

糖尿病人群如何在日常生活中做好膳食营养?

崔峰峰

随着慢性病越发普遍,越来越多的人开始追求膳食营养,希望通过营养来改善高血压、糖尿病等与膳食营养相关的慢性疾病。

2023年1月,国家卫健委印发了《成人糖尿病食养指南(2023年版)》等4项食养指南。2023年全民营养周提出“合理膳食,食养是良医”的传播主题,根据营养科学、中医理论和目前膳食相关慢性病科学研究文献证据,对糖尿病患者的日常食养基于《中国居民膳食指南(2022)》的基础提出8条原则和建议。

食物多样,养成和建立合理膳食习惯。膳食管理和治疗是糖尿病患者血糖控制的核心。应遵循平衡膳食的原则,调整适合自己的食物多样、主食定量、蔬果奶豆丰富、肉类恰当,少油、少盐、少糖。在控制血糖的同时,培养和建立合理的膳食模式,保证每日能量适宜和营养素摄入充足。

能量适宜,控制超重肥胖和预防消瘦。膳食能量是体重管理也是血糖控制的核心。糖尿病患者要特别注重保持体重在理想范围。肥胖患者减重后可以改善胰岛素抵抗,改善血糖控制。合并消瘦或营养不良的患者,应在营养师等营养指导人员的指导下,通过增加膳食能量、蛋白质的供给,结合抗阻运动,增加体重,达到和维持理想体重。老龄患者应特别注意预防肌肉衰减并保持健康体重。

主食定量,优选全谷物和低血糖生成指数食物。血糖生成指数(GI)是衡量食物对血糖影响的相对指标,选择低GI食物有利于餐后血糖控制,在选择主食或谷物类食物时,可参考我国常见食物的血糖生成指数表,主食定量,不宜过多,多选全谷物和低GI食物。其中全谷物和杂豆类等低GI食物。应占主食的1/3以上。

积极运动,改善体质和胰岛素敏感

性。糖尿病患者可在餐后运动,每周至少5天,每次30~45分钟,中等强度运动要占50%以上,循序渐进,持之以恒。运动不仅对控制血糖大有益处,对整个身体健康都有非常重要的作用。

清淡饮食,限制饮酒,预防和延缓并发症。糖尿病前期和所有糖尿病患者都应该清淡饮食,控制油、盐、糖用量。饮酒会导致血糖波动,并伴随大量食物摄入,从而引起血糖升高。油、盐、糖、酒摄入过多,对血糖、血脂和血压等代谢指标均不利。清淡饮食,限制饮酒,维持血糖稳定,有利于防治糖尿病并发症的发生发展。

食养有道,合理选择应用食药物。中医食养是以中医理论为基本指导,以性味较为平和的食材以及食药物,通过“扶正”与“纠偏”,使人体达到“阴平阳秘”的健康状态。坚持辩证施膳的原则,因人、因时、因地制宜。

规律进餐,合理加餐,促进餐后血糖稳定。规律进餐指一日三餐及加餐的时间相对固定,定时定量进餐,可避免过度饥饿引起的饱食中枢反应迟钝而导致的进食过量。不论在家或在外就餐,不暴饮暴食,不随意进食零食、饮料。应该进行科学化定量的营养配餐,合理计划餐次和能量分配。对于病程长、注射胰岛素的患者,应进行血糖监测,用膳食调节,保持血糖稳定。

自我管理,定期营养咨询,提高血糖控制能力。糖尿病患者需要切实重视、学习糖尿病知识和自我管理技能,把自我管理行为融入日常生活。应建立与临床经验丰富的营养师、医师团队的咨询和随访服务关系,主动进行定期的咨询和膳食指导。保持健康的生活方式,并控制血糖预防并发症发生发展。(作者系安康市营养学会秘书长)

市人民医院获评国家卫健委 创面修复学科能力建设培育单位

本报讯(通讯员 尹明明)近日,在中国创面修复科能力建设2022年总结会暨2023年工作启动会上,安康市人民医院烧伤与创面修复中心被国家卫健委能力建设及继续教育中心评选为“国家卫健委创面修复学科能力建设培育单位(省市地级)”,是我省仅三家、我市唯一一家获此殊荣的省市地级医院。

安康市人民医院烧伤救治与创面修复中心拥有一支高水平的治疗护理团队、先进的医疗设备及标准化的烧伤治疗病房。主要诊疗范围为烧伤整形和创面修复。烧伤整形包含大面积烧、烫伤的救治;儿童烫伤的无瘢痕化治疗;烧、烫伤后瘢痕的治疗;烧、烫伤后功能部位瘢痕挛缩的矫正及功能重建;烧、烫伤后系统化的抗瘢痕治疗;面部

