

医院开起糖尿病人大学堂助患者

滨州市中心医院内分泌科日常教育活动多种多样

滨州市中心医院内分泌科的活动室里,米饭、猪肉、鸡蛋等各种逼真的模具摆满了柜子,内分泌科护士长刘玉芹介绍,这些都是在给病人“上课”时使用的。病人住院还需要上课么?

本报记者 杜雅楠 通讯员 李聪聪

护士变老师

手把手教病人控制血糖

护士长刘玉芹拿出一个装满“油”的勺子的模型说:“糖尿病人一日三餐最多摄入这样的两勺油就足够了,但是我们在家庭中炒菜时往往会用很多油,许多病人看到这样的模型觉得很少,才意识到自己平时吃的油太多了,以后就会在饮食上注意。”护士长刘玉芹说,为有效预防和控制糖尿病,提高广大群众对糖尿病的认识和重视,开展了多种形式的健康教育工作:成立糖尿病健康俱乐部定期组织大课堂教育;每周一周五下午的小组教育,由糖尿病专科护士轮流讲课。“这些道具就是上课时为了更形象地让人们认识到控制饮食的重要性用的。”

2014年时,科室病房里有一个28岁的小伙子小高,得知自己得了糖尿病以后一直非常沮丧,别的病人在外面活动、聊天的时候,小高就自己躺在病床上蜷着身子不说话,护士们问他怎么了,她告诉护士觉得自己这么年轻就生了这种病,失去了希望。

“其实糖尿病并不可怕,只要‘绑住嘴,迈开腿’完全可以避免并发症。”刘玉芹说:“我们意识到对病人的心理护理是同样重要的。”于是护士长就来到小高床前,告诉他要多运动,并给他讲了陈立夫和蒋经国的故事,这两个历史名人都有糖尿病史,蒋经国很介意自己的糖尿病,不注意运动,只活了70多岁,但是陈立夫因为平常饮食注意多吃粗粮,又爱锻炼身体,活到了103岁。“讲到这儿的时候,小高很兴奋,立刻转过身看着我问我是不是真的,糖尿病患者是不是能这么长寿,我告诉他是真的,以后明显能看得出他的态度很积极了。”这样“一对一”的辅导在滨州市中心医院内分泌科并不少见,每个病人都有自己的责任护士,每天对他们进行的一对一教育。同时每日早晚两次带领病人做糖尿病健身操;每周三下午带领病人做血管运动操等。

游戏体验并发症

病人要和并发症说再见

每年11月14日的联合国糖尿病日都会组织一系列活动欢



护士带领病友做健身操。

迎糖友回到糖尿病健康俱乐部团聚,今年组织的糖尿病并发症体验活动和趣味运动会深受广大糖友喜爱。

“今年的糖尿病日活动第四个环节是糖尿病并发症体验,让糖友分四组体验糖尿病各种并发症的危害。”刘玉芹说,糖尿病最担心的是发展到出现并发症,为了防止病人不控制好自己的病情,护士们才想出了这样的活动,让病人体验一把“并发症”。第一组“前路茫茫”,让糖友戴上模糊的眼镜,小心穿越沿途的沙石,沿着贴好的脚印到达目的地,让大家感受糖尿病眼底病变的危害;第二组“举步维艰”,让病友拄

着拐棍沿着贴好的脚步行进,感受糖尿病患者糖尿病足坏疽截肢的痛苦。第三组“欲速不达”,让患者坐上准备好的轮椅,将双腿绑住,感受糖尿病患者行走取物的各种无奈;第四组“如履薄冰”,让患者脱掉鞋子站在冰袋上,感受糖尿病患者腿部神经病变的麻木。活动进行中还吸引了不少医务人员陆续加入。“参加活动以后,他们每个人都跑来跟我说愿意得并发症,我告诉他们,只要大家配合内分泌科医生护士做好自我管理,控制饮食,规律运动,按时服药,定期复诊就能确保血糖稳定。通过本次活动,糖友们纷纷表示此次活动让人耳目一新,

同时感慨,“感同身受,一定要把糖尿病重视起来,从现在开始要更加严格管理,避免或延缓并发症的发生”。

多年的从医经历让滨州市中心医院内分泌科的医护人员看到了太多因为病人自身知识缺乏而延误宝贵治疗时机的病例。在此特别提醒广大糖友,以及健康被亮“黄牌”的糖尿病“后备军”们:“糖尿病虽然可怕,但是我们不能畏惧,应该勇敢、正确地与之做斗争,听内分泌科医护人员的话,根据自己的病情制订对症的方案,完全可以达到缓解病情的目的”。

普及妇婴健康知识 公益惠及魏棉职工

滨医附院“妇婴健康知识公益大讲堂”走进企业

本报11月26日讯(记者 张牟幸子 通讯员 徐彬)

近日,随着“全面实施一对夫妇可生育两个孩子政策”的即将实施,前来滨医附院咨询“女性健康”、“孕育健康宝宝”等问题的群众明显增加。

为了广泛普及育龄妇女孕育与保健知识,滨医附院开展了“妇婴健康知识公益大讲堂”走进山东魏桥纺织股份有限公司,为公司广大女性职工送去一场“关爱职场女性,孕育健康宝宝,倡导母乳喂养”的公益医学知识讲座。讲座由医院医务处和魏棉团委共同

