



聊城市退役军人医院专家卢绍霞 发布疫期“糖友”防护秘笈



齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 李军 通讯员 张绪江 王浩庆

目前,仍然处于疫情防控的严峻时期,糖尿病人该如何生活?有没有什么特别要注意的?聊城市退役军人医院内分泌科主任卢绍霞说:糖友们对医护人员最好的配合和支持就是做好自我保护,对病毒有利的反击就是把传染的可能性扼杀在家里。为了确保血糖长期平稳的控制,在目标范围内,杜绝病毒侵袭,全面做好安全保护,糖友需要做到以下几点:

一.避免外出,加强防护

血糖控制良好,加强自我防护是有效预防严重感染发生的重中之重。目前新冠肺炎防控形势严峻,建议减少外出,不去人群聚集的场所,保持室内空气流通。必须外出需正确佩戴口罩;咳嗽喷嚏时,要用纸张或手帕遮挡;和人接触时,要保持1.5米以上的距离。“接触传播”是新冠肺炎的主要传播途径,因此洗手也是非常重要的。外出归来、饭前便后,一定要勤洗手,涂抹肥皂后用流水洗手,充分揉搓指尖、掌心、手背、指缝、手腕。洗手前避免碰触自己的口、眼、鼻等重要部位。

二.合理膳食,均衡营养

众所周知,糖尿病的治疗是“五驾马车”,饮食管理是糖尿病的基础治疗手段。糖尿病患者需要保持稳定的血糖,增强机体的抵抗力,应该做到合理膳食,均衡营养,在此,向糖尿病患者强调拒绝野味活禽,尽量清淡饮食,少食油炸食品;以低升糖指

数饮食为主,比如全麦面条、魔芋、蔬菜,建议可适当用粗粮、杂粮代替部分米面,避免奶茶、八宝粥等含糖量高的食物;限制脂肪的摄入,选择优质蛋白质如鱼、肉、蛋、奶等;每天摄入500克新鲜蔬菜和适量水果。餐次安排合理,养成定时、定量的良好进餐习惯。

三.适量运动,增加胰岛素的敏感性

运动锻炼在糖尿病生活方式管理中占有重要地位。在目前疫情防控的关键时期,避免接触不能外出,建议糖尿病的患者在家中进行适宜的运动,如原地踏步走、太极拳、瑜伽等中低强度的运动,每天坚持运动,每周累计150分钟,运动既能增强体质,又能增加胰岛素的敏感性,有助于血糖控制,还能提高幸福感,改善糖尿病患者在疫情防控期间的不良情绪。要注意的是,空腹血糖大于16.7毫摩尔每升,增殖性大视网膜病变,肾病肌酐大于176.8微摩尔每升,严重心脑血管疾病,反复低血糖,合并急性感染的不能去运动。

四.规律作息,保持心情愉悦

合理作息,不熬夜,不过劳、保持良好的睡眠是糖尿病患者应该做到的,这样有利于血糖控制,增强机体的抵抗力。同时,针对目前疫情要端正态度,保持良好的心态,做到既要重视又不恐慌,防控疫情除了戴口罩,勤洗手等诸多预防措施,保持健康乐观的心态尤为重要。要时刻保持冷静,不信谣,不传谣,避免不必要的恐慌及扩散恐慌。

五.坚持按医嘱规范用药

要想达到维持理想的血糖,在合理饮食和运动基础上,药物治疗是至关重要的。不规律用药或暂停用药会造成血糖突然升高,甚至引起糖尿病酮中酸中毒,高血糖高渗综合症等需要急诊治疗的糖尿病急性并发症。因此,建议糖尿病患者在疫情防控期间,可在家附近的社区卫生服务中心配药,一定要遵医嘱,按时按量服药治疗。

六.定期检测血糖保持血糖平稳

血糖检测是糖尿病管理的重要组成部分,建议糖尿病患者要规律检测。居家期间,口服药治疗的患者,建议每周检测2-4次,空腹或餐后两小时血糖;预混胰岛素治疗的患者,建议检测晨起空腹和晚餐前血糖;使用基础胰岛素治疗的患者,建议检测晨起空腹血糖。关于血糖控制目标,中国2型糖尿病防治指南(2017年版),空腹血糖4.4-7mmol/L,非空腹血糖<10.0mmol/L,糖化血红蛋白<7%。

七.提高警惕,预防急性并发症

新冠肺炎表现为发热、乏力、干咳,少数患者有鼻塞、流涕、腹泻、咽疼等症状。轻症患者表现为低热、轻微乏力,重症患者在发病一周后出现呼吸困难和低氧血症。建议糖尿病患者每天测量体温,观察是否有相应症状。感染是糖尿病酮症酸中毒,高血糖高渗综合症的常见诱因,如果出现恶心、呕吐、腹痛、乏力、烦渴加重、烦躁、嗜睡等症状,做好戴口罩等防护措施后,应该立即就医。

