

义诊第133期

11月14日是联合国糖尿病日。为了提高全社会对糖尿病危害的认识,普及大众防治糖尿病的知识,11月13日上午,京九晚报公益社区健康行邀请我市中心医院、市中医院、市三院、市五院的多位内分泌科专家现场为市民进行义诊咨询,测量血压,免费测空腹血糖及餐后2小时血糖,并开展了《糖尿病健康教育》科普知识讲座,受到了大家的一致称赞。

多名糖尿病专家现场义诊

文/晚报记者 刘絮 徐莹 图/晚报记者 张辉



义诊现场。

医生:热心公益,我们一直在努力

此次义诊活动,已经是京九晚报公益社区健康行联合市内多家医院举行的第七场糖尿病义诊专场活动了。自2009年开始,每年的11月14日——糖尿病日,京九晚报都联合市中心医院举行大型糖尿病义诊活动。自2010年以来,每年暑期又增加了夏季糖尿病筛查与义诊咨询活动。

11月13日上午7点30分,市第五人民医院内分泌科主任马慧第一个来到活动现场,接着市中心医院内分泌科主任孟凡良及两位护士带着血压计及血糖检测仪赶来,市中医院高医生及市三院的医生陆续到场,他们都是牺牲睡

眠时间来参加活动的。

活动现场,来自我市各医院的5位内分泌科专家为市民进行了义诊咨询,量血压,免费测空腹血糖,并且赠送糖尿病健康教育资料。

上午8点,市中心医院内分泌科主任孟凡良为大家开展了《糖尿病健康教育》科普知识讲座,他用通俗易懂的语言为大家讲解了糖尿病的成因、诊断及预防,通过大量实例让大家了解了实用、易接受的饮食控制的7个要点,并指导患者怎样采取合理的饮食控制达到控制血糖的目的。随后,还进行了现场答疑。市民对这种欢快

轻松的互动讲座表示欢迎,希望以后能多举办这样的讲座。

孟凡良说:“热心参与社会公益活动,自觉承担起了公益事业重任,是每个医生需要奉献和坚守的,为老百姓服务才是做医生的宗旨。”



专家讲座。

现场:一大早来等专家

因为血糖需要空腹检测,本次义诊活动定在了13日早上开始。7时30分,来自市中心医院、市中医院、市第五人民医院的几位专家带着一些专业的检测设备就赶到了活动现场,开始给排队等候的市民朋友测量血压、检测血糖。

“医生,我平时的血糖有点儿高,不知道在日常饮食上应该

如何注意?生活上要怎么调理才能控制病情?”“大夫,我平时非常喜欢吃甜食,但我听人家说,爱吃甜食容易得糖尿病,多吃甜食是不是引起糖尿病的主要原因?”在现场,这些上了年纪的大爷、大妈,分别就自己比较关心的有关糖尿病的问题向专家进行了详细咨询。

参与活动的广大市民除了在

活动现场得到了专家们给予的精确医疗诊断之外,大家还从专家那里掌握了很多有关如何预防糖尿病的相关常识。对于本报组织的此次义诊活动,参加活动的广大市都表示非常满意。

现状:很多糖尿病患者存在认识误区

很久以来,不少患者以“三多一少”的标准(多饮、多食、多尿和体重减轻)来判断自己是否得了糖尿病。专家说,很多患者在此病认识上存在误区。现实中,很多糖尿病患者早期缺少“三多一少”症状,而仅是表现出疲劳或视力模糊、伤口难以愈合等症状。除以“三多一少”症状判断之外,很多患者还有以下几个误区。

误区一:手脚麻木与糖尿病无关。糖尿病的最大危害在

于其慢性并发症,这是导致糖尿病患者致死、致残的重要原因。不少因神经病变导致手脚麻木的患者,根本就不知道这其实是自身患有糖尿病的原因。专家提醒,当出现手脚麻木、伤口久难愈合时,万万不可大意,要马上到医院就诊。

误区二:感觉舒服就等于控制了血糖。一些患者在服降糖药时都是“跟着感觉走”,感觉身体舒服了就会停药。而唯一可以真实有效地反映血糖

控制好坏的指标是血糖及其糖化血红蛋白的检测,而非“感觉舒服”。

误区三:只吃杂粮,不吃细粮和水果。即使吃杂粮也要定量,进食粗粮的同时也不能完全不吃细粮。在血糖稳定的前提下要适当吃些,尽量把吃水果的时间选择在两餐之间。



量血压。

三大原因致患者并发症高

活动现场,一对夫妇伴随着参加活动,丈夫一检测,空腹血糖值超过20点,医生建议尽快到医院就诊。一位陪女儿检测的阿姨,自己一查空腹血糖超过12点,她连说幸亏今天来参加,一直以为自己身体好,大意了。

赵红军今年60岁,却有着4年的糖尿病病史,早些年,他想方设法地要给自己治疗痊愈。经多方打听,他找到了一位据说曾彻底治疗好多位糖尿病患者的高级医生,他听从了“高手”建议,停止服用先前医院开出的所有药物,只吃这位医生自己配制的药,不到1个月的时间,他便出现了肾衰的状况,幸亏抢救及时,否则生命就此逝去。

市中心医院内分泌科主任孟凡良介绍,在本市,像赵红军这样盲目信任偏方的患者不在少数,不少患者则对患病表现不在意,任其发展,这种现象导致本市大部分糖尿病患者伴有并发症。孟主任说:“并发症人数多主要有3个方面的原因,一是患者早期诊断率低,糖尿病‘三多一少’症状其实并不明显,加上市民定期检查身体的习惯还未养成,这使得80%以上的糖尿病患者是在得了不同程度的慢性并发症才来看糖尿病的,查冠心病、脑梗塞的患者查到最后才知道自己得了糖尿病。二是积极治疗的患者只占1/3。一些患者觉得糖尿病并没有让他感觉不舒服,便自行停药,结果单纯的糖尿病快速发展出并发症。三是一些患者担心长期打胰岛素会损伤脏器,停药尝试偏方。殊不知血糖控制不稳定对身体脏器的损伤更大。”