



关注崇尚健康

生命的守护者 患者的贴心人

——记鹤煤总医院内分泌糖尿病科主任徐风梅

□鹤报融媒体记者 席蕊 文/图

在鹤煤总医院有这样一位医生,她手机里有22个糖尿病病友微信群,管理了全市4500名患者;她经常把社区医生和村医集中到一起交流学习,提升业务水平;“你住一次院,你的管床大夫就是你以后的保健医生”是她挂在嘴边的一句话;她每天奔波在淇滨区和山城区之间,一天最多接到96个患者咨询电话,即便累得嗓子沙哑,她仍耐心解答患者的问题;同科室的医护人员称她是铿锵玫瑰,患者称她是贴心人……她就是鹤煤总医院内分泌糖尿病科主任徐风梅。

近日,记者在鹤煤总医院见到了47岁的徐风梅。见面时,她正微笑着解答患者的问题。



徐风梅正在查房。

心系科室发展: 她术后第15天拄着双拐坐诊

“徐主任昨天晚上给村医上课上到10点,今天早晨7点就来查房了。”护士长赵霞告诉记者,徐风梅是2009年开始全面负责内分泌糖尿病科的工作,她接手时科里仅六七个人。

“徐主任当时腿部骨折刚做了手术,按说要休息3个月,但科室当时发展不好,她术后第15天就拄着双拐来坐诊了。”赵霞回忆起来声音有些哽咽,内分泌糖尿病科从2009年的15张床位,发展到如今110张床位,徐风梅付出

了大量心血。

徐风梅一上任就在科室设置了两名专职教育护士,把所有曾在此就医的患者进行分类整理,打电话咨询他们的近况。“最初打10个电话能来两个人就不错了。经过9年的发展,现在打10个电话能来8个人。”徐风梅欣慰地说,如今糖尿病发病率很高,并发症也很严重,但只能控制不能根治。“最初打电话很多患者都不理解,觉得你忽悠他来医院花钱,往往电话一接通就被挂掉了。其实我们只是询问他近期身体状况,并建议他到附近医院做相关检查。不管在哪个医院做检查,只

要把检查结果告诉我们,我们知道患者健康就放心了。如果患者不检查,1个月后会再次打电话提醒,患者依旧没有去检查的话,就3个月后再打电话提醒。我们只想让他们知道糖尿病并不可怕,早发现、早诊断、早治疗的重要性。”徐风梅笑着说,如今有很多患者会主动打电话咨询。

开展健康教育: 她晚上加班给社区医生和村医讲课

记者在采访时发现,徐风梅

有两部手机,里面装满了讲课软件,微信上还有22个糖尿病病友群、1个村医群、10个社区医生群。

“糖尿病目前虽然没有治愈的办法,但可以控制、预防糖尿病引起的并发症,因此健康教育非常重要。糖尿病的健康教育中,饮食运动管理和血糖监测这两项尤为重要。”作为内分泌糖尿病科专家,徐风梅把自己的知识毫无保留地传授给了村医和社区医生,只为让更多的患者受益。

“周末一有时间我就带着科室的医护人员进社区,指导170名社区医生对糖尿病患者进行科学治疗。”徐风梅说,碰到血糖有问题的患者,她会亲自打电话咨询他的降糖方案,并根据他的个人情况将降糖方案进行调整。她常跟患者说的一句话就是:你住一次院,你的管床大夫就是你以后的保健医生,你可以随时打电话咨询他。

让徐风梅感动的是,科里一名医生曾在逛超市时遇到一位70多岁的患者,他站在角落里拿着手机听他们的健康大讲堂。“能得到患者的认可,再苦再累我都觉得值得。”徐风梅说。



MMC落户: 患者不出市即可享受国家级一站式服务

为提升科室医疗水平,徐风梅一有空就带领医护人员外出学习先进经验。

“4月27日,国家标准化代谢性疾病管理中心(MMC)落户我们医院,这意味着本地的糖尿病患者不出市就可以享受到国家级一站式服务了。”徐风梅说,建立MMC就是要让患者就医更方便。

