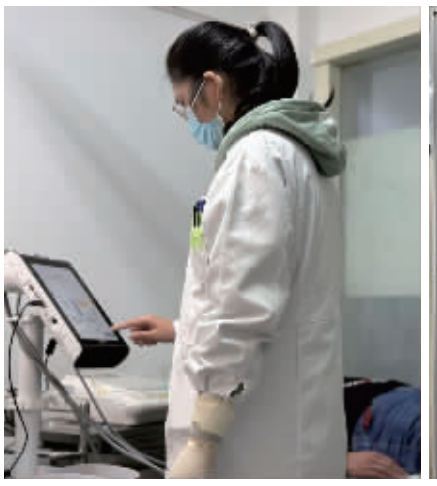
这四种易被忽视的糖尿病并发症 今后在家门口就能做筛查

家门口的健康 + "守门人"

糖尿病不可怕,可怕的是其背后潜伏的并发症。许多"糖友"不重视血糖的控制,不及时筛查,直到双眼出现问题,伤口溃烂不愈合,肾脏发出警告……才追悔莫及。近日,现代快报记者了解到,南京市大光路社区卫生服务中心成立了糖尿病并发症筛查工作站,在这里,"糖友"可以一站式筛查多种糖尿病慢性并发症,做到早预防,早治疗。

现代快报+记者 梅书华 文/摄



南京市大光路社区卫生服务中心糖尿病并发症筛查工作站

人体"含糖量"太高,器官吃不消

糖尿病是全球常见的慢性病之一,人体"含糖量"太高,带来的负担可不小。随着疾病进展,由于血糖长期超过正常范围,会导致患者周围血管和末梢神经病变,逐渐出现多系统损伤,比如引起眼睛、足部、心血管、肾脏、神经等组织器官的慢性进行性病变。

"糖尿病的并发症包括急性并发症和慢性并发症,除了来势汹汹的急性并发症,我们更应该关注的是慢性并发症。"该中心全科副主任、主治医师沈芳芳强调。

她告诉记者,有的糖尿病患者因为长期血糖控制不佳,导致神经病变,一直被手脚麻木、疼痛所困扰;有的肾脏衰竭,需要定期透析;有的患上严重的糖尿病足,不得不截肢治疗;有的出现视网膜病变,这是成年人失明的最主要病因……并发症的发生与进展虽然是个潜移默化的过程,但发展到一定阶段便难以逆转。

家族两代糖尿病足,她做到这些远离并发症

李阿姨的妈妈和爷爷都是糖尿病患者,二人曾被糖尿病足折磨多年。"脚烂了,怎么都不好,我给我妈清理伤口时,看着很难过。"对于糖尿病并发症带来的痛苦,李阿姨历历在目,今年62岁的她,一直积极控糖,已经与糖尿病共存了10年,说起自己的身体状况,她自信满满。

半个月前,李阿姨摔了一跤,膝盖伤了一大片,一个礼拜便愈合了。她告诉记者,以前一个小伤口都要长半个月,现在她将血糖控制好了,伤口明显好得更快,也没有出现和妈妈一样的糖尿病足。沈芳芳介绍,李阿姨是她的老患者了,不仅定时查血糖做筛查,健康的生活方式也成了"糖友"里的标杆。

沈芳芳介绍,预防糖尿病并发症,患者不仅要在确诊糖尿病后积极做好筛查,糖尿病前期也要当心。门诊上,有的2型糖尿病患者确诊没几天便查出并发症,觉得无法理解,实际上,这类患者的血糖早就处于异常状态,只是没有达到糖尿病的标准,这种状态持续多年,潜移默化地给身体带来了伤害。她建议,40岁以上,或者有肥胖史、糖尿病家族史的人群,要定期进行糖尿病筛查。

管理1300名"糖友",成立工作站全面筛查

现代快报记者了解到,大光路社区卫生服务中心为周边6万多居民提供健康服务,其中糖尿病患者约1300名。沈芳芳介绍,以前基层医院设备少,只能筛查一小部分糖尿病并发症,现在,中心引进各类仪器和人才,成立了糖尿病并发症筛查工作站,可以将并发症全面覆盖。

