

医院之窗

绵阳市中心医院宣传科编印(170)



2021年3月30日 总编：何梅 主编：韦林川 责任编辑：邓凌腾

内部资料性图书准印证：绵新出字第67号



省医保局局长吴琦来院调研时强调：探索更多“绵阳模式”



各医疗结构关于医保工作有哪些创新的做法，又面临哪些困惑与瓶颈……4月8日，省医疗保障局党组书记、局长吴琦带领局相关部门负责人莅临我院就医保支付方式改革、医疗机构药品集采及“互联网+”医疗服务等情况进行指导调研。在副市长蒋丽英、市医保局局长贾大雁，院党委书记鲜于剑波、院长蒋涛的陪同下，吴琦局长实地走访了我院肿瘤科日间治疗中心。吴琦对全市医保整体工作和我院创新做法给予充分肯定。吴琦局长强调，要提高站位，充分认识医保工作是民生领域的重要组成部分；要主动作为，发挥好深化医改、促进“三医”联动的引领作用；要狠抓落实，又好又快推进医保改革的各项任务；要强化担当，将医保工作与巩固脱贫攻坚成果、助力乡村振兴有效衔接。

(刘杨 丁明悦)

致敬之旅 感恩之行 王东教授带领援鄂医疗队重回武汉赴樱花之约



如果樱花有记忆，它一定记得，有一群人曾为脚下的土地拼过命，花团锦簇，灼灼其华，三月的樱花不是为东风而开，而是在等故人归来。“值此春回大地、万象更新，樱花浪漫的美好时节，特向援鄂医疗队全体同仁发出诚挚邀请

……”3月19日，武汉市武昌医院向我院第二批援鄂医疗队发来春天的邀约，邀请大家重回武汉，重温战斗岁月，共续革命友谊，共赴“樱花之约”。

3月25日，四川省第九批援鄂医疗队领队、我院医院管理研究所特

聘专家王东教授带领我院第三批援鄂医疗队队员启程武汉，赴樱花之约。

下午2时许，在机场旅客通道出口，武汉市武昌医院精心制作的欢迎横幅格外醒目——“抗疫种下‘生命’树，川鄂情深续‘樱花’”。武昌医院洪毅书记等曾携手

并进的战友早已在此等候多时。王东教授和队员们与前来迎接的战友热情拥抱致敬，几句寒暄，让气氛变得热闹起来，大家相互诉说一年的变化和感受，畅谈着工作和学习诸事。洪毅书记将一束束美丽的鲜花送到队员们手上。馥郁芬芳，花香扑鼻，恢复繁盛的武汉让队友们心生惊喜，战友们的热情用心让队员们心生感激。

忆往昔峥嵘岁月，更展明日辉煌。下午，一场战友间、兄弟间的对话在武汉市武昌医院七楼大会议室拉开序幕。

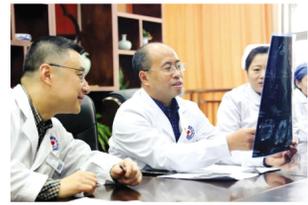
洪毅书记在交流会上深情地说到，在医院最困难的时刻，四川省第九批援鄂医疗队和绵阳市中心医院的同仁在王东教授的带领下，义无反顾地驰援武昌医院，为战胜新冠疫情做出了巨大的牺牲和贡献。

洪毅书记还就武昌医院一年来的发展情况作了介绍。

王东教授向武昌医院的战友介绍了我院近年来的发展建设情况。他表示，武汉的交通枢纽地位奠定了丰富的人文底蕴，在学科建设、医院管理等方面有很多先天优势，两家医院因战“疫”而结下的缘分与友谊弥足珍贵，希望双方像“走亲戚”一样，多交流、多沟通、多学习，共同进步，做既能并肩抗击疫情的战友，也能携手抓好发展的兄弟。王东教授还围绕医院人才队伍建设、医工交叉融合、医院管理制度建设等方面作了分享。

座谈会后，王东教授代表医院向武昌医院的战友送上代表友谊的蜀绣摆件。队员们参观了“战疫”展览，并去到了曾经战斗过的病房。

(刘杨)