“患者在国家标准化代谢性疾病管理中心可以完成动脉硬化、血脂分析、免散瞳眼底照相、骨密度测定等检查,享受一站式服务,不用在好几个科室之间来回跑。”徐风梅说,简单来说就是不能让一个病人到内分泌科开降糖药,到心血管科开降脂药,到消化科开胃药。除此之外,MMC还可以通过平台对患者进行健康教育、长期跟踪随访等服务,自动提醒病人定期复诊。

“我要努力提升每位医护人员的服务水平和业务技能,这样才能更好地为患者服务。”徐风梅笑着说。

世卫组织更新《国际疾病分类》 游戏成瘾列入精神疾病

症状包括无节制游戏、过度游戏而忽略其他日常活动等

据新华社日内瓦6月19日电(记者 刘曲)世界卫生组织18日发布新版《国际疾病分类》,游戏障碍,即通常所说的游戏成瘾,被列为疾病。

《国际疾病分类》是确定全球卫生趋势和统计数据的基础,其中含有约5.5万个与损伤、疾病以及死因有关的独特代码,使卫生专业人员能够通过一种通用语言来交换世界各地的卫生信息。

新制定的《国际疾病分类》第11版首次将传统医学纳入其分类系统。有关性健康的新章节则汇集了之前以其他方式分类的疾病,比如曾被列为精神疾病的“性别不一致”,即自我认知或者表达的性别与生理性别不一致。

新版《国际疾病分类》将游戏障碍列为一种成瘾性疾病,这意味着游戏成瘾将属于一种精神疾病。相关症状包括无节制沉溺于单机或网络游戏;因过度游戏而忽略其他兴趣爱好和日常活动;

明知会产生负面后果仍沉溺于游戏等。

世卫组织表示,确诊游戏障碍疾病往往需要相关症状持续至少12个月,如果症状严重,观察期也可缩短。研究表明,玩游戏的人中,只有一小部分人受游戏障碍影响。世卫组织提醒,游戏玩家应警惕耗费在游戏上的时间,不要让游戏影响到其他日常活动,并警惕玩游戏在身心健康和社交方面引发的所有变化。

世卫组织总干事谭德塞说:“《国际疾病分类》使我们能够深入了解人们生病和死亡的缘由,并为避免遭受痛苦和拯救生命而采取行动。”

新版《国际疾病分类》经过10多年的修订,和以往版本相比有了重大改进,如第一次完全采用电子方式发布,文件格式也更便于用户使用。新版本将由明年5月举行的世界卫生大会最终批准,并将于2022年1月1日生效。

夏季儿童易感染脓疱疮 需注意儿童皮肤清洁卫生 日常接触物品定期消毒

据新华社电 夏季天气炎热,是脓疱疮等儿童常见细菌感染性皮肤病的高发期。专家提示,要预防脓疱疮,需要注意儿童皮肤清洁卫生,对一些日常接触物品定期消毒。

“脓疱疮是由金黄色葡萄球菌或乙型溶血性链球菌引起的一种急性化脓性皮肤病,俗称黄水疮,感染后会出现红色斑点、脓疱,破溃后会流出黄色渗液。”重庆医科大学附属儿童医院皮肤科医生刘励介绍,脓疱疮容易发生在儿童面部以及皮肤皱褶部位。初期水疱疱液清亮,后期会变成黄色混浊液。脓疱破裂后会露出

润湿的糜烂面。

“重症脓疱疮可能并发淋巴管炎、淋巴管炎,甚至引起急性肾小球肾炎,有发烧、精神差等中毒症状,需要住院治疗。”刘励说,治疗脓疱疮不能涂擦皮炎湿疹类药物,孩子身上长了水疱,应及时到专科医院就诊。

专家介绍,日常预防脓疱疮,需注意孩子皮肤清洁卫生,每次洗澡后注意擦干颈部、耳后和腋下等皱褶部位,让孩子皮肤干净又相对干燥。同时,儿童衣服、枕头、床单、毛巾、手帕及玩具等接触物品要定期消毒,夏季勤洗澡、剪指甲,避免抓伤。

