



世界糖尿病日

糖尿病与幸福感

world
diabetes
+ day

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。我市内分泌医学专家呼吁公众——

远离糖尿病 提升幸福感

□记者 姜琰 陶秋凤

“随着社会经济发展和人们生活方式变化,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。

市一院内分泌科 举行健康惠民义诊

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

本次义诊由市一院内分泌科主办,刘艳梅带领科内护士长、多名资深医生护士共同参与,同时特邀市一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。通过多种渠道发布活动信息,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?”“社区医生说我得了糖尿病,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,普及糖尿病的预防和管理知识,以及健康饮食、适量运动和定期检查的重要性。

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,增进了市民对于代谢疾病的认知。

纪哉