



糖尿病人应驾好“五架马车”

控制体重多运动定期体检可预防糖尿病

本刊记者 朱夏雅南

11月14日是世界糖尿病日，今年的主题是“应对糖尿病，立即行动！”记者从青岛市糖尿病预防项目办公室了解到，近几十年来，随着生活水平的提高，生活方式的改变和人口的老龄化，各种慢性病的发生呈逐年上升趋势，其中糖尿病已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的又一严重危害大众健康的慢性非传染性疾病。

糖尿病年轻化趋势明显

家住城阳区的张鑫(化名)今年24岁，在参加单位入职体检时查出患有2型糖尿病。张鑫说，去年他大学毕业，在校时经常和室友通宵玩游戏，除了体重略微加重外，其他也没什么异常，今年他在体检时发现自己患有糖尿病。据青岛市糖尿病预防项目专家高卫国博士介绍，临幊上多数病人一般在体检时发现糖尿病，但发现时绝大多数人未出现多饮多食等糖尿病典型症状。

高卫国博士说，随着人们生活水平的逐步提高，吃过多高热量的食物，饮食问题引起机体肥胖，加上运动的减少，使得糖尿病的人越来越多。特别是青年人由于快节奏生活和高强度工作，长期紧张和焦虑的情绪促使人体长期处于应激状态，体内大量分泌出“应激激

素”，加上熬夜、生活不规律、抽烟喝酒等不良习惯，导致肾上腺素分泌过多人体内糖、蛋白质和脂肪代谢发生紊乱，引发糖尿病。

“五架马车”能控制病情

糖尿病项目有关专家表示，糖尿病人通过系统科学地方法控制好病情，可以有效地预防慢性并发症的发生，拥有与正常人相同的生活质量与寿命。要做到病情良好的控制，就需要在医生的指导下驾好糖尿病治疗的“五架马车”。

第一：合理搭配膳食。饮食治疗是其他糖尿病治疗措施的基石，糖尿病患者应该学会如何科学合理地搭配营养，根据身体的需要、运动量和药物的使用情况，调控摄入食物的总热量。第二：掌握“运动疗法”。糖尿病人要根据个人爱好和运动习惯，每天坚持按时进行打

拳、快走、慢跑、跳舞体育锻炼等，但要特别注意身体是否存在不适合运动的情况，以免引发危险状况。第三：要接受正规综合治疗，合理用药。抵制“民间偏方”等欺骗性宣传。第四：定期监测病情，除血糖外，还要注意监测体重、血脂、血压等指标，定期进行慢性并发症的筛查。第五：主动接受糖尿病教育。患者能比较全面掌握糖尿病治疗的相关知识，与医生主动配合能够极大地促进糖尿病的病情控制。

糖尿病易伴发抑郁症

据统计，糖尿病中伴发抑郁症的比例占到33%左右。青岛市海慈医疗集团内分泌科主任张德宪说，糖尿病本身属于慢性病，治疗时间比较长。另外受饮食方面的限制，包括长期服药，病人精神和神经会比较压抑。再加上糖尿病在患者心里是一种终身性疾病，对患者心理障碍造成很大影响。一些年轻患者对爱情、事业失去信心，甚至自暴自弃，不配合治疗，放任病情恶化。

张德宪主任介绍，很多糖尿病患者对病情过度恐慌，其实只要控制好血糖，糖尿病引发的并发症就不会出现。在生活中应加强对糖尿病患者的心理干预，增强他们战胜疾病的信心。首先，患者要以乐观、积极的态度对待生活，对待疾病。平时多参加一些社交活动及适量

的体育运动，这有助改善心情。同时，病人家属应多疏导、鼓励、安慰，并理解患者，帮助其树立战胜疾病的信心。其次，当患者出现中重度抑郁时，可适当用些抗抑郁药治疗，但必须在医生指导下服用。