医院获评消化系统肿瘤MDT试点建设优秀医院

近日，国家消化系统肿瘤MDT试点评估会暨中国肿瘤MDT联盟成立大会在北京顺利召开。全国231家首批消化系统肿瘤MDT试点医院入选后的第一大考。通过MDT的服务能力、服务质量、服务规范性等“多标尺”评价，全国106家医院被评为消化系统肿瘤MDT试点建设优秀医院。四川省仅有5家医院达标，我院顺利通过评估，成为全省地市级医院唯一一家达标的医院。

据悉，我院于2018年12月被国家卫健委确定为《第一批肿瘤(消化系统)多学科诊疗试点医院名单》，随即启动全院范围的力量投入到相关工作的推进中。在2019年4月成立了由院业务副院长牵头，涵盖肿瘤科、普通外科和消化内科等8个科室的消化系统肿瘤MDT工作委员会，确定组织架构，制定肿瘤MDT标准操作流程及工作实施方案，建立监测考核评估机制等相关标准，强力推进MDT工作开展。在试点工作中，我院从制度、流程、信息化、考核等层面打造多学科诊疗一体化模式，自主研发消化系统肿瘤MDT管理系统，实现入院消化道肿瘤患者入组MDT的全覆盖，开设MDT门诊，患者只需挂一次号就能见到多位多学科专家，减少单一学科的局限性，避免重复就医，误诊误治，实现精准诊治。试点工作开展至今我院现已成功为2400多位肿瘤及疑难重症患者制定最佳诊疗方案。

此次入选消化系统肿瘤MDT试点达标医院是对我院消化系统肿瘤MDT工作的肯定，我院将继续努力，不负众望，秉承以疾病为中心、以患者为中心、以技术为中心的服务理念，全力探索肿瘤MDT创新模式为广大的消化道肿瘤患者提高更优质的医疗服务。

(杨亚兰)

医院放射医学远程诊断工作站落户绵阳美年大健康



3月12日上午，我院与绵阳美年大健康“医联体”暨“放射医学远程诊断”战略合作签约仪式在绵阳美年大健康酒店举行，院党委书记杨艳、放射医学科领导骨干、美年大健康相关人员参与此次签约仪式。

仪式上，放射科主任刘启与对方签署协议，纪委书记杨艳向绵阳美年大健康现场授牌“绵阳市中心医院医联体单位”以及“绵阳市中心医院放射医学远程诊断工作站”。据了解，本次合作签约落地以后，绵阳市中心医院放射科的医疗专家，

依托互联网技术，直接通过远程阅片对所有在绵阳美年大健康进行健康体检的群众，实时进行放射医学诊断，并签发相应检查报告和诊断意见。本次绵阳市中心医院与绵阳美年大健康的牵手，通过互联网远程诊断技术，将优质医疗资源下沉到体检端，是一次为广大群众提供综合医疗服务的大胆尝试和创新，是对医联体建设切实推进。

据了解，本次合作签约落地以后，绵阳市中心医院放射科的医疗专家，

(邓凌腾)

何梅副书记荣获2020年度全国三八红旗手

近日，全国妇联公布了2020年度全国三八红旗手、全国三八红旗集体名单，授予陈芳等300人全国三八红旗手荣誉称号，授予北京佑安医院呼吸与感染疾病科等199个单位全国三八红旗集体荣誉称号。

我院党委副书记、副院长何梅获全国三八红旗手荣誉称号，四川省卫生健康系统仅两人获此殊荣。省妇联号召广大妇女以受到表彰的先进个人和集体为榜样，坚守本职岗位，弘扬“四自”精神，不懈拼搏进取，为开启新时代新征程贡献巾帼力量，以优异成绩庆祝建党100周年。

多家媒体对此进行了报道。由全国妇联组织的全国“三八”红旗手(集体)评比表彰活动，迄今已有几十年历史，其表彰对象均是各个时期为国家建设作出杰出贡献的先进妇女典型，是全国专项表彰妇女先进人物的最高荣誉，一般每四至五年集中评比表彰一次。(朱芯仪)