外伤美容缝合;体表包块的手术治疗;体表皮肤恶性肿瘤的手术治疗。创面修复有压疮;糖尿病足;各类手术后的难愈合伤口;各类外伤后的难愈合伤口;静脉性溃疡;药物性溃疡;放射性溃疡;大小便失禁所引起的相关皮肤问题处理;小儿红臀。该中心成立后,曾成功救治了烧伤面积达95%的特重度烧伤患者及烧伤面积达91%的特重度儿童烧伤患者,成功救治出生仅17天的大面积烧伤新生儿;创造多项全市“第一”,拯救了无数患者的生命。

此前,市人民医院烧伤与创面修复中心主任尹明明已经获得国家卫健委能力建设及继续教育中心颁发的“创面修复科主任班培训合格证书。”

汉阴县人民医院厚植军地鱼水情

本报讯(通讯员 刘勇 胡国庆)近年来,汉阴县人民医院充分发挥医疗机构职能作用,持续深入开展“拥军优属、拥政爱民”双拥共建活动,厚植军地鱼水情,为驻地官兵和(退)役军人家属提供了强有力的健康保障。

该院按照“坚持方向、丰富内容、拓宽领域、注重实效”的总体思想,坚持把双拥工作作为“一把手”工程,成立党委书记、院长任组长的双拥工作领导小组,将双拥工作纳入重要议事日程和年度目标管理责任制。明确党建、医务、后勤、保卫等科室职责,足额预算工作经费,做到双拥工作有安排、有检查、有落实。

充分发挥医疗卫生行业优势,与驻汉部队签订军地共建协议,积极协助驻地部队建设军营卫生所,配备专职医生、卫生员和足量急救药物、医疗用品。每年组织官兵免费为驻汉部队官兵开展2次健康体检、健康教育培训。认真履行全县征兵工作体检定点医院职责,近三年共完成应征入伍青年体检1388人次,充分保障兵源质量。同时,加强组织联谊活动,在春节、中秋等传统节日和“八一”建军节期间,到军营开展拥军慰问、送清凉、送健康义诊活动,与部队官兵开展篮球友谊赛、军事体验日等文化体育活动,丰富官兵的文体生活,增进军民鱼水深情。

在为现役军人做好服务的同时,该院全面落实各项双拥优惠政策,切实保障现役军人家属和退役军人的健康权益。在院醒目位置设置“军人优先”的标牌,为现役军人及家属、退役军人开通就医绿色通道,减免收取挂号费、注射费、诊查费等费用。对现役军人(含武警)、军队文职人员发生急诊或病情危重时开通“绿色通道”,严格执行国家军转复退人员安置政策,共接收军队转业干部3人,聘用退役军人7人,切实帮助退役军人实现再就业。下一步,该院将坚持党建引领,持续开展拥军优属、拥政爱民活动,为军人、军属办实事、保健康,全心全意打造“有温度”的拥军优属医院。



高新中学“文明有我‘痰’吐文雅”活动重在带动

本报讯(记者 周健 通讯员 侯猛)近期,安康市高新中学精心组织全校师生开展“文明有我‘痰’吐文雅”和“小手拉大手 文明有我齐步走”系列主题活动,通过家校共育的形式,持续推进文明行为宣传普及,带动广大师生和学生家长涵养文明素养,引领文明风尚,凝聚文明共识。

活动中,该校利用国旗下演讲向

全校提出倡议,号召全校师生积极参与到“文明有我‘痰’吐文雅”和“小手拉大手 文明有我齐步走”活动中来,让文明的种子在每位师生身上生根发芽;召开“文明有我‘痰’吐文雅”主题班会,用典型案例,曝光不文明行为,通过老师讲解、学生交流讨论,号召学生学习身边的榜样,规范自身行为,为文明贡献力量;在“五一”劳动节期间,要求每位学生完成一

份手抄报,了解文明行为和文明习惯,返校后进行评选,提高学生的文明共识;运用抖音、微信视频号、微博等线上平台,拍摄和发布“文明有我‘痰’吐文雅”公益视频,向师生、家长、社会宣讲随地吐痰的危害,纠正日常生活中的不文明行为;与学生家长签订家庭公约,让学生的小手牵动家长的大手共同参与文明中来,促使学生及家长互相约束,互相督促,互相

进步。同时,学生会还自行组织学生编排、录制了手势舞,让文明更新颖、更有活力、更有朝气。

通过系列主题活动的开展,初步实现了“学生带动家长,学校带动家庭,家庭带动社会”的愿望,进一步提高了社会市民文明素质和文明程度,营造了全社会文明行为我示范、文明素养我实践的良好氛围。

