

饮食习惯埋隐患 早防早治是关键

我省糖尿病发病率高于全国平均水平

□记者 常青 王凯
通讯员 谢静 报道

本报济南讯 11月11日,第11个“联合国糖尿病日”来临之际,由山东省医学会糖尿病分会、内分泌学会举办的大型宣教咨询活动在济南举行。今年的主题是“女性与糖尿病——我们拥有健康未来的权利”,提高社会各界对女性糖尿病防治工作重要性的认识,及早发现糖尿病和妊娠糖尿病,养成健康的生活方式。

妊娠糖尿病的威胁不容忽视。山东省立医院内分泌科主任管庆波介绍,随着二胎政策的放开,妊娠糖尿病的发病率也随之升高。一旦不及时治疗与控制,极有可能造成孕妇的早产、流产,以及胎儿的畸形。目前全球共有超过1.99亿的女性糖尿病患者,预计这一数字到2040年将增至3.13亿,而七分之一的孕妇分娩都会不同程度的受到妊娠糖尿病的影响。

避免妊娠糖尿病最有效的方式就是在

孕期前保持健康的生活方式。管庆波说,目前出现的妊娠期间的糖尿病有两种,一种是女性在怀孕前已经患有糖尿病,另一种是女性进入妊娠期后发生血糖升高的孕期疾病,肥胖、家族遗传病史等都是妊娠糖尿病的患病原因。就个人预防而言,注重饮食搭配,多运动,一旦进入孕期不管是否患有糖尿病都必须进行妊娠期糖尿病筛查,及时有效的对病情进行控制,防止并发症的发生;就社会、政府层面而言,应该优化产前检查,加强对年轻女性的健康宣传,以便及早地发现糖尿病和妊娠糖尿病,并通过为所有女性糖尿病患者提供孕前计划服务减少孕产期风险。

相关数据显示,糖尿病对女性的危害在一定程度上远大于男性。在今年早些时候,中国、法国、美国等12个国家共同进行的调查显示,患有糖尿病的女性更易患有其他相关并发症,包括传染病、心脏疾病、厌食及心理抑郁等。而且,女性由于糖尿病并发心血

管疾病的可能性是男性的两倍。在早期患病表现上,女性也同时伴随着性功能障碍,月经不调、妇科疾病等其他不同于男性患者的表现,容易给女性患者带来更为严重的疾病痛苦与心理压力。

糖尿病的年轻化趋势非常明显。管庆波多年的临床实践证明,糖尿病早已不是公众眼中的“老年病”,而是已经开始在青少年,甚至儿童人群中发生,且患者人数正在不断攀升,糖尿病引发的肾病、眼病、关节病变等并发症将给孩子终生造成影响。目前,管庆波所接诊的最小非遗传因素的糖尿病患者只有7岁。

山东人的饮食习惯为糖尿病的发病带来隐患。据山东大学齐鲁医院内分泌科主任陈丽教授介绍,儿童肥胖是导致儿童并发症出现的最主要原因。最新数据显示,目前山东省的糖尿病发病率高于全国1.2个百分点,达12.8%,这与山东人从小高脂、高蛋白的饮食习惯密切相关。目前我国的

糖尿病潜在人群正在不断攀升,这部分人群虽然没有达到糖尿病的疾病指标,但早已超过正常指标而处于危险状态,且70%的糖尿病患者是在青少年时期形成。绝大多数的糖尿病都是由于摄入热量过多,过度肥胖而产生。

糖尿病的及早预防刻不容缓。陈丽呼吁,预防糖尿病最直接的方式就是合理饮食,同时注重全面的运动、控制体重,这样起码至少能将糖尿病的发病率降低一半;女性较为敏感脆弱,容易在患病时给予自身更大的心理压力,因此就女性糖尿病患者而言,保持心情愉悦同样至关重要。