医院健康管理中心搬家了

各位小伙伴，今年您的体检做了么？还没做体检的小伙伴注意了，绵阳市中心医院健康管理中心现已搬迁至南河路5号(原大西门绵阳海关大楼)。据世界卫生组织(WHO)研究指出，人类三分之一的疾病通过预防保健是可以避免的，三分之一的疾病通过早期的发现是可以被有效控制的，三分之一的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。健康体检很重要！通过一年一度的健康体检，可以随时掌握自己的健康状况，若有病症，就能提早发现并及时干预，做到“未雨绸缪”、“防患于未然”！

想要去体检的小伙伴们，不要走错地方了哦！咨询电话：0816-2221670 中华人民共和国绵阳海关南河办公区 四川省绵阳市涪城区南河路5号

(朱芯仪)

花甲老人在我院医务人员的帮助下战胜病魔

3月11日，已痊愈出院的患者母老爷爷及家属将印有“医术精湛，造福人民”的锦旗送到了医院，对医院及泌尿外科医护团队表达了无尽感激之情。院党委书记鲜于剑波、党委副书记何梅及泌尿外科医务人员前往行政楼会议室接待了他们。

今年大年三十，人们正兴高采烈地欢度春节，母老爷爷却病从天降，突发尿血伴腹部疼痛，于是来到绵阳市中心医院急诊科就诊。翌日，母老爷爷接受泌尿系增强CT检查，检查提示右肾中下占位，考虑肾癌可能性大，经过后期的各项

检查，母老爷爷被确诊为右肾透明细胞癌伴肾周粘连，这对母老爷爷及家人来说无疑是晴天霹雳。

被确诊的母老爷爷住进了我院泌尿外科，王耀东主任及医生团队针对病情进行讨论，征得患者及家属同意后，决定为患者实施腹腔镜下右肾根治性切除、输尿管全段切除手术。术前，母老爷爷考虑到自己67岁高龄，曾以为自己已经放弃了，甚至已经立下遗嘱，幸好泌尿外科医护团队无时无刻的鼓舞和无微不至的照顾，让他重拾信心。

2月23日，母老爷爷被推进了

手术室，王耀东主任亲自主刀，经过长达3小时的手术，母老爷爷的病灶被顺利切除，手术取得圆满成功。

术后，母老爷爷在医护团队的照料下，身体恢复良好，切口基本愈合，其他条件都已经符合出院要求。3月8日，母老爷爷在家人陪同下出院，离院时，母老爷爷对泌尿外科的医护团队感激万分，还和医护人员们互相交换了电话号码。

出院后，母老爷爷给我院党委写了一封名为“从未有过的感动”的表扬信，信中提到：“中心医院的工作

人员对党一片忠心，对病人的一片爱心，不分节假日的把自己投入到医务工作中，奔波在在疫情防控的第一线。我从内心为中心医院的大批专家名医和广大的医务人员感到无比的骄傲和自豪。”

急病人所急，想病人所想，痛病人所痛，这是作为医务工作者的职责所在。一封表扬信，一面锦旗，是对医院的感谢，也是对医院工作



的一种肯定。

(邓凌腾)

医院胆胰疾病 ERCP 微创手术迎来升级版！

众所周知，要进行胃肠的检查诊断，首选消化内镜，那么同属于消化系统的胆胰检查诊断，又是什么呢？那便是消化内科医生时常挂在嘴边的 ERCP(经内镜逆行胰胆管造影术)。

ERCP是通过借助造影剂配合诊断、治疗胰胆疾病的重要微创方法。但被肝脏、胃等器官“隐藏”起来胰腺、胆管，检查尚且十分困难，更不用说进行手术治疗。目前仍有一部分

胆胰管系统的疾病是 ERCP 所不能诊断的，因而，胆胰管也被医生称为“消化道的最后一块盲区”。

近日，消化内科在李小安主任的带领下，启用了一种最新型高清胆胰镜 Spyglass 系统，让 ERCP 技术更直观可视化、操作简便化、治疗更微创化，清扫了消化道最后的盲区，标志着我院 ERCP 检查和治疗迈入精准医疗时代。

患者邓先生半年前因胆管结石、胆管良性狭窄行 ERCP 取石+胆管支架术。近来随访发现狭窄仍未消除，是肿瘤还是炎症，成为摆在医务人员面前的一个大问号。准确判断胆管狭窄的性质是后