下肢动脉粥样硬化性疾病是糖尿病最常见的血管并发症之一,患者会出现两脚发冷、双腿无力、行走中大腿和小腿肌肉疼痛,甚至间歇性跛行的状况。四肢多普勒及动脉节段性测压检查可以及时发现问题。

糖尿病性视网膜病变是一种由糖尿病引起的严重眼底疾病,且随着糖尿病病程越长,患病率越高,病情也越重,甚至最终导致失明。通过眼底照相,可以了解糖尿病视网膜病变的程度,从而对糖尿病视网膜病变类型和严重程度进行分级并针对性治疗。

冠心病、急性心肌梗死在糖尿病患者发病时常表现无"无痛性",主要是糖尿病引起了相关的神经病变,导致患者对疼痛感觉的缺失,因此,糖尿病病史多年,即使"没有"症状,也要定期做心电图检查。另外,工作站还有TCD颅内多普勒检查和颈动脉和下肢动脉超声检查,评估患者血管是否有斑块形成及血管狭窄的程度。

4-6岁的宝宝特难管? 家长可能忽视了这些心理需求

每一个孩子都是家庭的"快乐源泉",但在学龄前期,他们总是变得叛逆又难管,这是为什么?2022年10月10日是第31个世界精神卫生日,宣传主题是"营造良好环境,共助心理健康"。南京市儿童医院儿童保健科心理医生黄懿钖针对"家庭养育氛围",给家长详解了七个妙招,促进"小萌娃"健康快乐地成长。

通讯员 于露露 现代快报+记者 刘峻 梅书华

孩子难管矛盾不断,原来是家庭环境出了问题

王鹏鹏(化名)小朋友今年4岁,因为胆子小,一直要妈妈陪着睡觉,这几年爸爸都是独自睡在另一个房间。被冷落的爸爸工作也十分繁忙,经常加班、出差,对家里的关心越来越少,也缺少与家人的交流。一天,爸爸回到家中听到鹏鹏喊着"怕他",便十分生气,上手敲打了一番,惹得孩子"哇哇"大哭,甚至喊出"我讨厌爸爸"的话。而另一边,由于妈妈长期在工作和照顾孩子间忙得不可开交,非常疲惫,又得不到爸爸的关心和支持,夫妻之间也经常吵架……

很多家长抱怨:为什么我家的孩子特别难管?其实,这可能是孩子正在经历一次心理的成长,也可能与他所处的家庭养育环境密切相关。黄懿钖介绍,孩子的幼儿园时期(4-6岁),又称学龄前期。这个阶段的孩子神经系统发育迅速,心理发展也有它的特别之处。

第一,他们愿意自己探索周围的事物,模仿大人的言行举止,以此来增加自己的人生经验,体会主动学习的快乐。例如:小女孩会穿妈妈的高跟鞋,小男孩会拿起爸爸的剃胡刀在镜子前比画。第二,他们对事物的判断主要依靠直觉,没有明确的因果逻辑思考,所以做事冲动、莽撞;第三,他们从外界寻求爱的对象,希望吸引异性父母的关注,甚至排斥同性父母,孩子从对家长的关注,转变为对同伴友谊的关注。进入这个阶段孩子会逐渐关注到男女性别的不同,学习如何进入并维持友谊。

专家给出七个妙招,促进"小萌娃"健康成长

家长该营造怎样的养育氛围?黄懿钖给出七个妙招。

第一,爱与距离并存。不仅要让孩子感受到来自父母双方的爱,还要注意保持好与异性子女之间的距离,例如,开始尝试与孩子分床睡。夫妻矛盾私下解决,在孩子的教育问题上始终保持统一战线。

