

一家组团来看病,全是“糖”队友

专家:防控糖尿病刻不容缓,这些危险因素要当心

11月14日是第13个“联合国糖尿病日”,今年主题为“防控糖尿病 保护你的家庭”。当天,东南大学附属中大医院“2019联合国糖尿病日大型义诊”活动异常火爆。现代快报记者在现场获悉,目前,越来越多的家庭出现糖尿病“扎堆”现象。中大医院多位专家呼吁,防控糖尿病刻不容缓,这些危险因素要当心。

通讯员 王倩 崔玉艳 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹



中大医院“2019联合国糖尿病日大型义诊”活动现场 医院供图

家庭组团看病,全是糖尿病

现在,越来越多的糖尿病患者的家庭中,出现“扎堆”现象。饮食结构不合理是诱发糖尿病的一大重要原因,夫妻或是祖孙三代同住,同时罹患糖尿病的风险较高。

东南大学附属中大医院院长助理、内分泌科主任李玲介绍说,很多年轻小夫妻,下班后图省事常用快餐、小点心、方便面等食品随便应对,周末休息就喜欢宅在家里,不愿出门溜达。这种失衡的饮食结构,长期缺乏体育锻炼,导致血糖随着体重“步步高升”,但自己却浑然不知。其实,2型糖尿病是可以预防的,家人的饮食管理特别重要。

中国微循环学会糖尿病与微循环专业委员会主委、中大医院内分泌科孙予林介绍,防控糖尿病,要注意三个层次。

第一层次是糖尿病人管理好自己的同时,要保护好自己的孩子、家人,尽量避免他们患糖尿病,这属于糖尿病的一级预防;第二层次是对于患糖尿病的人来说,要做到完善的自我管理,避免出现并发症;第三层次是避免各种危险因素,定期检查血糖、血压、血脂,定期进行糖尿病并发症的筛查。如果

是已经出现并发症的糖友,更应避免并发症加重,以免影响生活质量。因此,早期筛查并发症尤为重要。

义诊中,中大医院内分泌科联合介入与血管外科、骨科、眼科等共同参与,进行多学科联合义诊,也是围绕糖尿病并发症的三级预防进行宣教。在筛查糖尿病的同时,筛查糖友是否存在并发症。比如已有眼底病变等并发症的患者,眼科医生会控制糖友眼部并发症,以免产生失明等严重后果。

警惕三高捣乱,提倡低碳生活

肥胖、高血压、高血脂、高尿酸,都是诱发糖尿病的危险因素。有糖尿病家族史的年轻人,如果再加上不良的生活习惯和不规律的作息,很容易就会出现三高诱发糖尿病,甚至还会导致动脉硬化,引发冠心病、脑梗塞等一系列问题。因此,早发现、早干预、早治疗,尤为重要。

李玲提醒,要健康、低碳生活。适当进行一些减压活动,放松身心;少开车,多运动,选择散步、慢跑等有氧运动,尽量集中在饭后1-2小时运动,这时候人体血糖水平比较稳定,且不易伤及肠胃;避免暴饮暴食,少吃

油炸食品;避免吸烟、酗酒等不健康的生活方式,严格控制血糖;对于糖友来说,还要定期监测空腹血糖,同时监测餐后血糖和糖化血红蛋白,这对考察一段时间内血糖控制情况很有意义。

微创介入手术,也能治疗糖尿病

目前,中国糖尿病的发病形势严峻,大约有1.5亿人群。因此中国医疗专家呼吁在提高一级预防的同时,也在倡导不断研发新药探索新技术。

中国医师协会介入医师分会会长、东南大学附属中大医院院长滕皋军指出,目前,中大医院介入与血管外科采用血管内去交感性神经的微创介入手术方式,为糖尿病治疗另辟蹊径。该技术5年前就已经过动物试验,2年前进入临床试验阶段,不仅安全性有保障,在临床中也发现有一定效果。特别适用于年龄在18到75岁之间,罹患2型糖尿病,且糖化血红蛋白大于等于7.5%,使用两种及两种以上降糖药物使用三个月及以上控制不佳的糖尿病患者。

据悉,采用此项手术结合药物治疗后,可有效控制糖尿病。

南京开设首个糖尿病足预防门诊

快报讯(通讯员 许静文 记者 刘峻)11月14日是第13个“联合国糖尿病日”,本次联合国糖尿病日以家庭和个人健康为中心,以健康生活方式和定期检测为重点,提倡知晓个人及家庭成员血糖水平,呼吁全社会共同行动,防控糖尿病。

近年来,糖尿病的发病率呈现出快速增长的趋势,糖尿病产生的并发症已经严重影响患者的身心健康和生活质量,而糖尿病足部溃疡病程绵长且难愈,严重影响患者的生活质量,如果处理不当或者处理不及时,还容易致死致残。东部战区空军医院内分泌科(糖尿病足中心)经过多年的临床摸索,逐渐形成科室特色,结合《糖尿病足部溃疡评估与管理最佳实施指南》,糖尿病足溃疡的评估与管理不断的规范化、标准化、国际化,满足患者出院后的多种护理需求,满足大量糖尿病患者专业足部护理的需求,延缓并发症的进展。

据悉,东部战区空军医院专为糖尿病患者设立的糖尿病足预防门诊于2019年11月14日正式开诊。该门诊可以满足糖尿病足患者出院后的多种护理需求,同时也将满足普通糖尿病患者专业足部护理的需求,延缓并发症的发生发展。不仅实现了糖尿病的治疗和护理有机结合起来,形成医疗、护理、咨询、康复一体化护理服务;降低糖尿病足截肢率和致残率,提高糖尿病患者生活质量的同时,还有利于整合医疗资源,有效避免治疗不足、过度治疗、重复治疗和无效治疗。