续开展治疗的前提，但根据现有的影像学手段很难做出准确的诊断。在李小安主任的指导下，经过充分的术前评估，消化内科副主任赵新华主任医师、邹宇主治医师最终决定利用 Spyglass 系统，直视患者胆管狭窄情况及精准活检。

麻醉后，在赵新华主任医师、邹宇主治医师的娴熟操作下，Spyglass 高清探头经十二指肠乳头开口顺利进入胆管，通过可视化大屏，可以清晰地观察到胆管内情况，探查发现右肝内胆管结石及肝内胆管狭窄处为一环状瘢痕狭窄，怀疑为反复炎症所致。同时，赵新华主任医师、邹宇主治医师在直视下精准取下病理活检，并顺利取出右肝内胆管结石。术中临床诊断结合术后病理报告，排除肿瘤可能性。经过后续治疗，邓先生很快出院。

“SpyGlass 犹如医生的第三只眼，可以让医生能随时清晰地观察胆胰管区域，消除以往的胆胰管盲区，

直视下观察鉴别胆道和胰管的良恶性病变，并可以直视下取活组织做病理检查，从而大幅提升胆胰管病变的诊断水平。”赵新华副主任表示，这项技术对于“难缠”的大石头也具有明显的技术优势，不需要外科手术，可以采用激光碎石技术，化整为零，各个击破。

邹宇主治医师介绍，胆道直视系统 Spyglass 是一种超细的胆道内窥镜，管子直径只有 3.5 毫米。它是 ERCP 技术的升级版，主要是将新型胆道镜置入胆道内进行直视探查，发现病变后获取准确位置并进行相关手术。目前，适用于巨大胆管结石、部分胆管结石、胆管冲洗及引流、部分肝内胆管结石、胆总管多发结石以及怀疑胆管占位等。

李小安主任表示，对于很多高龄、较多基础病、并需要接受床边 ERCP 操作危重的患者以及部分孕妇、幼儿患者来说，基于新型胆道镜可视化直视的 ERCP 手术可以为

此类患者提供更为安全有效的无射线 ERCP 诊疗操作。这项技术不仅可以进行更安全有效的碎石及取石治疗，而且还可以在直视下发现潜在胆道内的早期病变，真正做到早发现，早诊断，早治疗。

这项技术有何优势呢？新型胆道镜直视下微创 ERCP 手术相对于传统手术而言，为胆胰疾病的微创治疗开辟出一条新途径，并有四大优势：

1、创伤小，出血少，风险低，恢复快；2、术中可视化操作，直接观察胆管黏膜及管内情况，有助于胆管癌及胰管癌变患者的术前诊断及病变范围的确定，选择更精准的治疗策略；3、部分特殊患者，手术无需射线辅助，更好地保护患者与医务人员；4、针对巨大取石效率更高，减少了胰腺炎、消化道穿孔等并发症的发生，且术后患者无不适症状，恢复快。

(刘杨)



学科风采

内分泌科简介

绵阳市中心医院内分泌科成立于上个世纪70年代初... 绵阳市中心医院内分泌科成立于上个世纪70年代初,率先在地州市建立了内分泌专科门诊,2016年成为绵阳市重点学科,2019年通过四川省甲级重点专科评审...

乃至省内享有一定的声誉。有四川省内分泌专委会委员,四川省糖尿病防治协会理事,世界健康基金会(HOPE)中国糖尿病教育项目的糖尿病教员,绵阳市医学会内分泌及糖尿病专委会主任委员,副主任委员及秘书,绵阳市级拔尖人才、优秀科技人才,享受市政府特殊津贴的专家。

此外,开展糖化血红蛋白、胰岛功能、各种内分泌激素检查,骨密度、糖尿病相关并发症检查、胰岛素泵强化治疗、眼底照相、放射性同位素治疗甲亢等。近两年开展的项目工作有院内外血糖管理,国家标准化代谢性疾病管理中心(MMC),为代谢病患者提供一站式服务,极大提升医疗护理服务质量,提高患者满意度。

