时间窗”的可能性就越大。

在南京市中医院,内分泌科与治未病中心携手的中西医结合模式,正是围绕“逆转”目标展开的。通过联合开设糖尿病与肥胖逆转门诊,八师共管的协作模式,使得糖胖逆转成为可能。“用西药过程中,患者可能出现乏力、胃肠道反应、尿道感染、背疼、睡眠障碍等不良反应。中药一方面可以帮助抵抗这些不适,另一方面讲究‘治病求本’,把五脏六腑运化津液的通道调正常。”陆源源介绍,中药加西药的方案,初期看起来复杂一些,但后续停药速度可能更快,“原来三种药,过一段时间变两种、一种,有的人高血压药也停了,蛋白尿药也停了,逐渐过渡到仅靠生活方式管理。”

27岁患者小张平时生活饮食不规律,半年间出现口干,小便次数增多及小便泡沫增多,吃得多但仍感到饥饿,拖延数月后每天喝水3升还是感到口渴,有时还感到乏力、眩晕、心慌。完善血液及尿液检查后发现,小张当时的空腹血糖接近14mmol/L,糖化血红蛋白>9%,尿糖4+,被诊断为糖尿病,因血糖水平高被收治入院。在中西医结合强化降糖并配合中药汤剂后,出院9个月停用所有降糖药物,5年随访血糖、体重等指标保持稳定。

“通过望闻问切,根据辨证结果,常见证型包括脾气不足、脾阴不足、湿热内蕴等,再给出个体化方案。不是千人一方,而是每人每方,辨证施治。”陆源源说。

南京市江宁区东山街道新亭路9号市政天元城檀香座19-601(第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年12月17日10时至2026年12月18日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院京东网司法拍卖网络平台上(网址:http://sifa.jd.com/1152,户名:南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:**南京市江宁区东山街道新亭路9号市政天元城檀香座19-601**。总层数6层,所在层为6层,建筑面积120.83m²,套内建筑面积104.82m²,建筑年代为2004年,室内格局现为4室1厅1卫,可能存在结构改动的情形,南北朝向,无电梯。起拍价:121.4万元,处置参考价(市场价):173.3911万元,保证金:12万元,增价幅度:0.1万元。

二、接受咨询、预约看样的时间:自2026年12月7日起至2026年12月9日止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约后,由江苏京东信息技术有限公司在拍卖开始前另行统一安排时间进行看样,非工作时间不予接待。看样咨询电话:15150658820(徐)、17302510753(谢)、13814521764(王)、18860959966(朱)。

三、注意事项:竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额(12万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、《拍卖须知》有关拍卖法律规则;标的概述、竞买特别提醒请查看《拍卖标的调查情况表》。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话:025-83185194(周)

联系地址:南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话:025-83522456

南京市雨花台区华兴大街97号12幢二单元1707室(第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年12月17日10时至2026年12月18日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址:http://sf.taobao.com,户名:江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:**南京市雨花台区华兴大街97号12幢二单元1707室**。标的物所在层为17层,总层数为36层,建筑面积:88.18m²,套内建筑面积:65.58m²,建筑年代为2018年,两室两厅一厨一卫,有电梯。

起拍价:70万元,处置参考价(市场价):100万元,保证金:10万元,增价幅度:0.1万元。

二、接受咨询、预约看样的时间:自2026年12月8日起至2026年12月9日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30) 止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约后,由南京市南京公证处在拍卖开始前另行统一安排时间进行看样,非工作时间不予接待。看样咨询电话:025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。

三、注意事项:竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额(10万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、《拍卖须知》有关拍卖法律规则;标的概述、竞买特别提醒请查看《拍卖标的调查情况表》。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话:025-83185194(周)

联系地址:南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话:025-83522456

南京市秦淮区长乐路164号402室(第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年12月17日10时至2026年12月18日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院京东网司法拍卖网络平台上(网址:http://sifa.jd.com/1152,户名:南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:**南京市秦淮区长乐路164号402室**。标的物位于建筑物4层,总层数为8层,建筑面积103.59m²、套内面积89.85m²,建筑年代1996年,室内格局为3室2厅1卫、南北朝向,无电梯、简装修。

