

北京专家来我院指导工作



本报讯(内二科主任 赵洪民 报道) 2015年11月25日上午,我院内科请来了北京大学第一医院神经内科高枫教授查房、讲课。高枫教授共检查了4位住院患者,并就患者的病情做了详细地讲解及治疗指导。下午,为我院医务人员讲授了《卒中抗血小板治疗的新进展》。使我们了

解了新的前沿知识,开拓了思路和视野。同时我科还邀请到了北京积水潭医院内分泌科邓丽丽主任,为我们仔细诊治了糖尿病、甲状腺疾病及痛风等患者,下午为我们详细讲述了《院内血糖管理的原则》,丰富了我们的专业知识及临床经验,对今后的临床诊疗工作非常有帮助。

县卫生局开展新农合基金管理专项整治行动

本报讯(住院处 韩来旺 报道) 11月9日上午,县卫生局根据《大厂回族自治县新农合基金管理专项整治行动方案》要求,由县合管中心、纪检监察、财务、医政、中医等相关科室抽调人员为成员成立新农合专项资金治理工作联合检查组,对院新农合工作展开全面检查。

检查组重点检查了我院新农合制度建设管理、医疗服务行为规范等,并实地深入到病房现场稽查在院参合患者证件是否带齐、是否挂床住院,在财务科调阅检查新农合基金往来结算票据存档情况,到病案室检查病历完成情况。

检查组对我院新农合各项工作完成情况给予充分肯定,对部分存在的问题也提出了指导性意见。

加强抗菌药物管理 确保合理安全用药

本报讯(医务科科长 何强 报道) 为了进一步加强抗菌药物管理,规范抗菌药物合理使用,我院领导高度重视,召开多部门联席会议部署抗菌药物临床管理工作,翻印下发了《抗菌药物临床应用指导原则(2015版)》,根据指导原则对我院目前运行的50个病种的临床路径进行了修订,使路径管理更加规范合理。在全员业务培训课上,韩福胜副院长理论结合实际,分别从抗菌药物临床应用的基本原则、抗菌药物临床管理、各类抗菌药物的适应症和注意事项、各类细菌性感染的经验性抗菌治疗原则四部分深入浅出地为大家讲解,并穿插具体病例作突出重点分析,大家认真听课,详细记录,课后认真复习。经过学习后,医务科组织全体临床医生进行抗菌药物临床应用相关知识考试,所有医生都以优异的成绩通过了考试。

我院通过集中培训和有针对性考核,不断加强临床医生抗菌药物的使用知识,提高业务水平,做到安全、有效、合理、经济地应用抗菌药物。同时加强临床药师对抗菌药物使用知识的普及和监督,加强对临床使用抗菌药物的检查、监督、教育和处罚。

运用沟通技巧

本报讯(骨科护士长 杨明寰 报道) 为了提高护理人员沟通、协调和决策能力,运用沟通技巧影响护理人员,进而推动护理品质的提高,10月23日护理部张如莘主任带领科护士长一行五人,参加了由廊坊市护理学会主办、京东中美医院承办的为期三天的护理行政管理培训班。

由台湾著名讲师、护理管理资深专家、明基医院护理部主任潘奎静博士为学员授课,潘主任分析了两岸护理管理的现状,讲解了在实行优质护理服务中的专业经验,并对明基医院的护理理念与护理模式进行了介绍。讲座内容丰富,例证有力,从两岸护理差异

推动护理品质

到临床优质护理质量策略、护理人员的人生规划以及护理人文内涵建设等方面做了详细阐述。潘主任现身说法,讲述了她从一名护校毕业的中专生到博士的经历,她积极向上的心态鼓舞了大家。讲座既有很强的专业性、也富有趣味性,引发大家思考如何栽培自己,让自己手上更有筹码,对护士长开拓视野和拓宽工作思路有很大的帮助。

通过本次培训,使我们学会了如何担当护士长的角色和职责使命;熟悉了人力资源管理、护理品质管理、人员教育训练、医疗成本等相关概念,提升了有效沟通与跨部门协调的能力。

健康生活与糖尿病

内二科副主任医师 陈华英

【导读】 2015年11月14日是第9个“联合国糖尿病日”。主题是：健康生活与糖尿病。中国目前有超过1亿的糖尿病患者，但只有约四分之一的糖尿病患者在接受药物治疗，在接受药物治疗的患者中只有约40%的患者血糖水平得到了良好控制。预防和控制糖尿病的发生和进展，做好自我日常慢病管理，改善健康状况，提高生活质量，对减少和避免糖尿病并发症的危害，降低致残、致死率，有着至关重要的作用。

