



本期聚焦

运动控糖更健康 “2型糖友”快动起来

运动控糖真有用?哪些运动适合糖友?什么时间运动控糖效果最好?运动时有哪些注意事项?本期聚焦,这份2型糖尿病运动控糖指南请查收。

“2型糖友”为何要运动

糖尿病是一种慢性疾病,主要特征是血液中的葡萄糖水平持续升高。主要分为两种类型:1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病是由免疫系统攻击胰岛素产生细胞的自身免疫性疾病。这会导致胰岛素产生细胞减少或完全丧失,因此,患者需要每天注射外源性胰岛素来控制血糖水平。2型糖尿病是一种与遗传、生活方式和环境因素相关的代谢性疾病。在这种类型的糖尿病中,胰岛素的分泌功能受损,或者身体细胞对胰岛素的反应减弱,导致血液中的葡萄糖无法正常进入细胞内进行代谢。

“糖尿病会引发心脑血管疾病、肾脏疾病、神经病变等一系列疾病,因此,控制血糖水平对于糖尿病患者非常重要。建议大家可以从运动着手,在运动中改善血糖。”晋江市中医院内分泌科负责人王永发介绍,“糖尿病患者要适当多运动,运动治疗是2型糖尿病管理中不可或缺的一部



本期特邀嘉宾

王永发,晋江市中医院内分泌科主任,副主任医师,中国医师协会中西医结合医师分会内分泌代谢病专业委员会委员,福建省中西医结合糖尿病分会委员,福建省糖尿病学会微血管并发症学组委员,擅长糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、肥胖症、痛风、高脂血症、骨质疏松症、肾上腺和垂体等内分泌代谢性疾病的诊治。

分,运动可以增强胰岛B细胞功能,改善胰岛素敏感性,调节血管功能,并促进肠道微生物的健康,最终有助于控制血糖。我国2型糖尿病患者体力活动水平普遍较低,特别是许多老年患者由于疾病、身体功能下降及社会环境限制,导致运动能力进一步降低。对于2型糖尿病患者(简称“2型糖友”)来说,制定一个合理的运动方案至关重要。”

适合“2型糖友”的运动推荐

“有氧运动,有助于提升心肺功

能;抗阻运动,有助于强化肌肉;柔韧性练习,有助于增加灵活性;平衡练习,可防跌倒。”王永发表示,一般来说,有氧运动包括步行、游泳、太极拳等,每周至少3次,增强心肺功能,促进血液循环,有助于控制血糖。抗阻运动,如器械训练和弹力带练习,每周2-3次,促进肌肉力量增长,提高日常活动能力,增强骨密度。推荐每日进行,如瑜伽和拉伸,提高关节活动范围,减少运动伤害,提升身体协调性。值得关注的是,平衡练习对老年人尤为重要,提高稳定性,减少跌倒

风险。

当然,进行运动时也有一些事项需要注意。比如,要注意预防低血糖、监测高血糖,避免视网膜病变风险,保护足部神经,监测自主神经病变等。运动后6至15小时内,特别是夜间,低血糖风险增加。所以,要注意避免在运动部位注射胰岛素,晚间运动后摄入低升糖指数的碳水化合物,加强睡前或夜间血糖监测。此外,糖尿病周围神经病变患者应避免长时间徒步、慢跑或在不平路面上行走,以减少足部损伤风险。

运动前后的营养补充

运动前后的营养补充不仅要满足能量需求,还应尽可能保持血糖的稳定。运动前,建议患者摄入适量的碳水化合物,以预防运动后出现低血糖。运动后,建议同时摄入少量蛋白质(每小时0.2-0.4克/公斤体重)和较少的碳水化合物(每小时0.8克/公斤体重),这不仅有助于补充肌肉中的糖原,还能更好地维持血糖稳定。王永发介绍,一般来说,建议在下午和餐后这两个时间段运动,此时运动控糖较好。

健康课堂

红斑狼疮并非绝症 医生提醒科学对待



邓菊梅 上海市第六人民医院 医生

近日,上海知名博主沙白因长期受红斑狼疮困扰,选择前往瑞士进行安乐死的消息引发了广泛关注和讨论。这一事件的广泛传播,让大家再次关注到红斑狼疮这一疾病,同时也让我们不得不思考:红斑狼疮真的那么可怕吗?它究竟是一种怎样的疾病?面对红斑狼疮,我们又该如何科学地对待?本期“健康课堂”,让我们共同了解。

红斑狼疮并非绝症

红斑狼疮,全称为系统性红斑狼疮(SLE),是一种自身免疫性疾病。不少人谈及红斑狼疮的第一反应,是认为这是某种皮肤疾病。然而,它并不是单纯意义上的皮肤病,而是由于患者体内出现大量自身抗体,这些抗体错误地攻击健康的组织器官,从而引发了全身多系统、多器官的损害。因此,红斑狼疮被视为一种全身性的疾病。