起拍价:117万元,处置参考价(市场价):161.8749万元,保证金:10万元,增价幅度:0.1万元。

二、接受咨询、预约看样的时间:自2026年12月7日起至2026年12月8日止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约后,由江苏京东信息技术有限公司在拍卖开始前另行统一安排时间进行看样,非工作时间不予接待。看样咨询电话:15150658820(徐)、17302510753(谢)、13814521764(王)、18860959966(朱)。

三、注意事项:竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额(10万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、《拍卖须知》有关拍卖法律规则;标的概述、竞买特别提醒请查看《拍卖标的调查情况表》。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话:025-83185194(周)

联系地址:南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话:025-83522456

南京市浦口区天华东路103号北外滩水城第十五街区04幢4单元908室(第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年12月17日10时至2026年12月18日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址:http://sf.taobao.com,户名:江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:**南京市浦口区天华东路103号北外滩水城第十五街区04幢4单元908室**。标的物所在层为9层,总层数为12层,建筑面积:88.18m²,套内建筑面积:70.60m²,建筑年代为2012年,两室一厅一厨一卫,有电梯。

起拍价:58万元,处置参考价(市场价):82万元,保证金:8万元,增价幅度:0.1万元。

二、接受咨询、预约看样的时间:自2026年12月8日起至2026年12月9日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30) 止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约后,由南京市南京公证处在拍卖开始前另行统一安排时间进行看样,非工作时间不予接待。看样咨询电话:025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。

三、注意事项:竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额(8万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、《拍卖须知》有关拍卖法律规则;标的概述、竞买特别提醒请查看《拍卖标的调查情况表》。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话:025-83185194(周)

联系地址:南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话:025-83522456

南京市江宁区麒麟街道华汇路39号麒麟紫荆长城苑10幢2105室(第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年12月17日10时至2026年12月18日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院京东网司法拍卖网络平台上(网址:http://sifa.jd.com/1152,户名:南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:**南京市江宁区麒麟街道华汇路39号麒麟紫荆长城苑10幢2105室**。总层数29层,所在层为21层,建筑面积90.08m²,套内建筑面积71.16m²,建筑年代为2014年,3室1厅1卫,朝南,有电梯。

起拍价:36万元,处置参考价(市场价):50.8万元,保证金:4万元,增价幅度:0.1万元。

二、接受咨询、预约看样的时间:自2026年12月7日起至2026年12月8日止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约后,由江苏京东信息技术有限公司在拍卖开始前另行统一安排时间进行看样,非工作时间不予接待。看样咨询电话:15150658820(徐)、17302510753(谢)、13814521764(王)、18860959966(朱)。

三、注意事项:竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额(4万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、《拍卖须知》有关拍卖法律规则;标的概述、竞买特别提醒请查看《拍卖标的调查情况表》。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话:025-83185194(周)

联系地址:南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话:025-83522456

南京市江宁区麒麟街道麒东路777号东郊小镇第一街区13幢602室(第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年12月17日10时至2026年12月18日10时止**(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址:http://sf.taobao.com,户名:江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:**南京市江宁区麒麟街道麒东路777号东郊小镇第一街区13幢602室**。标的物所在层为6层,总层数为6层,建筑面积:155.88m²,套内建筑面积:139.79m²,建筑年代为2006年,一层:两室两厅一厨一卫,二层:三室一卫。

起拍价:77万元,处置参考价(市场价):110万元,保证金:10万元,增价幅度:0.1万元。

二、接受咨询、预约看样的时间:自2026年12月8日起至2026年12月9日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30) 止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约后,由南京市南京公证处在拍卖开始前另行统一安排时间进行看样,非工作时间不予接待。看样咨询电话:025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。

三、注意事项:竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额(10万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、《拍卖须知》有关拍卖法律规则;标的概述、竞买特别提醒请查看《拍卖标的调查情况表》。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话:025-83185194(周)

联系地址:南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话:025-83522456