全身运动(登山是缺氧运动)。可以选择的运动项目包括：快步走路、慢跑、爬楼梯、体操、太极拳、羽毛球、乒乓球、踏单车。

4、监测马车

① 体重达标

中青年：身体质量指数： <24 ；老年人：身体质量指数： <28 ；不主张刻意去减肥，胖的不要再胖。太瘦了，抵抗力下降，一点小病都抗不过去。(身体质量指数=体重(kg)÷身高(m)的平方,理想值为22)

② 血糖

中青年：完全正常；老年人：可适当放宽些，随机血糖可以 $>7.8\text{mmol/L}$ 。正常的血糖可以保护心、肾、眼，血管，神经。

③ 血压达标

中青年：130/90mmHg；老年人：140/90mmHg。血压高了，少吃盐，仍高的话，服用降压药。

④ 血脂

中青年与老年人完全一样，都要正常范围。血脂高了，各种心脑血管疾病都来了。

⑤ 血粘

血沉不快，血粘度不高。血粘控制不好，血管就容易堵，各种并发症也随之而来。

5、药物马车

包括口服降糖药，如磺脲类、双胍类、糖苷酶抑制剂、胰岛素等。

多吃点蔬菜、葱、蒜、醋。还是控制不好，就服用点降脂药。没有糖尿病的远离糖尿病，糖尿病患者远离并发症，将血糖控制在理想水平，提高生存质量！

一、什么是糖尿病

糖尿病是由遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的一种慢性全身性代谢性疾病，主要是体内胰岛素绝对或相对缺乏，引起血糖增高；同时发生脂肪、蛋白质、矿物质、水及酸碱代谢紊乱，最终损害全身各脏器。

二、糖尿病有哪些症状

1、三多一少(吃得多、喝得多、尿得多，体重减少)。2、低血糖。3、皮肤容易感染。4、视力下降。5、感觉麻木。

三、糖尿病的分型

I型糖尿病：儿童青少年。II型糖尿病：成人，特殊类型糖尿病，妊娠糖尿病。

四、糖尿病的诊断

1、空腹血糖 $>7.8\text{mmol/L}$ 。2、餐后2小时血糖 $>11.1\text{mmol/L}$ 。3、随机血糖 $>11.1\text{mmol/L}$ 。4、OGTT试验。

五、预防糖尿病的五要点

1、多懂点儿：掌握糖尿病的知识。
2、少吃点儿：控制热量过多。多吃粗粮和青菜，戒烟限酒。
3、勤动点儿：加强体育锻炼，避免超重或肥胖。
4、放松点儿：平常心态，避免应激。
5、药用点儿：必要时用调脂药、降压药、降粘药、降糖药。

六、治疗糖尿病的五驾马车

1、心理马车：坚信糖尿病管理得好，可以不影响日常生活。

2、饮食马车：控制总热量。

① 结构合理：碳水化合物55%，脂肪25%，蛋白质20%。

碳水化合物：粗粮、大豆制品、魔芋、南瓜。

蔬菜：蘑菇、大白菜、油菜、菠菜、韭菜、菜花、青椒、苦瓜、黄瓜、菜瓜、冬瓜、丝瓜、西红

柿、绿豆芽、莴笋、茄子、空心菜。

水果：血糖正常时，两餐间或运动后吃水果200g，减主食25g。

蛋白质：瘦肉(兔肉)、鱼、蛋、奶。

脂肪：豆油、花生油、菜籽油。

清淡饮食：不甜不咸少油腻。戒烟限酒。

少吃：煎炸、咸腌、高脂高胆固醇食品，白薯、马铃薯、芋艿、粉条、花生、绿豆、红小豆、洋葱、蒜苗、胡萝卜、蚕豆、豌豆、香蕉、柿子、葡萄、桂圆等。

② 少量多餐

少量可以让这顿饭餐后血糖不高。多餐可以让下顿饭前血糖不低，血糖平稳。一天不少于三餐，一餐不多于二两，合理安排，青菜不限。

③ 水果，餐前或两餐间。

3、运动马车

① 持之以恒：每周5次以上，每次30分钟以上。

② 量力而行：避免竞争性运动，适宜运动心率 $=170$ -年龄。

③ 有氧运动：强度适中、时间较长、有节奏的