大中专院校的实习带教及教学任务,接收省内各医疗单位进修医师,是一个集临床、科研、教学为一体的市级重点学科。

科室理念

泌境寻踪 守护健康 厚德精医 止于至善

专家介绍

方向明 主任医师,内科党总支部书记兼内科主任、内分泌科党支部书记兼科主任;毕业于重庆医学院,四川省卫计委第二批学术技术带头人,四川省医学会内分泌暨糖尿病专委会常委,绵阳市医学会内分泌暨糖尿病专委会主任委员,绵阳市内分泌医疗质量控制中心主任等,擅长糖尿病及各种急慢性并发症、甲状腺疾病及并发症、肥胖症、性激素紊乱、骨质疏松及内分泌各种疑难杂症。

内分泌暨糖尿病专委会副主任委员,绵阳市内分泌医疗质量控制中心副主任等,擅长糖尿病及各种急慢性并发症、甲状腺疾病及并发症、肥胖症、性激素紊乱、骨质疏松及内分泌各种疑难杂症。研究方向:糖尿病及急慢性并发症、甲状腺疾病及并发症、生长发育异常等。

黄婧 副主任医师,医学硕士,四川省医学会内分泌暨糖尿病专委会委员,绵阳市医学会内分泌医疗质量控制中心秘书,擅长糖尿病及各种急慢性并发症、甲状腺疾病及并发症、肥胖症、性激素紊乱、骨质疏松及内分泌各种疑难杂症。研究方向:糖尿病及急慢性并发症、甲状腺疾病、肥胖症及生长发育异常等。

专家门诊时间:周四下午,周六上午轮值门诊 杨白林 副主任护师,本科学历,四川省糖尿病专科护士,四川省糖尿病协会会员,绵阳市糖尿病护理学组成员,临床护理工作经验丰富,擅长糖尿病护理及慢病管理;糖尿病、妊娠糖尿病、甲亢等全病程管理。



方向明 主任医师 内分泌科主任 叶文春 主任医师 高莉 副主任医师 黄婧 副主任医师 赵姝洁 主治医师 杨白林 副主任护师 刘小英 副主任护师 谯艳 主管护师



骨质疏松什么样?听我给您讲一讲

什么是骨质疏松? 骨质疏松是一种代谢性骨病,主要是由于骨量丢失与降低、骨组织微结构破坏、骨脆性增加,导致患者容易出现骨折的全身代谢性骨病。 诱发因素有哪些? ①吸烟、酗酒、饮过多含咖啡因的饮料 ②体力活动少、长期卧床 ③日照减少、缺钙、缺维生素D、高钠饮食等 ④胃切除术后人群 骨质疏松的常见症状? 轻者可无明显症状,随着病情的进展,患者感到乏力、腰背容易疼痛,甚至全身骨痛。跌倒、摔落时更容易发生骨折,严重骨质疏松还可导致身体出现驼背等畸形情况。

物质和骨代谢情况。 胸腰侧位相:可能对胸、腰椎进行骨骼线片检查,了解骨骼是否存在病变,酌情检查项目:24小时尿钙、血清25-羟维生素D、PTH、骨转换标记物。 治疗骨质疏松就是补钙吗? 目前,在骨质疏松治疗中仍存在很多误区,像什么“只要多补钙就好了”,“年纪大了不用治了”,骨头不好,宜静不宜动等等正是因为这些误区的存在,使很多患者没有及时地接受规范治疗,从而导致疾病加重,增加跌倒和骨折风险,并产生严重后果,如残疾甚至死亡。 事实上,骨质疏松症的治疗是一个复杂的综合治疗过程,单靠一种措施远远不能实现预期的治疗目标。比如补钙,不能仅仅关注增加摄入量也要知道如果人体对钙吸收不好即使补充再多也是没有用的。骨质疏松的治疗包括:基础措施、抗骨松药物治疗和康复治疗三个方面,这些都必须引起重视,一定要尽早配合医生的治疗。