来自山东省立医院、山东大学齐鲁医院等多家三甲医院的60余位糖尿病防治领域的专家教授,与百余名糖友一起,以“健步行”开始,绕济南南郊宾馆步行约2公里,以实际行动践行“管住嘴、迈开腿”的糖尿病健康生活理念。

道地中药DNA溯源技术研究中心揭牌

□王亚楠 王凯 许晶晶 报道
本报东阿讯 11月14日,道地中药DNA溯源技术研究中心在东阿揭牌。

研究中心将利用现有分子生物技术,以DNA分子鉴定、基因测序等手段,为阿胶、中药材及“阿胶+”上下游产业链,建立涵盖种植、养殖、炮制加工、土壤改良、废弃物回收等全过程的质控体系,为全国道地中药材及贵细药材建立中药材资源基因数据库、中药材资源分析及品质评价方法体系、中药材质量DNA溯源体系、中药材生产流通全过程质量管理和质量追溯体系等。

青岛市北区医联体全覆盖

□记者 李媛 通讯员 王思全 安迪 报道
本报青岛讯 近日,青岛市北区加强医疗资源整合,组建区域医疗联合体,实现全覆盖。据市北区卫计局工作人员战华介绍,医联体由三级医院、二级医院、社区卫生院、村卫生室等组成,严格落实分级诊疗“基层首诊、双向转诊”工作流程。目前,青岛市海慈医疗集团、青岛市精神卫生中心等已与77家社区卫生服务机构牵手。

淄博临淄区远程医疗便民惠民

□葛均辉 王凯 报道
本报临淄讯 淄博市临淄区构建区域远程诊疗体系便民惠民,实现专家在线“远程号脉”。依托区属医疗机构技术平台,先后建成临淄区远程会诊中心、临淄区心电图远程会诊中心、临淄区区域影像中心、临淄区区域医学检验中心4大区域远程诊断中心。截至目前,已开展远程专家会诊2200余次,远程诊断心电图2.6万份,198例急性心脏病患者得到及时救治。

魏桥镇首个数字化接种门诊启用

□宋晓云 高亚男 王凯 报道
本报邹平讯 近日,魏桥镇第一所数字化接种门诊——邹平县中心医院预防接种门诊启用。接种门诊引进数字化管理,叫号、电视终端、登记、LED大屏显示器等先进设备,统一设置登记预检室、接种室、儿童保健室、观察室、冷链室等“五室独立”。家长只需一次取号,便可实现排队取号、登记、接种、儿童预检、留观数字化一条龙服务。

□责任编辑 张西可

齐鲁医院四瓣膜一次置换术成功

□王彪 田玉清 王凯 报道

本报济南讯 近日,山东大学齐鲁医院心外科成功完成一例四个心脏瓣膜置换术+空间隔修补术,使病人恢复健康,可正常生活。

据介绍,患者为女性,33岁罹患重症感染性心内膜炎。入院后第5天,进行心脏内赘生物清除、心脏瓣膜置换术,发现心腔充满了大量赘生物,严重破坏了心脏的结构和四个心脏瓣膜的功能,同时合并有直径1厘米的膜周部室间隔缺损,手术中仔细清理各个心腔的菌团赘生物,反复清洗,四个心脏瓣膜均进行了人工机械瓣置换,室间隔缺损修补,手术历时4小时20分钟顺利完成。手术后经过抗感染、纠正心功能不全、营养支持等治疗,患者顺利度过了感染、恶液质、心衰等重要关口。

此次一次置换四个瓣膜并空间隔缺损修补术在我省尚属首次,经山东省医药卫生科技信息研究所检索为全国第二例,山东省首例。



□赵梅 关天星 王凯 报道

10月26日,我省首家心力衰竭门诊在山东大学附属济南市中心医院开诊。据山东大学附属济南市中心医院党委书记、院长,心血管内科学术带头人,国内心血管内科知名专家苏国海介绍,心力衰竭门诊设在山东大学附属济南市中心医院门诊二楼内科诊区,每周二、四下午开诊,由长期从事心力衰竭治疗与康复的才晓君主任医师为主的心衰团队接诊,相关患者可提前网上预约就诊。门诊将使大批心衰患者获得理想的治疗,延缓病情的发展。