个人简介

卢绍霞,聊城市退役军人医院内分泌科主任,主任医师,中共党员。从事临床工作30年,认真钻研业务,努力掌握专业知识,刻苦研读经典著作,并注重对国内外新知识、新理论和新技能的学习,多年的内分泌及代谢专业工作,积累了丰富的临床经验,在糖尿病、痛风、甲状腺、肾上腺素垂体及骨代谢疾病等方面,具有较深的造诣。应用“双c疗法”、“3c疗法”,治疗糖尿病以及妊娠期糖尿病,有独到的见解。总结其临床经验,撰写论文20余篇,参编著作3部,完成科研4项,均获聊城市科学技术进步三等奖。工作中,尽职尽责,任劳任怨,待病人如亲人,24小时开机,随时随地接听患者电话,免费咨询,从不嫌麻烦,受到领导和患者的好评,先后被评为聊城市知名医学专家、聊城好医生、水城名医、聊城市三八红旗手,巾幗建功标兵,优秀共产党员。聊城市中西医结合糖尿病专业委员会主任委员,兼任山东省中西医结合学会内分泌专业委员会委员,聊城市预防医学会糖尿病防治专业委员会副主任委员。聊城市医学会内分泌专业委员会委员,内分泌质控委员会委员,糖尿病学组副组长,聊城市预防医学会内分泌及代谢疾病防治分会委员。

聊城嘉明开发区召开帮扶会议助力脱贫攻坚

3月12日,嘉明开发区召开全体帮扶干部会议,通报存在问题,安排做好疫情防范、电话抽查、问题整改等工作,会后帮扶干部立即深入贫困户家中,做好环境卫生提升、走访日志填写等工作,努力做到问题“清零”。

东昌府区张炉集镇积极发展“贫困户庭院经济”

东昌府区张炉集镇党委书记张琰在指导高佛堂寺村发展贫困户庭院经济时,利用春耕时节,因地制宜、多角度引导贫困户发展庭院经济,既能美化庭院,改变以往“脏乱差”的旧貌,还能发展经济、解决生活问题。

聊城凤凰工业园区管理委员会遍访进行正当时

为全面精准掌握贫困户基本情况,了解贫困群众诉求,为决胜脱贫攻坚战打下坚实基础。扶贫领导干部每到一处都认真查看贫困户居住条件,详细了解他的家庭收入及帮扶的情况,以及“两不愁三保障”完成情况,仔细询问他

针对走访中发现的问题,建立问题清单,村委能解决的交由村委解决,需要开发区解决的上报解决,需要行业部门解决的由各村部门统一上报到行业部门解决。同时,建立整改台账,倒排整改日期,扶贫办每日在微信群里通报问

题整改情况,时时提醒各村问题整改情况和整改进度,确保走访中发现的问题得到切实整改,进一步推动了全镇脱贫攻坚工作全面整改提升,为打好打赢脱贫攻坚战奠定坚实基础。

(马建富)

己的院子分成东西中三部分,东边围成一个简易栅栏养殖鸡鸭,西边开辟了一块小菜园,菜和蛋类基本能够自给自足。“像他们这样发展‘庭院经济’,看起来不起眼,但能很大程度上解决贫困户的实际生活问题”。

(焦阳)

目前,“遍访贫困户”工作正在有序开展,继续落实贫困户遍访工作,因地制宜,有针对性地制定脱贫措施,以有力的行动、扎实的工作,将扶贫遍访脚踏实地落实到每家每户,从基层解决困难,温暖贫困户的心。

(邢广顺)

东昌府区古楼街道时刻不忘贫困户,公益助力扶贫

2020年是脱贫攻坚决胜之年,为了充分发挥志愿服务在打赢疫情防控阻击战和“决战脱贫攻坚、决胜全面小康”中的积极作用,3月24日下午,古楼街道扶贫站联合尚善社工志愿者们走访到辖区贫困户家中,为他们送上慰问金和被子、油、面等生活用品。

每到一家,古楼街道扶贫站长王琳与往常一样与贫困户话家常,

凤凰工业园区管理委员会为贫困户开展整理庭院活动

结合目前的防控疫情工作,凤凰工业园区管理委员会扶贫干部走进结对帮扶的贫困户家中,帮助贫困户打扫庭院、整理房间、清理房前屋后建筑垃圾等,并对贫困户家中的物品进行了统一的摆放和整理。

庭院卫生是一个家庭的门面,为此,与贫困户一起进行一次大扫除活动,按照“五净一规范”地要

东昌府区堂邑镇扶贫先扶智

“扶贫先扶志,扶贫必扶智”。贫困群众要坚持党建引领,聚焦志智双扶,追赶超越,树立贫困群众脱贫攻坚信心和决心。

定期收看远程教育,深入开展道德讲堂,通过“志智双扶”不断激励贫困群众立志气,长精神,帮助贫困群众提高认识,更新观念,自立自强,唤起贫困群众的斗志和决心,使贫困群众人穷志不短,并不断改造贫困群众的“等靠要”思想。

声明

程书荣(身份证号372526195212032020),性别女,肢体三级残疾证不慎遗失,证号:37252619521203202043,特此声明。

东昌府区古楼街道开展心理辅导志愿活动

古楼街道以“扶贫先扶志和智”为突破口,持续开展心理服务破解脱贫难题。2020年3月25日上午,古楼街道扶贫站联合聊城市妇女儿童活动中心,邀请国家二级心理咨询师齐昕老师到古楼街道新时代文明实践

践分中心,为辖区建档立卡贫困妇女儿童开展一对一心理辅导志愿活动。贫困妇女儿童纷纷向齐老师倾诉了自己的困难和心声,齐昕老师耐心仔细地开导他们。齐昕鼓励贫困妇女赵珍:“你真是太棒了,小珍,

这主要是你本人争气!我相信你今后的生活会越来越好!”“齐老师,以前我确实没心情,现在不一样了,总感觉心中充满了希望!”贫困妇女儿童纷纷表示经过齐昕老师的疏导后,对生活更有信心了。(李潇雯)