进骨形成药物和多重作用药物有效的联合用药能够增效互补,提高治疗效果,从而提高生活质量,减少跌倒风险,降低骨折的发生风险。不管使用何种药物都需要在医生指导下进行。 康复治疗:运动是保证骨骼健康的成功措施之一,以运动为主的康复治疗可以从提高骨密度和预防跌倒两方面预防骨折(选择适合自己的运动,强度以每次运动后肌肉有酸胀和疲惫感休息后次日这种感觉消失为宜)。 骨质疏松症要治疗多久?治疗费用会很贵吗? 骨质疏松症属于慢性疾病,治疗是一个持续的过程,一旦不及时治疗将带来严重后果,尤其是髋部骨折。据统计,发生髋部骨折1年内,每5人中就有1人死于各种并发症,存活者中也有近半数致残。因此,当被确诊为骨质疏松症时千万不可掉以轻心!应尽早地积极配合治疗,这才是减少骨折发生风险的关键所在。根据患者情况,经过1-2年或3-5年治疗之后评估情况,由主治医师判断是否能够停药,擅自停药可能会丧失所有前期治疗的益处!

糖尿病真可怕,管不好血糖,会得神经病!内分泌科专家告诉你,此神经病非彼神经病! 很多糖尿病患者去医院看病时,被医生告知:“你已经发生神经病变了”,需要住院治疗。 What?我好好的,怎么会得神经病?你有没有经常感觉手脚像穿了手套袜套,双下肢乏力,对冷热、疼痛不敏感?感觉全身或四肢有蚂蚁在乱爬,手脚麻木等现象?如果有,那医生说的没错,你确实已经发生神经病变了。 但是我们说的神经病是:糖尿病神经病变,而不是你以为的那种神经病!简单来说糖尿病神经病变是糖尿病严重的并发症之一,可导致或加重其他并发症,如糖尿病足,也是糖尿病患者死亡及伤残的重要原因之一。一般在年龄大于40岁,吸烟、以及血糖控制差的患者中,其患病率更高。在早期,通过有效的治疗可以得到良好控制,可是一旦疾病进一步发展,就很难逆转了。 偷偷告诉你,长期高血糖会损伤血管,常见的症状就像开头说的手脚像穿了手套袜套,双下肢感觉也会减退,对冷热、压力、疼痛都不敏感;某些患者还会出现双下肢乏力,或者有蚂蚁乱爬

甜泌君:我不是神经病 重并发症之一,可导致或加重其他并发症,如糖尿病足,也是糖尿病患者死亡及伤残的重要原因之一。一般在年龄大于40岁,吸烟、以及血糖控制差的患者中,其患病率更高。在早期,通过有效的治疗可以得到良好控制,可是一旦疾病进一步发展,就很难逆转了。 偷偷告诉你,长期高血糖会损伤血管,常见的症状就像开头说的手脚像穿了手套袜套,双下肢感觉也会减退,对冷热、压力、疼痛都不敏感;某些患者还会出现双下肢乏力,或者有蚂蚁乱爬

妊娠期糖尿病需要注意的问题有哪些?

妊娠期糖尿病(gestational diabetes mellitus, GDM)指的是患有糖尿病病人怀孕和怀孕期间出现糖尿病。妊娠期糖尿病是在怀孕期间发现孕妇的耐糖异常或之前就有糖尿病的患者怀孕的时候出现不同程度的高血糖。这种糖尿病一种是在怀孕前就存在,还有一种是现在在孕产的时候才发现,它的表现除了糖尿病还包括糖耐量降低和空腹血糖偏高。一些在怀孕之前就出现的高血糖和耐糖异常,在怀孕期间还是继续保持这个状态甚至还会加重。为了提高诊断的准确率和有针对性地控制和治疗,在检查的时候要区分好妊娠期糖尿病的类型。首先,按照糖尿病的诊断来确定和妊娠的关系,分清孕妇到底是妊娠期糖尿病(妊娠期间诊断)还是糖尿病合并妊娠(妊娠前即已诊断)。其次,将糖尿病合并妊娠的孕妇进行糖尿病分类,是属于1型、2型还是特殊类型糖尿病。最后,将妊娠期糖尿病分为怀孕前就已经出现但没有确诊和怀孕以后出现的症状两种,第一种可以按照糖尿病合并妊娠一般进行分类。第二种妊娠期糖尿病患者一般在生完宝宝之后血糖就会恢复正常,所以第二种孕妇在产后六周就要再次进行血糖和耐糖检测,以便区分糖尿病、IGT、IFG和正常血糖。那出现了妊娠期糖尿病的孕妇应该注意一些什么呢。