组织,200余名公司女性职工聆听了讲座。

魏棉党委书记郝宏在致辞中对滨医附院开展健康宣讲活动表示欢迎,并对授课专家表示感谢,希望通过系列宣讲活动,借助医院优质医疗资源,增强魏棉女性职工的健康保健意识,并希望借此契机开创两家单位合作的新篇章。随后,医院妇产科主任、医学博士刘志强教授以“妇产科妇女常见病”为主题阐述了妇女常见生殖道感染性疾病和性相关疾病、女性常见良、恶性肿瘤诊治方法;刘玉芳博士用通俗易懂的语言给大家讲解了孕期保健、孕期检查和分娩期相关

知识;黄俊芝护士长以“母乳喂养知识”为引子,为大家讲解了母乳喂养的重要性和巨大益处,坚定了各位女职工母乳喂养的信心。

本次讲座深受魏棉广大女性职工的欢迎,现场反应热烈,会后进行问卷调查,满意度高达100%。讲座结束后,在场魏棉职工纷纷前来咨询女性健康、孕期注意事项等问题,我院专家认真倾听,详细答复,得到魏棉领导和职工的一致好评。滨医附院作为区域医疗中心创建单位,在开展好医疗诊治工作的同时,将继续加大健康知识宣讲与普及力度,为幸福家庭保驾护航。

“中国医疗队精神”耀世界

滨州市第23期援坦桑尼亚滨州医疗队事迹报告会召开

本报11月26日讯(记者 张牟幸子 通讯员 戴杰)

为广泛宣传滨州市援坦医疗队不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆的“中国医疗队精神”,11月25日上午,市卫生计生委举办第23期援坦桑尼亚滨州医疗队事迹报告会,4名援坦滨州医疗队队员分别作了报告发言。

会上,四位医疗队队员以亲身经历,用质朴的语言讲述了援坦滨州医疗队感人肺腑、催人奋进的先进事迹,从不同角度展现了援坦医疗队队员们不顾安危、不畏艰辛、无私奉献的光辉形象。他们用精湛的医术、优质的服务,赢得了坦桑尼亚人民的赞誉和敬仰。全场的人都为医疗队在远离祖国的异国他乡那种爱国主义、无私奉献、迎难而

上的精神所感动。

市卫计委副主任刘建国表示,要号召广大干部职工特别是医务工作者要以援外医疗队员为榜样,以崇尚医德、文明行医的良好风尚,以救死扶伤、大爱无疆的职业道德操守,以团结拼搏、勇于担当的进取精神,坚定全心全意为人民服务的价值取向,发扬救死扶伤的人道主义精神,为促进卫生计生事业发展作出新的更大的贡献。

各县区卫生计生局分管局长、县级综合医院、中医院分管院长,经济技术开发区文体卫办、人口计生局、高新区和北海新区社会事务局分管领导,委直属各单位分管领导、人事科长和部分医务人员代表,委机关全体在职干部职工共150多人参加了报告会。

“一滴血 早找癌”体检项目为市民带来福音

滨州慈铭体检落户滨州一周年暨新癌症体检项目发布会



11月20日上午,滨州慈铭体检举行了《慈铭体检落户滨州一周年暨“一滴血 早找癌”新项目》新闻发布会。据了解,慈铭体检在东营慈铭、滨州慈铭两地市独家引进了科研新成果“热休克蛋白90 α (Hsp90 α)”早找癌项目。该项目是目前全球

最先进,准确度最高的癌症检测技术。

据了解,滨州慈铭体检中心1年来完成健康体检1,5617人次,其中企事业单位体检12150人次,散客体检3467人次。通过经验丰富的专家团队、高端的医疗体检设备及及时发现重大阳性678

例,重大阳性查出率为4.34%。我们一直努力实践“以人为本,只为健康!”的经营理念 and 始终秉承“生命之托,质量为本!”的服务理念,真正实现了“早发现、早诊断、早治疗!”目的。

本报记者 代敏
通讯员 吕晓敦

五个小点远离冬季疾病



1、出点汗

冬季养生要适当动筋骨,出点汗,这样才能强身健体。锻炼身体要动静结合,跑步做操只宜微微似汗出为度,汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道。

2、护点脚

冬季健脚即健身。天天坚持用温热水洗脚,最好同时按摩和刺激双脚穴位。天天坚持步行半小时以上,活动双脚。早晚坚持搓揉脚心,以增进血液循环。

3、多点水

冬天虽然排汗排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作依然需要水分滋养。冬季一般每日补水应多于2000-3000毫

升。

4、呼点气

在冬季,人们习惯把房子的门窗关得紧紧的,如此会造成室内二氧化碳浓度过高,若再加上汗水的分解产物,消化道排除的不良气体等,将使室内空气受到严重污染。人在缺少新鲜空气的环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象。为了防止出现上述的现象,请一定要保持室内空气流通、新鲜。有条件的话请到一些氧气含量较高的地方进行氧疗,有利于增加肺的通气量,加快新陈代谢。

5、早点睡

唐代著名医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威。”早睡以养阳气,迟起以固阴精。因而,冬季养生要保证充足的睡眠,这样有益于阳气潜藏,阴津蓄积;立冬后的起居调养切记“养藏”。

温馨提醒冬季天气寒冷,保暖很重要,冬季适合多补充热源食物,如碳水化合物、脂肪、蛋白质,以提高机体对低温的耐受能力。