□王凯 陈林

2017年,山东省立医院建院120周年。国家临床重点专科——山东省立医院临床护理专业,也历经120个春秋的积淀,在一代代护理人的不懈努力下,始终坚持“以患者为中心”,逐步发展壮大,成为省内一流、国内知名、拥有2800余名“白衣天使”的高精尖护理团队,铸就了以“暖护·匠心”品牌为特色的护理文化,先后被授予国家及省级“巾帼文明岗”,在2015年、2016年国家卫生计生委“进一步改善医疗服务行动创新亮点展示评选活动”中连续两届荣获“优质服务岗”。

人文

让护理带有爱的温度

山东省立医院护理部主任杨丽娟认为,技术是没有生命的,再高端的护理技术对患者来说也是冰冷的,只有提供技术的人从内心真正替患者着想,才能为患者提供“温暖”的服务,甚至成为患者的朋友。

走进山东省立医院的病房,随之而来的是一种静谧。患者躺在病床上安静地等候治疗,护士手推治疗车轻轻打开房门,慢步而入,偶有家属在一旁轻声耳语。在这里,护理的“四轻”落实到了极致,家属的依从做到了最佳……

以营造患者舒适环境为目的,山东省立医院护理团队在国内率先开展了“无噪音病房建设”活动,并成立了无噪音管理活动小组。开展全员培训,在广大护理人员中植入无噪音病房理念:病房内设噪音管理员,全面监督科室噪音管理情况;制作完善声音管理标识及宣教视频,营造安静舒适的住院环境。在前期东院区心内科、肝胆外科、口腔科、保健心血管科、内科门诊等病房试点的基础上,全院所有护理单元全面展开,声音控制在40分贝以下成为山东省立医院病房管理的常态。

以提升患者就医体验为方向,创新举措,开展门诊“流程再造”、围术期“温暖行动”等一系列特色护理。门诊推行弹性分诊与“一贯式”分诊,各专科门诊依据诊疗量、季节特点等弹性调配分诊时间,并实施7:00—17:00全天候实时分诊与巡诊,充分满足患者的诊疗需求。聚焦围术期,从建立术前病房—手术室—一体化访视模式;术中患者体温规范化管理,通过术前手术盖被预加温、术中自制“U”型盖被、应用升温毯、留置测温尿管等系列措施

打造高精尖护理团队

——记国家临床重点专科山东省立医院临床护理专业

将术中低体温发生率大大降低;从术后快速康复各个环节入手,优化流程,完善细节,改进服务,让患者的躯体与内心都感受到来自护理人员的温暖呵护。

以打造有温度的护理团队为标准,开展全方位的人文素养培训。在全院护理队伍



山东省立医院昂扬奋进的护理团队

中,成立文化礼仪小组,开展言语沟通技巧培训,确立护士普通行为规范。请专业教授讲国学,设立读书角,安排放映50多部爱国主义题材的影片等,用人文思想滋养护士的心灵,诱发深层次、内在的改变,对自己的专业、行为,甚至自我重新认识,塑造崇高心灵,更好地服务患者。

专业

给护士一个光明的未来

山东省立医院护理团队积极探索护理管理、专科护理、教学科研等多个职业发展方向,力求突破护士职业发展瓶颈。新职工入院开展人格测验,明晰自我优势,有目的、有方向地进行护士成长规划与培养。

对于管理能力占优势的护士,参与护理管理、护理质控、培训等日常工作,并针对性地对其进行管理能力培养,为未来成为护理管理者奠定基础;对教学、科研能力突出的护士,设院级教学老师、科研专岗护士,服务全

