

2000余名“糖友”的“血糖管家”

——记聊城市第五人民医院糖尿病中心

□ 鞠圣娇

“今天,我们得把这两天进社区义诊收集到的患者信息录入平台,邀请他们到医院参加糖尿病防治讲座,对他们进行系统管理。”

“嗯,工作量还挺大的,我先在系统上看看患者的血糖波动情况。”

10月22日上午,聊城市第五人民医院(以下简称“市五院”)心血管内分泌科护士长杜婷婷、副护士长刘淑红商量着当天的工作计划,除了这个身份外,她们还是该院糖尿病中心的护士。从2022年市五院糖尿病中心成立起,她们就负责联系“糖友”。每天登录居家血糖管理系统,查看患者当日的血糖情况并给予指导,这已经成为她们的工作日常。

糖尿病已成为威胁人类健康的主要慢性病之一,我国是世界上糖尿病患者人数最多的国家,糖尿病会给患者及其家庭带来沉重负担,加强糖尿病防治迫在眉睫。鉴于此,市五院建设了糖尿病中心,整合心血管内分泌科、糖网病科、血管外科、骨科等多学科资源,为患者提供集约化、系统化、标准化的医疗健康管理服务,帮患者平稳控制血糖,远离并发症。

有了制度,患者从何而来?市五院糖尿病中心管理的患者,一方面是医院门诊、住院患者,另一方面是医护人员在周边小区义诊时,通过测血糖筛选出来的患者。市五院糖尿病中心的医护人员会邀请筛选出的患者到医院检查,一旦确诊,医护人员会为患者制定个性化的健康指导方案。患者住院期间,医护人员将为其提供“一站式”规范管理;患者出院后,医院会利用居家血糖管理系统为其管理血糖并进行线上指导,目前已有2000余名“糖友”被纳入该系统。

张建发(化名)是站北小区居民。今年5月,杜婷婷和同事在该小区义诊时,通过筛查发现张建发的血糖升高。刚开始,张建发并不相信自己的血糖不正常,但检查结果显示他的血糖指标高于正常值,他也因此重视起来,每天坚持测量血糖,并将血糖数值上传到居家血糖管理系统中。市五院糖尿病中心的医护人员每天都会登录系统,查看患者的血糖控制情况,必要时联系医生为患者调整药物剂量。如果患者血糖波动较为明显,系统也会提醒医护人员及时查看。

“杜护士可细心了,有两次我血糖低了,她都及时在系统上给我留言,提醒我注意。”张建发说,根据医护人员的建议,



糖尿病中心医护人员在小区义诊。受访者供图

他逐步改善自己的生活方式,还成了糖尿病中心的“义务宣传员”,主动给“糖友”分享控糖知识。

当然,控制血糖值并不是严控饮食。为了让“糖友”了解相关知识,市五院糖尿病中心的医护人员还做了很多工

作,比如举办“糖友”联谊会、运动会,带动“糖友”科学运动,引导大家在控糖路上保持良好心态。医护人员还带着“糖友”一起逛超市,为他们讲解如何选购、制作食物,通过饮食保持血糖平稳。

科学控糖,健康生活,避免并发症——

糖尿病健康管理这样做

□ 鞠圣娇

“很多人是在体检时查出血糖高,进而确诊糖尿病的,大多数2型糖尿病患者早期没什么症状。”10月22日,聊城市第五人民医院(以下简称“市五院”)心血管内分泌科主任、糖尿病中心主任成立新说,人们熟知的糖尿病“三多一少”症状大多是1型糖尿病患者的表现。

糖尿病对身体的损害是一个漫长的过程。等到患者因为糖尿病足、糖尿病视网膜病变等慢性并发症或酮症酸中毒等急性并发症就诊时,意味着身体已经长时间处于高血糖状态中。

糖尿病离我们并不遥远

糖尿病是以慢性血葡萄糖水平增高为特征的代谢性疾病,其基本病理为相对或绝对胰岛素分泌不足,胰高血糖素活性增加引起的代谢紊乱。糖尿病的可怕之处在于它的并发症,如果血糖控制不好,血管、神经长时间“泡”在“糖水”中,就会导致血管、神经受损,全身各个器官则会发生病变,出现并发症。糖尿病的疾病发展是一个长期的过程,可以导致多种并发症。因此,控制血糖的目的,就是避免糖尿病并发症的出现。

