



第18个“联合国糖尿病日”将至,今年的宣传主题是“糖尿病与幸福感”,旨在呼吁将糖尿病患者的整体幸福感置于护理的核心,进一步提升糖尿病患者的生活质量。日前,我市内分泌医学专家呼吁公众——

## 远离糖尿病 提升幸福感



本报讯(记者 姜琰 陶秋凤)“随着社会经济发展和人们生活方式的变化,糖尿病等代谢性疾病已成为影响人类健康的严重问题。作为一种慢性病,糖尿病患者人数众多,应引起全社会的关注。”11月12日下午,市第一人民医院内分泌科主任、市医学会内分泌学会主任委员刘艳梅主任医师在接受记者采访时表示,提升家庭幸福感,

请从远离糖尿病做起。近年来,我市糖尿病发病上升迅速,糖友年轻化趋势明显,在30至45岁的人群中发病增长最快。从患病特点看,男性高于女性,并随年龄升高而升高。因其症状隐蔽,糖尿病也被称为“无声的杀手”,其并发症累及血管、眼、肾、足等器官,致残致死率高,严重影响患者健康,给个人、家庭和社会带

来沉重的负担。“科学防控糖尿病,首先要掌握吃动平衡,合理用药,控制血糖和保持健康体重。”刘艳梅说,饮食搭配对于糖尿病患者很重要,粗粮能改善糖耐量对糖尿病有利,但在进食粗粮时仍要严格控制食量。

如何远离糖尿病,提升幸福感?刘艳梅提醒公众要树立“做自己健康管理第一责任人”的理念,要合理膳食、控制体重和戒烟,保持规律的运动,避免经常在外就餐,少吃加工肉制品,保持充足的睡眠,定期监测控制血糖,可以预防糖尿病的发生。

“积极治疗糖尿病,平稳控制病情,延缓并发症,糖尿病患者可同正常人一样享受生活。”刘艳梅建议,糖友要定期接受个体化营养指导,同时采取措施降糖、降压、调整血脂和控制体重,纠正不良生活习惯。如戒烟、限酒、控油、减盐和增加运动,减少糖尿病并发症发生的风险。限制高热量饮食以及增加运动,保持能量平衡是预防糖尿病的根本措施。

市一院内分泌科自1978年创立以来,始终深耕于内分泌领域的研究与诊疗实践。作为省临床重点专科和

MMC地区分中心,该科室在代谢性疾病的诊疗方面拥有显著的专业优势与丰富经验,肩负着推动地区代谢性疾病防治工作、提升整体医疗水平的重要使命与责任。自2022年9月份市一院MMC揭牌以来,已有1800余患者加入到MMC平台管理,且MMC管理模式高效可行。

在市一院MMC中心,加入管理的患者,可免费享受身高体重测定、BMI、腰围、臀围、血压等测量。还可进行血糖、餐后2小时血糖、糖化血红蛋白C肽、胰岛功能、肝功、血脂、肾功、尿微量白蛋白等检查项目。同时该中心配备了免散瞳眼底照护设备、动脉硬化检测仪、经皮氧分压监测仪、神经传导速度仪、肝脏瞬时弹性检查仪等,为糖尿病患者提供眼底、血管、下肢缺血及神经病变等全方位的并发症筛查。

目前,该中心的住院患者可获得全方位的MMC管理服务。每周三全天,刘艳梅主任和周君珺护士长共同开展MMC医疗、护理门诊,为糖尿病等代谢性疾病患者提供疾病诊断、身体代谢评估、专科技术指导以及疾病相关健康教育。

市第一人民医院内分泌科

## 举行健康惠民义诊

本报讯(纪毅)为积极响应联合国糖尿病日的号召,并落实标准化代谢性疾病管理中心(MMC)的行动计划,11月10日上午,市一院专门在盐渎公园西门举办大型义诊活动,旨在提高公众对糖尿病等代谢性疾病的认知,普及健康知识,提升社区居民的健康管理水平。

本次活动由市一院内分泌科主办,刘艳梅带领内科护士长、多名资深医生和护士共同参与,同时特邀市一院院药学科专家为市民提供全方位的健康服务。为了确保义诊顺利进行,市一院内分泌科提前准备血糖仪、血压计、健康宣传册、登记表等必需物品,并选择盐渎公园西门作为义诊地点,以便市民前来参加。活动前,市一院对参与义诊的医护人员进行专项培训,确保服务质量和效率。通过多渠道发布活动信息,吸引了上百名市民参与。

“我父亲最近血糖比较高,请问怎样合理控制?”“社区医生说我得糖尿病,怎样才能科学防治?”……活动现场,医护人员为市民提供一对一的健康咨询服务,细心解答关于糖尿

病、高血压等常见代谢性疾病的疑问。该院药学科专家提供药物使用指导,帮助患者合理用药。此外,市一院的医护人员还帮助市民解读近期的体检报告,解释各项指标的意义,提出个性化的健康建议,并通过展板展示、宣传册发放和现场讲解等方式,普及健康知识,提升社区居民的健康管理水平。

义诊现场专门设立检测区,为市民提供免费的血糖和血压测量服务。对于检测结果异常的市民,市一院糖



市一院供图

尿病专家及时给予专业建议,并引导其到医院进一步检查。同时向每位参与活动的市民发放《糖尿病防治手册》和《健康生活指南》等手册,提供科学的健康管理和预防建议。在血糖和血压测量过程中,针对部分市民存在血糖偏高或血压

