

六院在线

糖尿病三级预防措施有哪些

随着糖尿病患者的增多,各种糖尿病并发症已成为导致糖尿病患者致残和早亡的主要原因。而糖尿病是一种慢性终身性疾病,需要长期坚持治疗。糖尿病在治疗过程中,不仅要控制好血糖,还要随时做好预防,延缓和控制并发症的发展,在糖尿病的防治过程中我们应该构筑三道防线,这三道防线就是卫生部所说的糖尿病三级预防。那么,糖尿病的三级预防措施都有哪些?

一级预防:1.学习糖尿病的相关知识和技能。2.保持健康的生活方式,如合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。3.积极发现和

如高血压、高血脂等。4.避免或少用对糖代谢不利的药物。5.糖尿病的高危人群(如空腹血糖受损人群)应定期进行糖尿病筛查,并增加机会性筛查,除常规空腹血糖外,应重视餐后两小时血糖测定。

二级预防:早诊、早治,糖尿病病人应进行正规的糖尿病治疗,尽早和尽可能地控制好患者的血糖、血压,纠正血脂紊乱和肥胖,预防糖尿病并发症的发生。

三级预防:控制好血糖、血压、血脂,提倡健康的生活方式,选择科学的治疗方法,遵循医嘱,减少糖尿病并发症的残废率和死亡率。

糖尿病要做到早发现,早治疗,身体出现不适要到正规医院及时就诊。市六院消化内科在糖尿病的诊治方面达省内先进水平,开展的无痛胃镜检查及“胰岛素泵”等治疗方法为广大患者所接受。科室拥有世界先进的OLYMPUS电子胃肠镜诊疗系统,14C、13C幽门螺杆菌检测仪、呼气氢测试。常年开展无痛胃镜和普通胃镜检查,擅长各种消化系统疾病、肾病、血液病、泌尿系统等疾病的诊断与治疗。对急性中毒及危重病人的抢救、各型糖尿病、甲亢、甲减等内分泌疾病诊治有丰富的临床经验。

王丹

我市举办第五届卫生计生监督技能竞赛

本报讯(见习记者 刘彩霞)为了进一步提升全市卫生计生监督执法人员依法行政能力和为民服务水平,展现勤于学习、业务精湛的良好精神风貌,9月22日~23日,由市卫计委、市总工会联合举办的全市第五届卫生计生监督技能竞赛活动在漯河医专二附院会议厅内举行。来自市、县、区6家卫生计生监督机构的6个参赛队伍共36名选手参加竞赛。

本次竞赛通过闭卷考试和操作技能形式,开展相关专业理论知识考试、现场案例评析和PPT制作等,综合考量参赛人员的执法办案能力,将竞赛项目与日常工作紧密结合,以赛促学、以赛

促练,选拔培养一批优秀的卫生计生监督人才,持续提升全市卫生计生监督执法人员依法行政能力和为民服务水平。

据了解,此次竞赛活动设置若干团体奖和个人奖。在个人奖中每个专业决赛综合成绩第1~3名由市卫计委和市总工会联合授予“漯河市卫生计生监督技能标兵”称号,此外每个专业决赛综合成绩第一名的选手,按照程序申报“漯河市五一劳动奖章”。通过此次活动,各监督机构将树立优异业务技术能手为榜样,积极营造浓厚的学习氛围,为我市卫生监督事业的发展增光添彩。

简介



胡掌朝,市六院消化内科主任,副主任医师,本科学历;从事内科临床工作二十余年,多次在国家级医院进修;熟练掌握内科各系统常见病、多发病的诊断及治疗,开展无痛胃镜和普通胃镜检查;擅长各种消化系统疾病、肾病及血液病的诊治。

科室电话:0395-5962507

胡掌朝电话:13503951727

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院
健康常伴
地址:漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087病人服务中心:5966002

