



守护糖友 甜“泌”无忧

近年来，我国糖尿病发病率日益上升。为提高患者对糖尿病的自我管理能力，预防和延缓糖尿病慢性并发症的发生与发展，武进人民医院南、北两院均已开设糖尿病专科护理门诊，将糖尿病治疗和护理有机结合起来，形成医疗、护理、咨询、教育一体化的综合服务，满足广大糖尿病患者多元化及个性化的健康需求。

典型病例

32岁很少吃甜食 却被确诊糖尿病

“为什么我会得糖尿病？平时很少吃甜的东西，主食吃得也不多。”不久前，刚被诊断为糖尿病的李先生一脸焦虑地来到武进人民医院南院糖尿病专科护理门诊就诊。坐诊的省级糖尿病专科护士邵丽敏细致询问其症状，并结合检查结果，全面掌握了李先生的健康状况，32岁的李先生身体质量指数（BMI）高达31.1kg/m²，有糖尿病家族史，面临形体肥胖、频繁熬夜、饮食结构欠佳、体力活动不足等诸多问题。

为缓解李先生的焦虑情绪，

邵丽敏耐心地向其介绍了糖尿病个案管理的成功案例，增强了李先生战胜疾病的信心，并为其制定个性化的饮食和运动方案，指导血糖监测的方法、用药方法、注意事项、低血糖的应对措施以及胰岛素注射技巧。李先生非常感激，表示会按时服用降糖药物，科学安排休息与运动时间，合理膳食，定期复诊。

专家提醒

尽管糖分的摄入是糖尿病发病的一个重要因素，但糖尿病的发生并不完全与食用糖分的多少有关。根据相关研究和临床经验，糖尿病可能由多种因素引起。以下是常见的几个因素。

遗传因素：糖尿病有明显的家族聚集性，如果家族中有糖尿病患者，那么个体患病风险会显著增加。即使个人几乎不吃糖，这个风险依然存在。

自身免疫缺陷：I型糖尿病的病因和发病机制尚未完全明了，病理生理学特征是胰岛β细胞数量显著减少乃至消失所导致的胰岛素分泌显著下降或缺失。

生活方式和环境因素：尽管不吃糖，但高脂肪、高热量的食物摄入过多，或者长期缺乏适量的运动，也可能导致糖尿病。肥胖是II型糖尿病的一个重要风险因素。

年龄和肥胖：随着年龄的增



长，身体对胰岛素的敏感性可能会下降，尤其是在肥胖的情况下，这种风险更高。

如果患糖尿病后，患者得不到及时、规范、专业、个体化的治疗和护理，有可能出现心脑血管疾病、肾病、视网膜病变等严重并发症的风险。

专病门诊介绍

武进人民医院糖尿病专科护理门诊自2012年8月开诊以来，始终秉承提升患者自我管理能力的宗旨，致力于帮助患者实现血糖的有效控制，预防和延缓糖尿病慢性并发症的发生与发展。该门诊由江苏省糖尿病专科护士及糖尿病护理专家坐诊，坚持以患者需求为核心，创新性运用智慧化护理管理模式，为广大糖友提供全方位、个性化的糖尿病

病血糖管理、咨询及教育服务。

诊疗范围

1. 疾病咨询与健康指导

①糖尿病饮食、运动、用药、心理咨询指导等。

②糖尿病急、慢性并发症的危害、识别及预防。

③为糖尿病患者制定个性化饮食、运动方案。

④糖尿病前期人群、超重/肥胖症患者个体化健康教育指导。

2. 糖尿病治疗及护理指导

①糖尿病注射药物的技术指导。

②胰岛素泵安装的技术指导。

③动态血糖传感器安装的技术指导。

3. 疾病监测指导

①制定个体化血糖监测方案。

②糖尿病并发症筛查。

专家名片

王晓琴 武进人民医院主任护师、江苏省糖尿病专科护士、2006—2024年担任武进人民医院内分泌科护士长。先后获5项国家实用新型专利证书，开展科研课题，多次举办省、市级继教班，累计在省级以上期刊发表论文10余篇。

邵丽敏 武进人民医院主管护师、江苏省糖尿病专科护士、南院内分泌科护士长、医院糖尿病护理专科小组组长。擅长糖尿病个案管理、糖尿病饮食运动指导、胰岛素注射技术教学、血糖仪自我监测技术教学、糖尿病慢性并发症体验。