高新六小“七个一”推进“‘痰’吐文雅”主题活动

本报讯(记者 周健 通讯员 郭飞)为进一步巩固文明创建成果,倡导小学生养成文明健康生活方式,高新区第六小学在“五一”劳动节前后,开展“七个一”系列活动,聚焦家庭、学校和社会的强大合力,促进“文明有我‘痰’吐文雅”主题活动走深走实。

开展一次国旗下演讲。学校以“我眼中的文明”为主题,利用每周升旗仪式进行系列专题演讲,内容主要围绕对文明内涵的认知、文明行为具体要求和文明倡议号召等。通过专题演讲,鼓励学生积极参与文明创建,充分激发广大学生思想共鸣,形成正确文明导向。

召开一次主题班会。组织召开“文明有我”主题班会,通过讲解“随地吐痰的危害”以及“想要吐痰时该怎么办”等

方面知识,教育学生从身边小事做起,不随地吐痰。同时,根据学生特点,结合学校和班级实际,从课堂行为、课间行为、课外活动、个人仪态等方面加以细化落实,规范学生行为,养成良好的文明习惯。

创作一期手抄报。开展以“我眼中的文明”为主题创作的手抄报,学生以自己文明的理解、自身践行文明行为的情景、生活中发现的文明行为和好人好事、对文明生活的展望等为内容,宣传自己的文明理念。

开展一轮专题宣讲。学校积极组织学生参与“文明有我‘痰’吐文雅”“小宣讲员”活动。利用五一假期亲友团聚、外出就餐等时机,动员学生及家长积极策划、踊跃走向街头,向亲友开展

文明宣讲,教育纠正“随地吐痰”“随地吐口香糖”“打喷嚏不掩口鼻”等不文明行为。

创作一部文明宣传作品。学校音乐组利用社团活动,编排了歌曲、手势舞、课桌舞等形式的系列宣传作品,在微信公众号上刊播,向广大师生和家长宣传和普及文明行为。

签订一份家庭文明公约。学校以小手拉大手,以小家带大家,开展亲子共同制定家庭文明公约活动。家长和孩子认真商讨,共同制定并签订家庭文明公约。确定家庭日常文明行为规范,明确管理和监督措施,确保家庭成员自觉遵守,互促共进。提升了学生和家长的文明意识,以家庭文明行为助推社会形成良好的文明风尚。

开展一次亲子活动。学校以“文明有我 家校共建”为主题,号召全体家长通过家庭作业的形式,利用周末和节假日带领孩子开展文明实践活动。通过到文明实践中心、公民道德模范馆、红色教育基地、博物馆等进行参观学习,到公共场所开展文明劝导、捡拾垃圾、清扫卫生等志愿服务活动,让学生及家长在学习实践的互动过程中,积极营造讲文明、知礼仪、树新风的良好家庭氛围,涵养文明家风。



三十八载成就无悔护理人生

通讯员 唐静 李建安

现任石泉县医院护理部主任的谢红英,1985年毕业于安康卫校分配至石泉县喜河卫生院从事护理工作,1990年3月调至石泉县医院。从事临床护理工作至今已经整整38年。38年的坚守,她从一名普通的护士到护士长再到总护士长,把自己的青春和热血献给了护理事业,培养了一批又一批的护理骨干和护理管理人才。她带领的护理团队,一次又一次在省、市各项护理技能竞赛、技术比武中荣获佳绩,在平凡的护理岗位上演绎着精彩人生。

护理学作为临床一级学科,是一门学无止境不断发展的科学,为学习最先进的知识,在繁忙的工作之余,她蓄能充电,储备知识,2003年通过自考获得护理大专文凭,2011年顺利通过了副高级职称的评定,2017年延安大学护理本科毕业。在知识的海洋里,她不断充实自己,把学到的新理论、新观念及时运用到护理管理工作的具体实践中,先后发表国家级论文3篇,她带领的护理团队在省、市级各种技术比武、技能竞赛中荣获多种奖项。

自2013年担任石泉县医院总护士长以来,她认真学习领会省、市护理质控标准,对照标准结合医院实际制定完善了护理常规、技术操作规范、护理服务规范,修订了多项制度流程、应急预案,顺利通过了等级医院评审;2020年围绕“五大中心创建”又完善了多项制度流程、应急预案,并开展演练,顺利通过了胸痛中心、卒中中心、创伤中心的认证。五大中心的成功创建提升了县域医疗救治水平和服务能力,为患者的生命安全提供了强大的保障。