第二,自己动手,自己负责。鼓励孩子自己做选择并付诸行动,在不违反原则的基础上,尽量听从孩子的建议并与他们合作完成。如果结果不如意,也请包容并鼓励孩子。

第三,鼓励社交,以身作则。学龄前期是孩子社交技能培养的关键期。父母应认真观察孩子的社交情况,创造社交环境和机会,鼓励和帮助孩子展现良好社交行为。同时,父母参加社交活动中,要主动向孩子描述周围的人和事,用积极的态度和行动做榜样。

第四,控制情绪,增强"同理心"。如孩子与他人发生冲突,不要责骂。先理解孩子的情绪反应,帮助孩子控制情绪;再指导孩子学习理解他人的情绪反应,增强"同理心";最后再寻找解决办法。

第五,熟悉新环境,做好规划。在进入新环境前,先讲讲相关趣事,让孩子产生兴趣。也可以带孩子去感受周边环境,熟悉新环境。此外,还可以给新生活做好规划,制定新的生活作息表。

第六,避免体罚。长期使用体罚,对于改善孩子问题行为并没有作用,还可能让孩子模仿,转移到他人身上,影响同伴关系。当孩子出现不良行为时,家长应告知行为产生的后果,并让其为后果负责、如何负责等。

第七,及时鼓励,建立奖惩。当孩子表现出良好的行为与品质,要及时肯定鼓励。但不要过度关注"成功"的结果,让孩子误以为好的结果比好的过程更重要,从而放弃去做自己把握不住的事(正是这些孩子表现稍有欠缺的事情是培养孩子能力的契机)。可以与孩子一起讨论奖惩机制,并严格执行,了解秩序与规范。

黄懿钖强调,学龄前期是孩子心理发展的过渡阶段,父母应管理好自己的情绪,处理好夫妻关系,统一教养方式,避免体罚管教,鼓励孩子勇于探索,参与社交活动,让孩子感受到父母双方的爱,在家庭生活中营造良好养育氛围,促进"小萌娃"健康快乐地成长。

最新"月子餐标准"出炉 专家教你"五个一"公式

快报讯(通讯员 王凝嫣 记者 梅书华)近期,中国营养学会颁布了"月子餐标准",给坐月子的妈妈们提供了新的饮食指导。"月子餐"到底怎么吃科学又营养?南京市妇幼保健院营养科副主任医师苗苗,给出简单好记的"五个一"公式,帮助产妇吃出健康。

8月15日,中国营养学会发布《产褥期妇女膳食指导》,并于今年10月30日正式实施。该指导手册总体建议,产褥期膳食应多样化,营养均衡,以保证产妇能量和各种营养素充分供给。在食物多样化的同时,应注意食不过量,避免造成产后体重滞留,且无须禁忌特别食物。

苗苗对该手册进行了解读,她介绍,具体来说,应做到适当增加优质蛋白质类食物、优选海产品,选用碘盐;食物多样不过量、避免烟酒及浓茶和咖啡、选材新鲜卫生、适度加餐、保持愉悦心情、充足睡眠、坚持哺乳,适度运动,做产后体重管理,关注产妇心理健康等。

其实"产褥期"就是常说的"坐月子",即女性从分娩胎儿后,到除乳腺外各个器官恢复或接近未孕状态所需的一段时间,约6周。苗苗介绍,由于女性在生产过程中耗费了大量体力,失血多、体质虚弱,所以产褥期的重点就是恢复体力、补充营养。此外,为了能让孩子得到最好的营养,保证乳汁供应也成了产妇选择食品的原则之一。

产妇究竟应该怎么吃?苗苗表示,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类食物。通过选择小分量食物、同类食物互换、粗细搭配、荤素双拼、色彩多样的方法,达到食物多样。"具体到每一顿月子餐,可以做到'五个一'公式,即'1白1红1绿1汤加1饭'。"苗苗介绍,1白指的就是蛋白质,可以是鱼肉、鸡肉等白肉或蛋白;1红指的是猪肉、羊肉、牛肉此类的红肉;1绿说的是绿色的蔬菜;1汤就是清淡的汤水;1饭指的就是米饭等主食。