红斑狼疮患者通常需要挂风湿免疫科或皮肤科、肾内科就诊,对于部分患者还需要根据病情挂相应的科室,如口腔科、神经内科等。当出现不适症状,建议及时到正规医院就诊。

那么,为何知名博主沙白非要安乐死呢?难道红斑狼疮是绝症吗?针对大家关注的相关内容,记者咨询了晋江市医院(上海六院福建医院)医生邓菊梅,她表示,“红斑狼疮目前尚无法根治,但随着医学的进步和治疗方案的优化,它已逐步成为可控的慢性病。大多数患者经过正规系统治疗后,病情可以得到有效控制,生活可以回归正常。因此,红斑狼疮并非绝症,但确实需要患者和医生共同努力,进行长期的管理和治疗。”

育龄女性尤需注意

“红斑狼疮的病因及发病机制尚不清楚,可能与遗传因素、环境因素、性激素等有关。若父母或直系亲属中有人罹患此病,则家族其他人患病风险较高。”邓菊梅告诉记者,值得注意的是,系统性红斑狼疮好发于育龄期女性,女性发病年龄峰值为15—40岁。这可能与雌激素有关,雌激素异常引发内分泌异常,出现免疫异常的风险比较大。

一般来说,识别某一疾病,我们可从部分症状来进行初步判断。但是邓菊梅介绍,红斑狼疮的症状多种多样,且可能随时间发生变化。不同患者的病情差异也很大。“如果非要从症状判断的话,以下症状较为常见。”邓菊梅补充说,面部蝴蝶形红斑是红斑狼疮最典型的标志之一,通常出现在两颊和鼻梁上,形状很像蝴蝶的翅膀;患者可能出现对称性多关节肿痛,常见于指、腕、膝、踝关节;头发大量脱落;持续发热,且原因不明;肾脏损害,表现为浮肿、泡沫尿、高血压等;还可能影响血液系统、神经系统等,出现血小板减少、贫血、癫痫、中风等症状,均是红斑狼疮的常见症状。

红斑狼疮预防技巧

“由于红斑狼疮的发病机制尚不完全清楚,因此目前尚无特异性的预防措施。”邓菊梅介绍,但健康的生活方式和良好的生活习惯有助于维持免疫系统的正常功能,从而在一定程度上降低患病风险。

首先,建议大家养成健康的作息习惯,避免熬夜和过度劳累。其次,饮食规律,低脂、低糖、低盐饮食,适当增加优质蛋白质和维生素的摄入。此外,要避免日晒,紫外线照射可能会加重红斑狼疮患者的皮肤损害,因此应尽量避免长时间暴露在阳光下。最后,平时也要注意预防感染。长期使用激素治疗的患者免疫力可能降低,容易合并感染。因此,应保持个人清洁卫生,注意保暖以减少感冒的风险。

邓菊梅提醒:对于红斑狼疮,常规体检一般不包含免疫系统的检查,因此很难在体检中进行筛查。但如果出现蝴蝶形、经常性的口腔溃疡、关节肿痛、尿中泡沫增多等疑似症状,应及时到正规医院风湿免疫科就诊。医生通常会采取血常规、尿常规、肝功能、免疫学检查、影像学等检查进行确认。通过这些检查,可以及时发现潜在的红斑狼疮风险,为早期治疗提供依据。

晋江市医院晋南分院健康管理中心 推出一站式驾驶员体检服务



本报讯 满足广大群众对机动车驾驶证的体检需求,自10月14日起,晋江市医院晋南分院驾驶员体检业务正式推出,可为驾驶员们提供更近、更快、更方便的办理驾驶证体检服务。

新报考驾照人员或驾驶证期满需换证人员,需携带身份证和驾驶证前往该院健康管理中心,完成驾驶员体检项目及照相体检结束后,即可在“交管12123”App,办理驾驶证业务,实现一站式服务。

温馨提示:驾驶员体检不抽血,无需空腹;体检时如眼睛近视请佩戴眼镜,如换驾驶证体检请携带驾驶证原件;如果你的驾驶证有效期已临近,于有效期满前90日内可以办理期满换证。体检地点:晋江市医院晋南分院健康管理中心5号楼2楼(新大楼二楼);体检时间:周一至周日上午8:00—12:00/下午14:00—17:00;健康体检中心咨询电话:0595-82080280。

该院健康管理中心相关负责人胡名涛介绍,晋江市医院晋南分院是机动车驾驶人体检定点医院,医院将全力配合交警部门做好驾驶员体检服务工作,为前来体检的驾驶员提供优质、快捷的体检服务。申请、更换机动车驾驶证,体检合格者,可凭开具的健康体检表申领驾驶证。欢迎广大群众前往体检。

科室巡礼

健康管理中心

晋江市医院晋南分院健康管理中心为晋南片区唯一一家结合健康筛查、健康促进、健康管理、检后诊疗为一体,融合省内外高端医疗资源的二级综合性医疗机构。该中心于2017年成立,2023年成为晋江市医院健康管理中心联合晋南分中心,占地面积3160平方米,内部包含健康体检与内镜检查两部分区域。

