

我为群众办实事  
基本医疗篇·

# 莫名多饮多尿，竟是患上糖尿病

联合国糖尿病日，听芝罘医院专家讲述如何应对“甜蜜”的诱惑

本报讯(芝罘融媒记者 王睿 通讯员 张敏 摄影报道)11月14日是第17个联合国糖尿病日，今年的主题为“了解风险，了解应对”，旨在提醒人们预防糖尿病的重要性，同时强调糖尿病对生活的影响，鼓励人们改善生活方式以预防和管理糖尿病。

糖尿病作为全球性的慢性疾病，影响着人们的健康和生活质量，不仅对患者身体健康造成影响，还给家庭、社会带来沉重负担。近日，记者来到芝罘医院，听内分泌科副主任刘海波和内分泌科护士长郑丽媛结合自身临床经验讲述如何抵抗“甜蜜”的诱惑。



## 莫名多饮多尿 小伙儿诊断为糖尿病

“总是莫名其妙地口渴，喝水也很多，去厕所的次数也比平常要多，也经常熬夜，吃一些烧烤、奶茶等食物。”三个月前，张先生来到芝罘医院内分泌科，向医生讲述自己的症状，经过一系列检查后，最终诊断为Ⅱ型糖尿病，需住院治疗，在医生的精心诊治下，各项指标恢复正常。“当时他的空腹血糖监测大于16mmol/L，在出院时，空腹血糖已经基本稳定在5-6mmol/L之间。”刘海波说。

## 科学预防糖尿病 养成健康生活方式

据了解，我国糖尿病患者总数约1.25亿，成人糖尿病的患病率达到11.9%，肥胖、少动、暴饮暴食、摄入过多高脂肪食物等不良生活方式成为诱发糖尿病的主要因素。此外，年龄大于40岁，具有糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重≥4kg)生育史人群也是高危人群和糖尿病前期人群的主要特征，这部分人群避免不良生活习惯成为预防糖尿病重要方式之一。



“糖尿病患者的综合治疗包括饮食治疗、运动治疗、药物治疗、自我监测等方式。”刘海波说，一般可以采取降糖、降压、调整血脂、控制体重、合理膳食、经常运动的健康生活方式来调节，建议健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖；糖尿病前期人群每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖，若发现血糖异常和出现“三多一少”的症状，需要及时就医，及早进行干预。

## “无糖食品”不等于安全 食用不可盲目

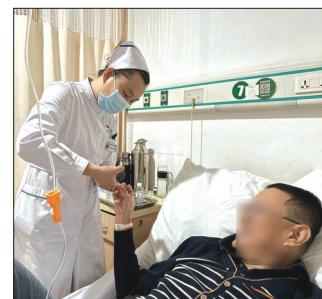
除日常不良的生活习惯外，糖尿病最大的问题还有血糖紊乱和多种代谢异常，而糖尿病患者在日常生活中非常重要的事情就是要把血糖控制好，如何进行有效控糖呢？控糖又有哪些误区呢？为此，刘海波向记者进行了详细解答。

为弥补饮食上的限制，很多糖尿病患者经常食用无糖食品，然而，如果食用无糖食品不当或食用过量，摄入以后同样会促使血糖升高。“无糖食品里面同样也有热量，只是葡萄糖和蔗糖占比较少，或者被甜味剂代替，但是食物本身仍然含有淀粉、蛋白质、脂

肪等可以引起血糖升高的营养物质。”刘海波说，在食用无糖食品时，糖尿病患者不仅要关注是否有“无糖”字样，同时还要关注配料表有哪些营养物质，不能盲目食用。

很多糖尿病患者想要吃水果，但是又怕引起血糖升高，于是选择少吃或不吃水果，能否吃水果，怎么吃水果能够更好地控制血糖呢？刘海波表示，糖尿病患者可以吃水果，但要根据自身情况有选择性地吃，如火龙果、柚子、猕猴桃、油桃等含糖量不高的水果，在数量上也要有所控制，血糖控制稳定的患者一般水果不能超过四两，含糖、淀粉少的水果如西瓜等不能超过一斤。

应在日常生活中注意脂肪能量的摄入和能量消耗，减少食用高淀粉高脂肪食品，保持身体能量的平衡。”刘海波介绍。



## 区妇幼保健院 强化平安医院建设

本报讯(芝罘融媒记者 王睿 通讯员 红叶)长期以来，区妇幼保健院围绕平安医院建设，在安全管理措施上持续发力，为患者提供安全、有序的就医环境。近日，区妇幼保健院进一步强化警务室建设、警医联动机制以及天网监控系统。

与属地卧龙派出所联合设立警务室，由专业警务人员指导技术，组建一支业务素质过硬的安保队伍，实行24小时值班，加强安保、消防巡查工作，加强医院的安全保卫，为患者提供安全保障。加强与公安部门数据共享，实现院内监控与公安天网监控系统对接，目前，医院28个重点区域摄像头接入公安天网，公安部门可直接查看实时画面和历史录像，此举措对处理各类安全事件提供专业安全保障。进一步完善警务人员与医护人员联动机制。医院设置公安联网一键报警7处、院内一键报警56处，一旦发生安全事件可实现“一键报警”。

未来，区妇幼保健院将继续深化平安医院建设，积极与公安、消防等部门开展紧密合作，通过不断加强“三防”(人防、物防、技防)基础建设，完善各类应急预案等措施，进一步保障患者的权益和安全，为患者提供更加安全、有序、温馨的医疗环境。

## 黄务街道卫生服务中心 为学生接种疫苗

本报讯(芝罘融媒记者 高洁 通讯员 曲文静)近日，黄务街道社区卫生服务中心走进烟台城乡建设学校，为2023级新入校学生开展接种麻腮风疫苗志愿服务活动。

接种现场，登记、核对、接种、留观，每个区域都有医护人员细心引导，各项工作流程有条不紊。接种护士严格“三查七对”，规范的操作流程、娴熟的操作技术，使同学们在不经意间就完成麻腮风疫苗的接种，同时医护人员将接种疫苗后的注意事项进行了详细、耐心地讲解，高度的责任心和暖心的服务，不仅缓解孩子们对“扎针”带来的恐惧感，也得到师生们的一致认可。

此次麻腮风疫苗接种服务活动，累计为学生解答健康问题300余条，发放宣传材料800余份，受益人群677人。通过此次疫苗接种志愿服务活动，有效建立校园传染病免疫屏障，提高学生防护能力，为更好地保障生命健康奠定基础。下步，黄务街道社区卫生服务中心将持续加强疾病预防和健康宣教，开展相关健康咨询和服务，为学校师生提供全方位的健康保障。