为培养打造一支技术精湛、服务优质、素质高的护理团队,她从完善制度、优化服务流程、规范护士礼仪、强化三基培训为切入点开展护理工作。2016年对全院196名护士进行了一次拉网式的一对一的培训和考核,考核合格率达100%。通过培训,护士的礼仪规范、护理技术进一步提升,患者的满意率明显提高,护理工作达到了零投诉。

2018年4月,她组织实施了CI-CARE标准化沟通模式及医护SBAR标准化沟通模式查房和交接班制。该交接班模式的开展,不仅让护士的服务能力得到了锻炼,护士的责任感也得到了加强,各科室护理工作也呈现出了崭新的局面。当你推开各病区的大门时,看到的

再是病房穿梭不停的陪人,而是耐心在病床旁指导的责任护士,病床下、病床旁、阳台上不再有乱堆乱放物品,取而代之的是整洁的床位,宽敞明亮的病房。病房处处听到患者亲切的声音:“小胡、小陈、小王……”

为改善患者的就医环境,提高医务人员工作效率,2018年5月,她率先组织开展6S管理活动,从方案的制定、动员到布局的改造,从服务流程的改进、落实到6S管理在全院的推广等,她都亲力亲为,付出了巨大心血。通过半年时间的运行,各病区的办公环境发生了翻天覆地的变化,当你走进各病区,你会看到陈列整齐的仪器设备和干净整洁的工作环境,极大提高了工作效率、舒适了工作心情。

为进一步优化住院患者服务流程,保障患者的安全,她组织召开专题会议,讨论并制定了《住院患者行各项检查工作流程》,特别对患者行B超检查的预约、引导做了详细的规定。每天由责任护士负责与医技科室工作人员联系预约,合理安排住院患者的输液等治疗,避开门诊就诊患者高峰时段,减少了患者来回跑路和等待的时间,进一步改善了患者的就医体验,患者满意度达到了98.8%。

为了让患者切身体验到“入院如家、见医如见亲”的感受,她先后制定了《优质服务从我做起100日创建活动》《创星级优质护理竞赛活动》《十声十点、五心服务》等活动方案并付诸实施。全体护理人员认真学习标准,对照标准找差距,看不足,抓落实,根据标准定任务,任务责任到个人,充分调动全院护士的积极性,形成了人人争先、个个创优的良好氛围。在“以病人为中心、以服务为核心、以优质为要求、以满意为目标”的优质护理行动中,推行了责任护士首诊接待制、重症住院患者全程陪检制、转科患者护送制、出院病人电话随访制等制度,使护士与患者间建立了一座坚实的桥梁。

“我有幸在这条路上行走了38载,有心酸和彷徨,也有欢笑和快乐。”回望过去,她看着亲自培养的一批批优秀护理骨干走出去,有更大的成就和作为,由衷的为她们感到自豪。看着一个个走过炙热的青春年华,用真情丈量生命的维度,一支支精通业务、作风优良、素质过硬的护理团队茁壮成长,她内心无比欣慰。



市妇幼保健院赴县河中学开展心理健康知识讲座

本报讯(通讯员 姚可荣)为进一步做好学校青少年心理健康教育工作,引导他们树立积极向上的健康心态,近日,市妇幼保健院产科副主任谢晖应邀到县河中学开展了以“青春向阳,遇见美好”为主题的青春期心理健康知识讲座。县河中学400余名师生聆听讲座。

谢晖通过理论教学、举例分析、提问互动相结合的讲座方式,围绕青春期心理健康、青春变化心理、学习减压等方面,重点讲述了青春期的生理心理变化特点、可能出现心理问题以及正确的应对方法,引导同学们通过适量运动、合理饮食、充

足睡眠、加强沟通等方式有效释放负面情绪,保持心态平衡。同学们积极参与互动,气氛活跃,把大家带入了轻松愉快的交流氛围中,学生们纷纷表示受益匪浅,学到了很多调节情绪方面的心理健康知识。

本次讲座使学生们对青春期心理健康知识有了更多的认识和了解,引导他们以更加积极、健康的心态顺利度过青春期。今后,市妇幼保健院将继续深入机关、企事业单位、社区和学校等,持续推进妇幼健康知识宣教活动,为广大妇女儿童健康保驾护航。

足睡眠、加强沟通等方式有效释放负面情绪,保持心态平衡。同学们积极参与互动,气氛活跃,把大家带入了轻松愉快的交流氛围中,学生们纷纷表示受益匪浅,学到了很多调节情绪方面的心理健康知识。