异常的情况,该院医护人员及时给予了专业建议,并鼓励其到医院进行进一步检查。这些早期发现有助于市民及时采取干预措施,避免病情恶化。医护人员的专业服务和耐心解答赢得了市民的高度评价,增进了市民对代谢疾病的认知。

## 创新护老模式,为失能老人撑起“保护伞”

本报讯(记者 肖素娟)“多亏有这个照护保险政策,不仅大大减轻了我们的经济负担,还给我们家安排了一位特别棒的护理员大姐!”陆奶奶的丈夫李爷爷感慨万分。护理员徐秀珍来自江苏鑫爱养老服务有限公司,以她的耐心和专业,成为了陆奶奶不可或缺的知心朋友。面对老人的情绪波动,她总是耐心倾听,待情绪平复后,再细致沟通,了解并满足老人的需求,这份贴心的服务让陆奶奶一家深感温暖。

近年来,为积极应对人口老龄化,不断完善与经济社会发展相协调的社会保

障体系,保障失能人员的基本护理需求,让老年人安享晚年、安心养老,我市持续深化养老服务体系建设,扩大嵌入式养老服务供给,通过家庭适老化改造、信息化管理、专业化服务等方式,进一步提升老年人的生活质量,点亮老年人幸福晚年。

作为盐城养老服务行业的佼佼者,江苏鑫爱养老服务有限公司本着敬老、爱老、养老的初衷,致力于为社会老人以及重度失能人员提供日间照料和护理服务。公司现有在职护理人员150余人,服务对象近800人,服务范围覆盖整个

盐城大市区。所有护理员均持有专业护理证,并配备专业的护理包,确保服务的专业性和规范性。2022年该公司成为盐城市照护保险定点照护机构。

在日常生活照料方面,护理员们根据老人的具体需求,提供全方位的服务。从打扫房间、清洗衣物,到剪指甲、理发、沐浴等,每一个细节都体现出了护理员的细心与周到。这些看似简单的服务,却大大提升了老年人的生活质量,让他们在家中就能享受到舒适便捷的生活。

该公司还会定期上门为老人测量血

压、血糖等,及时发现并处理潜在的健康问题,为老人的健康保驾护航。此外,根据老人的身体状况和意愿,护理员还会提供康复护理、手工按摩、艾灸理疗等专业服务,有效缓解老人的身体不适,提高他们的生活质量。

除了身体上的照顾,心理关怀同样重要。护理员们深知孤独与寂寞是老年人常见的心理问题,因此在提供上门健康服务时,还主动提供心理疏导、情绪纾解等心理关爱服务,给予他们情感上的支持和安慰。通过温暖的笑容和亲切的话语,护理员们成功驱散了老人心中的阴霾,让他们感受到了家的温馨和社会的关爱。

为了不断提升护理人员的技能和服务水平,该公司每月都会组织技能考核和护理工作心得交流会。通过交流先进经验、取长补短,护理员们的护理技能和服务能力得到了显著提升。这不仅提升了公司的服务质量,更赢得了广大客户的一致好评,收到了众多病人及其家属的锦旗和感谢信。

“护理不仅仅是一份工作,更是一份沉甸甸的责任。”江苏鑫爱养老服务有限公司负责人胡金爱表示,只有用心去做,不断探索创新护老模式,才能为失能老人提供贴心、专业的康复护理服务,为老人带去安心与便利,让他们在温馨的家庭与社会环境中感受到舒心的照料,享受健康、幸福的晚年生活。



扫一扫  
看视频  
视频制作  
陈晗



受访单位供图



### 接续支援 大爱无疆

10月26日,新疆察布查尔县人民医院召开第十一批第一期“组团式”医疗援疆专家欢送会暨第二期轮换专家欢迎会,感谢第一期援疆专家一年半来做出的努力贡献,欢迎展望新一期医疗专家的帮扶与合作。

“援疆一年半,希望能为察布查尔当地心血管内科发展打下十年乃至二十年的基础。”察布查尔县人民医院副院长、盐城市三院心内科主任医师王斌在踏上援疆征途时,就给自己立下了这样的目标。转眼间,援疆工作已经接近尾声,王斌觉得,这段时光,有汗水,有欢乐,更多的还是不舍与收获。“今天我可以这样说,我和我的伙伴,来自盐城市三院内分泌科的闫纪强医生以及其他兄弟医院的同仁们一起接好了医疗援疆这一棒,为这项国家战略、民生大计贡献了我们的力量。”王斌说。

填补医疗技术空白,完成多个“当地首次”……援疆期间,王斌、闫纪强等在新技术新项目的开展、人才梯队的搭建、科研项目的推进、医院管理水平的提升等方面硕果累累。未来,他们会时刻关注察布查尔县的发展,将这份援疆情怀传递给更多人。

10月,第十一批第二期援疆专家代表任萍安从盐城市三院出发,跨越千里来到新疆察布查尔,开启了他在此为期一年半的援疆之旅。在此期间,他将接任王斌在察布查尔县人民医院的副院长一职。“如果援疆是一场接力赛,我作为来自盐城市三院的接棒手,将拿稳上一批援疆队员的接力棒,继续传递医疗的支持和安慰。通过温暖的笑容和亲切的话语,护理员们成功驱散了老人心中的阴霾,让他们感受到了家的温馨和社会的关爱。”

新征程扬帆起航,新使命重任在肩。医疗援派队伍的更迭不仅是人才的交替,更是医疗技术和理念的传承与更新,盐城市第三人民医院将持续做好医疗援助帮扶工作,驱动当地医疗卫生事业高质量发展,镌刻百姓生命健康之书。

### 医者仁心 高原绽放

10月29日,盐城市第三人民



优质医疗服务惠及更多患者