鹤煤总医院新技术系列报道之十

鹤煤总医院妇产科成功实施该院首例腹腔镜下子宫肌瘤妊娠病灶切除术

创伤小 术后恢复快

本报讯 (鹤报融媒体记者 孙雪莹)近日,原本打算做人工流产手术的王女士在术前检查时被意外查出患有子宫肌瘤(肌瘤)妊娠,鹤煤总医院妇产科主任石艳丽及其团队发现这一病情后,为王女士实施了腹腔镜下子宫肌瘤妊娠病灶切除术,成功保住了她的子宫。

腹腔镜手术帮孕妇产后解除肌瘤妊娠风险

家住淇滨区的王女士今年29岁,两个月前再次怀孕。由于王女士曾做过两次剖宫产手术,于是她来到鹤煤总医院妇产科

门诊准备做人工流产手术。石艳丽接诊后,经过彩超检查发现王女士孕囊着床在剖宫产后的子宫瘢痕部位,怀疑其为剖宫产瘢痕妊娠。

“此种妊娠人工流产的风险极高,为了更快更准确地分析患者病情,制定下一步诊疗计划,我们为孕囊做了宫腔镜检查,确诊孕囊着床在剖宫产切口瘢痕处。这种情况下,如果孕囊继续长大并向子宫浆膜层生长,子宫随时可能会破裂导致大出血。而一旦子宫破裂,患者的生命也会受到威胁。”石艳丽说。

经过科室讨论及与患者家属沟通,妇产科团队决定为王女士实施腹腔镜下子宫肌瘤妊娠病灶切除术。主任石艳丽迅速制订手术方案,并实施手术。在麻醉师及护士的密切配合下,1个多

小时后手术顺利完成。“腹腔镜手术与传统的开腹手术相比,可以减轻患者的痛苦,同时术后恢复快、创伤小、不留疤。”石艳丽说,目前腹腔镜手术很受患者欢迎。

据了解,鹤煤总医院妇产科近年来在临床医疗等方面发展迅速,在我市率先开展腹腔镜手术。此次腹腔镜下子宫肌瘤妊娠病灶切除术在该院尚属首例,该手术的成功标志着鹤煤总医院妇产科的腹腔镜手术水平再上新台阶。

子宫肌瘤妊娠可能导致大出血

那么,什么是子宫肌瘤妊娠呢?石艳丽介绍,按照字面解释,瘢痕妊娠是指有过剖宫产

史的女性再次妊娠后,受精卵着床于剖宫产切口瘢痕处,是一种特殊部位的异位妊娠。“它是一种较罕见却异常凶险的妇产科急症,是剖宫产的远期并发症之一。”石艳丽说,随着剖宫产率逐年升高,有剖宫产病史的女性再次妊娠时,发生子宫肌瘤妊娠的概率也在逐年上升。

子宫肌瘤妊娠有多危险,石艳丽向记者解释:“剖宫产切口一般在子宫下段,这个地方很薄。剖宫产切口处又是瘢痕,就好像贫瘠的土地很难长出好的庄稼,胚胎在这里很难健康发育。同时,胚胎一旦落在了这里,为了获取足够的养料,就像植物在土壤里扎根一样,需要不断地向更深处扎根。这就导致胚胎很容易突破宫壁,造成严重大出血。”

头胎剖宫产需提早关注二胎胚胎位置

那么,有什么办法可以降低瘢痕妊娠的风险呢?“想要二胎的女性,头胎剖宫产后,二胎最好间隔18至24个月再怀孕。”石艳丽告诉记者,剖宫产分娩的女性18至24个月后,子宫内瘢痕的愈合以及弹性相对较好。

“最主要的还是孕妇当时的身体状况和受孕子宫的条件。除了考虑子宫条件外,在怀孕早期就要做B超,检查孕囊着床位置。如果胎盘长在瘢痕上,就要趁早做检查及治疗或者终止妊娠,以免造成大出血。”石艳丽说。