院的教学、科研工作,着力提升医院教学及科研水平。

在此基础上,山东省立医院护理团队重在培养专科护士队伍,打通护士的专科成长通道。早在2004年,山东省立医院选拔优秀护士参加中华护理学会危重症专科护士培训,使医

大方便了特殊需求患者的就诊。

专科护士,延伸护理专业价值。专科护士积极主动走出医院,走进社区、家庭,完善、延伸服务,惠及社区,发挥作用。设立“天使健康行——省医天使进社区”公益项目,先后走进社区、学校、老年院举办活动20余期,惠及大众5500余人次;开设健康教育大课堂,每月一期,累计举办主题健康教育活动40余期,惠及患者及大众11000余人次;新生儿科每周开设“早到天使智护课堂”,每半年举办一期“新生宝宝回家联谊会”;伤口造口护理组每季度举办一期“温馨家园——造口人联谊会”,创建“山东省立造口护理微信平台”,开展“白衣炫金秋,天使护健康”——造口专科护理义诊,每年惠及患者近千余人次。近期,医院也成立了老年护理学组,通过培养老年专科护士,应对社会老龄化,为长期卧床、失能半失能老人提供居家专业护理,让群众享受更多专科化的护理服务。

当前,社会对专科护理的需求巨大,伤口造口护理、糖尿病管理、社区健康教育、老年护理等,护理的未来也将更加贴近家庭,护理人员的专业发展空间也将不断扩展,居家服务为广大专科护士提供了良好的机会和巨大的市场空间。无论在院内还是院外,护理人员都能够得到尊重,实现自我价值。

兴趣

激发护士干事创业新动能

杨丽娟认为,对专业的热爱,定能转换成护士积极发挥作用,干事创业的新动能。因此,山东省立医院护理团队采取入职起点以护士职业兴趣为导向的发展模式,设计人生。新护士入职第一课就是未来职业生涯规划,护理部基于护士个人的专业兴趣进行岗位分配,奠定了专业成长的基础,激发新护士的工作热情。“这不仅是管理者的重要任务,也是让护士通过整个学习过程,知道个人的特长、兴趣点,尽早设计职业生涯!”“每次新护士到岗后,看到她们纷纷在朋友圈里留言,激情澎湃地展示自己的岗位,作为一名管理者,也由衷地为她们感到高兴!”医院还引入现代管理理念,根据护士的第二专业选择,组建“机动”护士库,对人力资源配备相对不足的科室、岗位,根据入职填报的第二专业进行全院调配,实现人力资源的高效利用。

另外,省医护理团队还基于护士兴趣爱好,组建了多个非职业的文化活动小组,如摄

影、绘画等活动小组,通过开展各种活动,为护士提供了心理放松的途径,也进一步激发了护士对自身工作的热爱。

正是因为始于兴趣的专业选择,才坚定了省医护理人的专业信念。患者“护士每天这么忙碌,往往很晚才能吃到晚饭,这么辛苦,仍然面带笑容,工作充满激情,感染了我们,回去后一定把这种精神带回去,让我们的团队像省立医院的护士一样工作……”的反馈,又给护士多了一层激励,而且这种被认可、被激励,逐步形成氛围,与大家共同分享。

护士赵姣姣、张峰夫妇,在泰山奋不顾身,勇救落水游客,被评为“山东好人”;护士赵婷婷外出,在火车上遇突发情况,第一时间赶到现场,实施心肺复苏,救治休克老人;千余名医护人员,排着长队等候无偿献血,用热血温暖了瑟瑟寒冬……专业的信念,也必将反哺给社会,使社会受益!

“引领好、发展好山东省立医院护理队伍,使其成为高精尖的护理团队,需要将人文培养、专业培养与个人兴趣有效结合。我们致力于让每一个护理人都带着一份大爱,走向社会!”杨丽娟说。



山东省立医院护理人员悉心呵护患儿