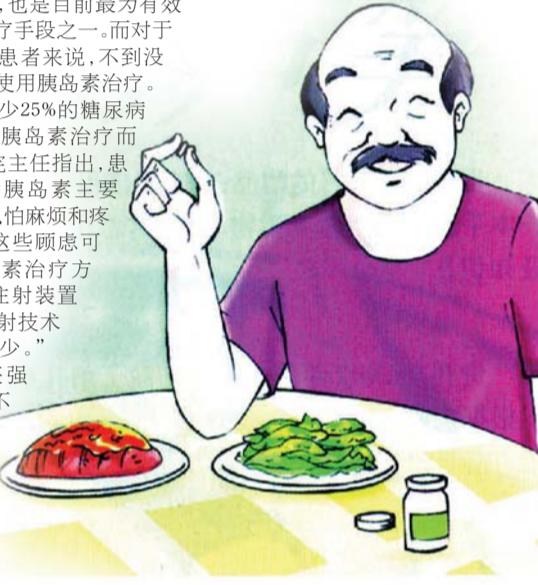
患者对胰岛素治疗存在误区

在糖尿病治疗中，胰岛素对控制血糖达标、预防并发症具有不可替代的作用，也是目前最为有效的糖尿病治疗手段之一。而对于很多糖尿病患者来说，不到没有办法都不使用胰岛素治疗。在中国有至少25%的糖尿病患者应该用胰岛素治疗而没用。张德宪主任指出，患者犹豫注射胰岛素主要是害怕上瘾、怕麻烦和疼痛。“其实，这些顾虑可以通过胰岛素治疗方案的优化、注射装置的选择和注射技术的提高而减少。”

张德宪主任强调，胰岛素不是毒品，因此就不存在“上瘾”一说。

据张德宪主任介绍，目前也

有一部分患者过早使用胰岛素，从而对身体造成伤害。比如体重肥胖的糖尿病患者不经常进行体育锻炼，而是过早的注射胰岛素，就会导致高糖尿病血症，出现血管硬化等负面影响。张德宪主任建议肥胖及有糖尿病家族史的高危人群应每年要做一次糖尿病检查，糖尿病患者要到正规医院找专科医生就诊，在医生的指导下科学用药。



策划：经济专刊部 组版：台丽娜

降低医保自负比例为患者“减压”

青岛市精神卫生中心成为全市首家医保限额结算医院

本刊记者 朱夏雅南



开辟“快速入院通道”为患者服务

青岛市精神卫生中心副院长王冠军介绍，为缓解病房紧张、患者住院难的问题，保障患者能够得到及时有效地治疗，医院不仅实施了医保限额结算政策，而且将医院办公楼改为住院楼，今年医院还成立了老年康复中心，增加床位100多张，有效缓解老年患者住院难得问题。成立康复科，在原有的工娱治疗科基础上经过几个月的精心设计施工建设的，拥有音乐治疗、脑波治疗、团体治疗、健身活动、陶艺制作、书法绘画、舞蹈体操训练、厨艺训练、居家训练、手工制作等多个治疗项目。康复科的成立使中心住院恢复期病人康复工作踏上了新的台阶，有利于患者回归社会和家庭。

另外，针对收治病人的特殊性，医院在门诊为部分极度狂躁不安、极易出现攻击行为的就诊病人开辟了“快速入院通道”。门诊大厅“首接人员”在接到此类特殊就诊病人时，立即通知门诊医生将工作平台前移至门诊大厅，以便第一时间为病人诊治；同时通知住院病房医务人员到门诊大厅，做好接病人入院的准备。

据了解，青岛市精神卫生中心2008年7月1日开始实行医保限额结算政策，是青岛唯一一家实行此项优惠政策的医院，至今已有8134人从中受益。

患者不再怕住不起医院

4个月前，家住即墨市的张先生带母亲来到青岛市精神卫生中心求医。张先生说，母亲今年78岁患有抑郁症，9个月前查出母亲患病后家人都很担心，又害怕住院太贵负担不起。直到村里有精神疾病的人上吊自杀后，才意识到必须要带母亲到医院治疗。在即墨市一家医院花了一万多元钱

医保个人支付比例大幅下降，为精神疾病患者带来福音。近日，记者从青岛市精神卫生中心了解到，为解决患者“住院难、看病贵”的难题，该中心与市医保中心协商决定，重性精神疾病患者住院按床日付费，包括床位、药物和康复治疗等费用在内，每天平均费用为160元，患者自负比例由2007年的12.93%下降为9.5%，自负比例降幅26.5%。青岛市精神卫生中心成为青岛市唯一一家拥有此优惠政策的医院，自2008年7月1日实施起，至今已有8000多名患者受益。

算政策实施后，得到了患者的认可，患者不用再担心医院给他们开过多的药、做重复的身体检查。”王立钢主任说。

全市首家医保限额结算医院

“在这里看病住院，医生会和家属说清楚哪些药品医保可以100%报销，同种效果的药品医生会给患者开医保报销范围内的。遇到价格高、报销少的药品医生也会征求患者家属的意见。”陈女士说，今年10月她带家人来青岛市精神卫生中心住院治疗，以前去医院就怕医生开价格贵而且不在医保范围内的药，往往一开药就是一大堆，一天光药费就在