③指导患者低血糖的识别及防治方法。

④指导监测血糖、血压、体重、腰围、臀围的技能。

4. 对个别患者进行追踪回访，建立个案管理档案，及时发现问题，并及时指导。

5. 糖尿病并发症体验。

门诊时间：

周五上午（南院）

周二、周五全天（北院）

互联网+护理门诊：周一至周五全天

门诊地点：

南院1号楼门诊二楼内科2诊区12号诊室

北院1号楼门诊二楼内科诊区10号诊室

春节后科学养生 让自己快速回归状态

春节假期结束了，吃得太多、玩得太累、过度兴奋者会频频出现不同程度的消化不良、睡眠紊乱、情绪波动等症状，春节过后不可忽视身体的这些不适症状，现在正是调整身体状态的时机，春节过后养生的重要性不言而喻。下面给大家分享一些春节后需要注意的养生知识。

注重清淡饮食

春节期间，走亲访友，聚餐喝酒频繁。鸡、鸭、鱼、海鲜等各种肉类和油炸类菜品基本都是主角，饮食上基本都是高脂肪、高热量，引起身体胆固醇增加，增加肠胃消化负担。春节过后饮食要转变一下，多食果蔬，合理搭配，帮助身体肠胃蠕动，排除多余体



内代谢废物，使身体神清气爽，更好地迎接新的挑战。

适当运动锻炼

春节期间生活混乱，亲朋好友团聚，难免熬夜，生物钟紊乱，身体抵抗力弱。春节过后早睡早起，养成一个良好的习惯，出去跑跑步，打打球，舒活筋骨。春天到了晨练能够提高人体的各项机能，增强抵抗力，可以有效消耗身体内的脂肪，让你的身体变得越来越健康。

健康收心

春节期间，不少人昼夜颠倒、四处拜访亲友，即使没有出门旅游，节后还是觉得累，

这是因为正常的生物钟在过节时被打乱了。可以通过休息、调整生物钟、洗澡泡脚等消除疲劳。睡眠是驱除疲劳的重要手段。春节期间连续的应酬和饭局，对一切食物都从心理上感到厌恶和恐惧。最佳的方法就是参加运动，如轻快的步行、慢跑、跳舞等，这样胃口也会被“吊”起来。春节过后面临上班，连续几天长假期，很多人都有工作恐慌症：过节后，重新投入正常紧张的工作，部分人会有种陌生感，甚至有人会产生恐惧感。可从生活内容到作息时间都作出相应的调整，静心思考上班后应该做的事，使自己的心理调整到工作状态上。在上班第一周，先从事轻松容易的工作，给自己一个缓冲。（网络综合）

加强医患沟通 提升服务质量

为进一步提升医务人员的医患沟通技巧，提升医疗服务效果，1月23日下午，礼嘉镇坂上卫生院组织全体工作人员进行“医患沟通服务规范”培训。

培训会上，医院党支部书记、院长顾梦熊从医患沟通的概述、门诊沟通服务基本内容、住院沟通服务基本内容、

医患沟通规范的展望四个方面进行了详细阐述，同时结合医院日常工作中遇到的医患沟通典型案例进行分析。

通过培训，全体医护人员提升了对医患沟通重要性的认识，掌握了有效沟通的技巧和方法，为进一步构建和谐医患关系奠定了坚实的基础。

（王文君）

专家下基层 服务零距离

“在家门口的医院就能看到上海第九人民医院眼科专家，太方便了，专家下基层为我们解决了看病难题！”近日，眼疾得到解决的李阿姨不禁频频称赞。

李阿姨左眼看不见数天，在其他医院药物治疗无明显改善，听说上海第九人民医院眼科专家定期来坂上眼科医院门诊，便带着病历前来就诊。上海九院眼科主任医师朱冬青教授为李阿姨仔细查体、询问病史后，诊断为玻璃体积血视网膜裂孔，需立即手术。手术中发现李阿姨视网膜上方的很大

裂孔导致了玻璃体积血，手术非常顺利，术后李阿姨看东西明显清楚了。

近年来，坂上眼科医院发挥区域医疗中心的辐射作用，推动优质医疗资源下沉，探索化解基层居民“看病难”问题，于2017年推出“专家下基层，定期坐诊诊疗”模式。该模式以5名临床专家为核心队长，每位专家由1名联络员负责协调。这种“1+1”的模式自实施以来，取得了显著的成效，大大减少了居民们往返大医院就诊次数，节约了交通成本和时间成本。（王文君）