1、增加产检的次数 多去医院检查,妊娠期糖尿病要比一般的糖尿病患者和孕妇要复杂,因此在怀孕期间随着月份的发展也要增加去医院进行产检的次数,注意观察孕妇和胎儿的变化,每次都要进行血糖、尿糖、血常规和肾功能的检查,并定期地对孕妇的肝功能和血脂进行检查。出现问题及时的治疗。根据怀孕的周数、孕妇和胎儿的健康程度以及血糖的异常程度可以选着适当的时机结束妊娠。 2、胰岛素强化治疗 怀孕前6周就应该实行胰岛素强化治疗,帮助孕妇将血糖和糖化血红蛋白降到正常范围,在整个怀孕期间,血糖要控制在空腹小于5.8,餐后小于6.7,糖化血红蛋白小于6.0%。为宝宝提供一个良好的生长环境。在怀孕的过程中,都要尽量避免低血糖和酮症的发生,合理的控制饮食。如果无法控制住血糖,或者出现病情的恶化,非常易发生酮症酸中毒或低血糖,还会加重眼底视网膜和肾功能的病变,还有一些要特别注意的就是妊娠期高血压、羊水过多、感染和难产的概率也会明显的升高。 3、加强对胎儿的监测 医生要让孕妇学会胎动计数法,在怀孕4个月的时候就要开始自测胎动,对胎儿的状况要密切的关注,怀孕超过35周以后每隔2-3天就要做一次胎心监护,如果可以尽量在怀孕38周左右的时候终止妊娠。 4、饮食方面需要注意什么 控制饮食是对妊娠期糖尿病的孕妇护理最主要也是最基础的方面,基本原则就是控制血糖和营养供应两方面要同时进行,每一项都不能忽略。孕妇在保证胎儿的热量充足之外,自己本身也要增加1200~1700kJ/d热量,随着月份的增加,要保证每个月增加15~40%的热量,整个孕期要增加大约7500~8400kJ/d的热量,其中各物质的比例分别为碳水化合物50~60%、蛋白为15~

20%、脂肪25~30%,在饮食中增加高纤维的食物,保证身体各种维生素的需求,少食多餐,每天可以吃5~6餐,在睡觉前也可以少量进食,食物的摄入量均衡可以减少血糖的波动,预防低血糖或饥饿性酮症的发生。体重增加的值控制在9kg以内,每月不要超过1.5kg。 5、对于低血糖的处理 低血糖是妊娠期糖尿病患者经常会发生的现象,孕期患有严重糖尿病的病人一般需要进行皮下注射胰岛素的治疗,但是胰岛素过量就会出现低血糖的症状,一旦孕妇发生低血糖需要立即进行抢救,如果孕妇出现心慌、出汗量增加、饥饿以至于昏迷、休克的现象,需要立即口服或者静脉注射葡萄糖,并且要马上到院进行治疗。 6、定期监测血糖 孕妇每个月进行一次血糖的检测,如果有血糖的异常情况,一定要在控制饮食的前提下进行胰岛素的治疗,同时要增加血糖的监测次数。当孕妇出现头晕、心慌、气短的情况,能够分辨出是因为血糖过高还是过低引起的,不要有症状就以为是低血糖,盲目的补充葡萄糖。 7、适当地进行运动 运动除了可以消耗能量之外,还有增加胰岛素和受体结合的作用。让孕妇进行有规律的运动,能够降低血浆胰岛素的浓度,改善胰岛素抵抗,使外周组织对胰岛素的敏感性增加,减少孕期体重超标,降低血脂。建议孕妇每天进行两次运动,每次持续10-20分钟,不要进行剧烈的运动。要选择一些像瑜伽、散步等幅度较小的项目。时刻注意胎心和宫缩的变化。建立一个有规律的生活习惯,在怀孕的不同阶段选择不同的运动方式。 总之,无论是怀孕前就患有糖尿病的准妈妈还是怀孕以后才发现了糖尿病的准妈妈,都要再提高自我调整的意识,通过药物、饮食、运动等多方面配合,控制好自己的血糖。

专家支招



(高莉)