南京基层首诊签约比例高达24%

快报讯(通讯员 吴月华 阮纪宁 陈建国 记者 刘峻)近年来,南京市134个社区卫生服务中心、672个社区卫生服务站全面开展家庭医生首诊式签约,截至今年9月底,全市累计签约人数近285万人次,其中重点人群达209.81万人,11万城乡低保特殊人群做到应签尽签。基层首诊式签约比例达24%,个性化签约比去年同期增长了72.18%。

据悉,全市基层医疗卫生机构开展门诊首诊式签约,提供诊疗、家庭医生签约、建档等综合健康管理服务,实施首诊式签约全覆盖,形成签约居民闭环式健康管理。晒出点单式签约,变“固定套餐”为“点单式自由组合套餐”签约。优先为失能、半失能、行动不便及患终末期疾病的居民提供家庭出巡诊,开设家庭病床等适宜上门的护理、康复等医疗卫生服务。省市联动,划片将二、三级医院中级职称以上580名专家进驻基层医疗卫生机构家庭医生团队,提供技术支持,构建专科医师、全科医师、护士、公共卫生医师、医技人员、社区网格员、志愿者共管模式,让居民在家门口就能享受到专家的健康管理,得到同质化服务。

南京还实施了“微幸福”工程,将家庭医生签约精细化管理纳入民生实事,将医养融合、医联体建设、志愿者服务等品牌项目与家庭医生签约有机整合,进一步深化分级诊疗工作。签约居民可通过健康南京或区级APP在线签约和咨询、检查报告查询。在全省首个开展“互联网+护理+高危空巢独居老人”服务,实现“实时监测、提前预警、医护护航”的健康兜底目标,提升高危空巢及独居老人群体的健康服务水平。全市在线签约102.13万人,向签约居民开放电子健康档案210多万份,居全省首位,提高了医患互动的便捷性。

双腿弯曲30年,她在这里终于站直了

她坐了30年轮椅,十个月的康复后,终于看见了自己笔直站立的样子。在南京六合爱乐思康福中医院,一个本来要放弃的脑瘫患者,终于将蜷缩的双腿伸直,迎着阳光展露笑颜。

现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华



西西在做康复训练 医院供图

错失康复,她30年来无法站立

西西(化名)出生时就是脑瘫儿,走路磕磕绊绊。六岁时,西西妈带着她到北京做手术。术后,医生叮嘱要进行半年的康复,西西妈看了看存折上的数字,无奈选择回家,“当时想着,就几个动作,自己记住了也能练,就回去了。”西西妈回忆说。但是西西回家后,即使每天做上一千次蹲站,效果也不理想,最后连像正常人笔直站立都无法做到。

如今西西已经36岁,妈妈带着她一直奔走在各大医院,面对医生建议手术的回答,西西摸着背后的那道六岁手术时留下的长疤,选择了放弃。“试试康复吧。”西西妈想起了当初错过的术后康复,来到南京六合爱乐思康福中医院。

在医院里,首席康复医官李瑞炎查房时就像是在进行一场“考试”,不仅为患者打分,一一修改“错题”,更考验所有治疗师的能力,告诉他们怎么给患者带来更好的治疗。“我以前见过许多义诊、诊疗、查房,但这样的治疗,我是第一次看到,非常有说服力。”西西妈说。

医生为她制作了五条“硬裤子”

西西的双腿无法正常伸直,是因为髌关节半脱位,长期使用了错误的发力方式导致。2019年初,西西来到这里后,李瑞炎为她“私人订制”了方案,先将双腿“掰直”,再重新学习肌肉发力如何走动。

如何才能将弯曲近30度的双腿恢复正常?李瑞炎决定为西西制作“硬裤子”——石膏支具来固定双腿,将弯曲度一点点矫正。

他介绍,矫正不可能一步到位,每次只能矫正几度,所以通过不断更换支具,让腿部慢慢适应。

“拉紧,然后一层层缠住石膏,这样才能固定得牢。”在西西病床前,李瑞炎耐心地教导西西的妈妈如何拆装石膏支具。李瑞炎每次查房都要在西西这里多待一会,这次,他发现西西石膏支具上的纱布换成了弹力带,追问下,才知道是因为西西妈妈自己制作了可以粘贴的弹力带固定,来代替繁琐的纱布缠绕。李瑞炎严肃地表示,弹力带有弹性,无法牢牢缠住石膏,固定不彻底,相当于白固定。说完后,他取来纱布,手把手教西西妈如何快速绑纱布。

在康复这件事上,李瑞炎把所有的细节都尽量做好,而不是简单完成。西西妈告诉记者,西西的每一副石膏支具,都是李瑞炎亲自制作,这已经是西西的第五副石膏支具,她的腿也在慢慢变直。

康复十个月,她看着镜子里的自己笑了

2019年10月,西西不仅脱掉了石膏支具,还可以独自站立,她离开了妈妈的搀扶,扶着平行杆,终于笔直地、稳稳地站在了镜子前。康复治疗师王雨婷告诉记者,那是她第一次看见西西在训练时,头昂得那么高,笑得那么开心。

李瑞炎介绍,后期将逐步训练西西学习独立行走,尽量提高西西的自我生活能力。能够站立后,每次训练,西西更积极地和治疗师沟通自己的感受和变化。她说,“觉得看到了希望。”