肠胃不好 这些食物要少吃

胃胀、胃痛、嗝气、反酸、腹胀、腹泻……当你出现这些消化不良的症状时,在饮食上要特别注意,尽量少吃以下食物。

奶制品 牛奶含有乳糖,乳糖不耐受患者等无法顺利消化乳糖,因而容易发生腹部胀气。乳糖摄入过量会导致或加重腹泻。

辛辣食物 发生恶心、呕

吐或腹泻时,应选择温和的食物,如小米粥。避开辛辣食物,如辣椒、大蒜,以免刺激消化系统,加重呕吐或腹泻症状。

高脂肪食物 脂肪类食物会刺激消化道收缩,极可能减慢胃排空和加重便秘,也可能加速肠胃蠕动,加重腹泻。

油炸食物 与高脂肪食物

一样,油炸食品既可能导致腹泻,也可能导致腹胀便秘。

酒类 感觉恶心反胃时,最不应该喝含酒精饮料,否则容易加重症状。从营养方面看,酒类不含蛋白质、维生素等营养成分。酒精不仅伤害胃而且会影响肝脏代谢,过量饮酒会引起消化不良以及其他健康问题。

据人民网

对突发脑中风患者怎么施救

病人发生脑血管病后,身边的人应尽快请医生到现场抢救。如无条件时,则应将病人送往离发病地点最近的医院。在运送中应注意以下两点:

一是要掌握正确搬运病人的方法。不要急于将病人从地上扶起,轻轻地将病人抬到担架或平板车上,头部略抬高,防止头部过度扭曲,以减轻脑出血或脑缺血。对于呕吐的病人,可将头偏向一侧,给病人解开衣领、裤带,以减少对呼吸的阻碍。口

腔内有分泌物时,要及时清除。喉头有痰液者,可用橡皮管接针管抽吸。如出现舌头后坠,呼吸鼾声大,可用手将病人的下颌托起。当病人抽搐时,可用两根竹筷缠上软布塞入上下齿之间,以防舌咬伤。

二是转运途中,病人的头部要有专人保护。病人躺的担架要垫得厚一点、软一点,尽量减少摇摆、颠簸、震动,以免加重颅内出血及发生脑疝。救护车车速不宜太快。

据人民网

经常腹泻该咋办

饮、暴食造成如急性肠胃炎、细菌性痢疾、阿米巴痢疾、病毒感染引起的胃肠炎型感冒等。这种情况往往在短时间内引起脱水,老年人的承受力有限,应尽快用药或输液补充。

慢性腹泻主要分代谢性疾病引起的腹泻,如甲亢、糖尿病、慢性肾功能衰竭。药源性腹泻,如秋水仙碱、地高辛、硫酸镁等。肠道肿瘤,如结肠癌。功能性腹泻,如过敏性结肠炎。以上各种原因中以右侧结肠癌最应警惕,右侧结肠癌

的早期症状仅表现为腹泻且无常见的血便,常常误诊为肠炎,待出现典型症状时,为时已晚。

慢性腹泻对人体的健康威胁很大,长期腹泻可以造成消瘦、贫血。

中老年人消化功能逐渐衰退,与年轻人相比更易造成腹泻,因此,要注意饮食卫生,不要一次进食大量的脂肪。对慢性腹泻的病人要尽量找到病因,积极治疗原发病,不要盲目止泻。

据健康网

清晨测血压做到“三个要”

清晨血压监测有三种方式:第一,即患者在医院进行测量。第二,患者起床一个小时内用家庭血压表进行测量。第三,佩戴24小时动态血压监测仪,观察清晨血压的变化。

以上方法都可以使患者了解清晨血压监测的指标,其中家庭自测最方便实现。为了得到准确结果,测量前需要把握“三个要”:1.要在

清晨服药前测量。2.要在起床后1小时内,排空膀胱、排便后测量。这是因为排便前,由于张力刺激会使血压不稳定。3.要在早餐前测量,因为进餐会对人体产生影响,这时的血压不能代表患者实际血压。此外,对于老年高血压患者而言,为了防止体位性低血压,除了监测坐位血压外,还要注意测量站立位的血压。 据人民网



一般来说,腹泻分为急性和慢性两种。

急性腹泻主要是由于饮食不当,食用不洁食物和暴