在成立新的门诊上,有的患者因为体检查出血糖高而就诊。患者就诊后,需要

进行葡萄糖耐量试验、胰岛素释放试验及C-肽兴奋试验等一系列检查。成立新根据检查结果,并结合糖化血红蛋白值,判断患者的糖尿病类型,制定治疗方案。如果血糖问题严重,患者就需要住院治疗。

很多人对糖尿病的认识存在一定误区。成立新发现,有的患者就诊后,得知自己要一辈子吃药时,觉得“天塌了”;有的患者觉得自己没症状,不用吃药控制;还有的患者一开始能坚持吃药,后来时断时续,导致血糖波动。“糖尿病的治疗是综合性的,包括降血糖、降血压、调节血脂、抗血小板、控制体重和改善生活方式等。”成立新说。

糖尿病管理的“五驾马车”

“水果能不能吃?”“他能打胰岛素,我为什么得吃药?”“想不明白,我为什么会得糖尿病?”……这些是患者刚确诊糖尿病时的疑惑。对患者进行健康教育和心理治疗,与控制饮食、运动疗法、药物治疗、自我监测,统称为糖尿病管理的“五驾马车”。

控制饮食是糖尿病治疗的基础。“糖友们要注意饮食,但这并不意味着什么都不能吃。如果用力过猛,可能会导致低血糖,或者‘报复性进食’。”成立新说,糖尿病患者要合理控制饮食总热量,保证充足的碳水化合物、膳食纤维及优质蛋白的摄入,吃饭时要放慢节奏,可以食用富含维生素、膳食纤维且不易引起血

糖快速上升的水果,要控制花生、坚果等含油量高的食品食用数量。

运动方面,病情稳定的糖尿病患者可选择快走、慢跑、骑自行车等有氧运动,保持一定规律且长期坚持,运动量大的时候,要额外补充食物,避免低血糖。自我监测也是糖尿病治疗中重要的一环,包括监测血压、血脂、体重等,通过这些指标,可以更好地了解血糖变化,对下一步治疗有重要意义。

让更多患者控制好血糖,避免并发症的出现,是市五院建设糖尿病中心的初衷,糖尿病中心也成为医护人员和患者的纽带。在这里,医护人员可以随时对患者开展健康教育,记录患者的身体各项指标及药物调整情况。“作为医生,我们想与患者一同对抗糖尿病,希望糖尿病中心的患者都能学会科学控糖、健康生活,避免并发症的出现。”成立新说。



采访手记

看见坚持的意义

□ 鞠圣娇

开展义诊百余次、筛查近7000人、纳入管理2000余人……这些数据是聊城市第五人民医院糖尿病中心的医护人员一步一个脚印“走”出来的。

在采访时,成立新、杜婷婷、刘淑红说起这一年的工作经历,有辛酸、汗水,也有欣慰。他们瞄准社区,主动出击,从一开始不被居民理解,到吸引患者参与,再到赢得患者信任,他们用了一年多的时间,与医院周边5公里范围内的小区居民成了朋友,普及了健康知识。

这是一种坚持,医护人员每隔两三天就到周边小区义诊,以拉网式筛查的方式找到身边的高血糖患者,将他们纳入管理。有的医护人员下了夜班,顾不上休息就来到小区为居民检查;有的医护人员为了及时回应患者,经常登录系统查看患者信息。

患者的坚持,也让医护人员看到了付出的意义。有的患者每天都上传数据,有的患者因疾病改变了生活方式,这都是医护人员最想看到的。

糖尿病中心的电脑上,有一张医院周边的小区地图,医护人员对已开展义诊的小区进行了标记,有的小区,他们去了多次。“希望更多人能重视糖尿病。”这是糖尿病中心医护人员坚持的意义。