石艳丽表示,这些办法只能尽量避免女性发生子宫肌瘤妊娠。如果要与瘢痕妊娠彻底说再见,只能是头胎选择自然分娩。

健康知识

判断食物血糖生成指数有捷径

血糖生成指数(英文缩写:GI),是指含有50g有价值的碳水化合物与相当量的葡萄糖相比,在一定时间内(一般为餐后2小时)引起体内血糖应答水平的百分比值。

食物的GI值,可以在中国食物成分表中查询,但是数据太多,且不包含所有食物。日常生活中,我们可以通过四种捷径来快速判断食物的GI值。

●捷径一: 看食物的加工程度

未经深加工的食物,GI值通常较低。水果的GI值低于果汁;

整粒燕麦的GI值比速食燕麦低;全谷物的GI值比白面、大米这类精细加工的食物低。

●捷径二: 看食物煮的程度

食物煮得越烂,GI值越高。同一种食物,煮得越烂越烂,越易消化,糖类就越快进入血液,GI值越高。

●捷径三: 看食物的温度和成熟度

凉的食物GI值低于热的食

物;未成熟的水果GI值低于成熟的水果。生香蕉的GI值是30,熟香蕉则为52。但这个办法实际操作意义不大,因为吃生香蕉可能会便秘,整天吃冷饭、冷菜,身体也受不了。

●捷径四: 看食物搭配

复合食物,GI值会下降。白米饭和白馒头的GI值高,但搭配蔬菜、肉等其他食物一起吃,GI值会下降;有馅儿的饺子、馄饨,GI值也不高。这是因为,复合食品会降低人体对糖类的吸收速度,延缓血糖上升。(据《大河健康报》)

健步走方法不对反伤身

错误一: 腰背不直

许多喜欢健步走的人一开始还能做到抬头挺胸,但是后来慢慢变得弯腰驼背,长此以往,不仅达不到好的锻炼效果,反而会容易导致软组织损伤。

错误二: 负重行走

有些健步走者背着双肩包等物品,如果背太重的东西,膝盖承载过重,时间久了会造成损伤。

错误三: 不做热身运动

没做热身运动就出发,容易造成肌肉拉伤。

调整方法:健步走最好少带不必要的物品,如果一定要带,也要注意重量控制,以行走时不觉负重吃力为宜。

调整方法:走路时身体尽量挺直,让脊背成一条直线,眼睛直视前方。这个时候要注意放松肩膀,不要刻意保持一种固定的健步走姿势,以免出现颈肩背部不适。

调整方法:健步走前要进行适度热身锻炼,慢慢起步,等到足部有些发热,再递增速度。快完成运动计划时,要慢慢减缓速度,不要马上停下来。

(据《健康报》)

慢性病防治小知识

一、心脑血管病、癌症、糖尿病和慢性呼吸系统疾病等慢性病发病广、致残致死率高,严重危害患者健康和生命,给个人、家庭和社会带来沉重负担。

二、慢性病受经济社会、生态环境、生活方式、遗传等多种因素影响,高血压、高血脂、高血糖、超重肥胖、吸烟、不健康饮食、缺乏运动、过量饮酒等是慢性病的重要危险因素。

三、坚持合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式可以有效预防慢性病。

四、每个成年人都应知道自己的身高、体重、腰围、血压、血糖值,定期体检,尽早发现早期征兆,积极采取有效措施,降低慢性病患病风险。

五、慢性病病人应及时就诊、规范治疗、合理用药、预防并发症,提高生活质量。

六、防治心脑血管疾病的重要措施是预防和控制高血压、高血脂等危险因素,及早发现冠心病和脑卒中的早期症状,及时治疗。

七、多数癌症是可以防治的,早发现、早诊断、早治疗是提高治疗效果、改善生活质量的有效手段。

八、糖尿病的治疗不仅要血糖控制达标,还要求血脂、血压正常或接近正常。

九、避免使用烟草,减少室内外空气污染,是预防慢性呼吸系统疾病发生发展的关键。

十、预防控制慢性病是全社会的共同责任,要做到政府主导、多部门合作、全社会动员、人人参与。