晋江市医院晋南分院健康管理中心可为晋南片区居民提供优质的健康管理服务,内容包括:检前预约、检中服务、检后随访、定期健康管理、检后诊疗服务。健康管理中心功能包括:胃肠镜中心、项目预定室、一般检查室、眼科/驾驶证实室、耳鼻喉科、动脉硬化室、内外科、妇检诊室、C13/14检查室、宣教室、心理咨询

室、4间彩超室,2间心电图室,VIP专区,湖景餐厅,预设医用红外热像功能室。医学辅助检查包括:钼靶、彩超、胃肠镜、1.5T磁共振、62排CT、16排CT等;规划引进项目:红外热像全身检测。

晋江市医院晋南分院健康管理中心主要承担邻近四大镇区机关、事业单位干部职工健康体检及入园体检、入职体检、征兵体检、健康证等工作。设计了多种体检组合套餐,能满足不同行业、不同层次受检者的各种需求,也可根据受检者具体情况量身制订更为个性化的体检组合项目。

哈欠频频要小心 警惕中风前兆

在忙碌的生活中,我们或许都曾有过这样的体验:无论白天还是夜晚,总是忍不住打哈欠,仿佛永远睡不醒。很多人会认为这是因为疲劳或睡眠不足,但有一种说法可能会颠覆你的认知——“经常打哈欠,可能是中风的前兆。”那么,真相究竟如何?

别把中风当犯困

近日,咱晋南谢大爷总是提不起劲,频频打哈欠的同时,还出现了肢体乏力等现象。在家人的陪同下,他来到医院就诊,经检查,他被确诊为患了脑中风。

晋江市医院(上海六院福建医院)神经内科黄银辉医生坦言,中风可大致分为两种。一种是因脑动脉破裂而发生的脑溢血,如果发作将使患者出现半身不遂、偏瘫等恶果;另一种则是脑动脉堵塞所引发的局部缺血性中风,可使人脑缺血、缺氧,严重时危及生命。一般情况下,人在感到疲劳困倦时,常打几个哈欠,可使疲劳感暂时减轻,可是中老年

人,尤其是高血压、脑动脉硬化者,若频频打哈欠,就有可能缺血性脑中风的先兆,应提高警惕。

助你识别中风前兆

中风又称脑卒中,是一种以脑部缺血或出血性损伤症状为主要临床表现的疾病,具有发病快,致残率和致死率高的特点。尤其是近些年来,人们生活方式不断改变,中风疾病呈现出了年轻化的趋势,一旦被各种疾病所困扰,患者要承受身体和心理的双重打击。不过幸好在中风来临之前,患者身上会有一些异常的表现。

众所周知,打哈欠是一种常见的生理反应,一般是在没有休息好后才出现,而且并不会持续存在。可如果莫名其妙地有了不停打哈欠的症状,就要格外注意,因为临床数据显示,大概有八成以上的脑中风患者,在发病前一周左右的时间里会出现哈欠不断的情况。这是因为脑血管受到了损伤,脑部供血供氧不足,所以

才需要通过打哈欠来获取氧气。此外,口眼歪斜、头晕、头痛、肢体不灵活,均属于中风“敲门”前发出的信号。

不停打哈欠要谨慎对待

“当然,打哈欠并不一定是中风的前兆。”黄银辉补充说,判断打哈欠是否为中风的前兆,需要考虑以下两个因素,一是频繁且无法用常规原因(如睡眠不足、作息不规律)解释的打哈欠,尤其是伴随等症时,应高度警惕中风的风险;二是脑血管病的高危因素,或同时伴有脑血管疾病的信号。

想要预防中风,黄银辉建议大家多摄入富含纤维、抗氧化物质的食物,减少高脂肪、高盐、高糖食品的摄入;积极参与体育锻炼,选择合适的运动方式,如散步、慢跑、游泳等,增强心肺功能;保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间,避免熬夜、过度劳累;定期进行体检,关注血压、血糖、血脂等健康指标,一旦发现异常及时就医。

眼科大咖齐聚 共话前沿技术

本报讯 近日,第三届泉州市市级继续教育项目“眼底与功能影像新进展学习班”在晋举办。学习班以专题讲课、病例讨论、手术视频、前沿技术分享为主,专家讲师们的精彩授课见解独到、内容前瞻,吸引了众多与会代表聆听学习,尽情享受“学术大餐”。

此次学习班汇聚了来自国内50多位眼科领域的杰出医生同台授课、交流,还在现场举行了近视MDT沙龙、青年医生眼底影像阅片比赛及晋江爱尔眼科医院“糖尿病眼病门诊”揭牌仪式。本次活动形式新颖、亮点频出,现场学术氛围浓厚,学习班线上线下共吸引8000多位眼科行业人员的关注。

为有效预防高度近视并发性致盲风险,学习班现场设置了屈光、眼底、青光眼、白内障、近视防控等多科室眼科专家授课分享。泉州爱尔眼科医院吴松一院长特别开展了一场近视MDT沙龙研讨。围绕“近视可以逆转吗?”“是否会关注近视患者的眼压、眼底病变?”“病理近视并发的防治措施?”等命题进行讨论解答,为学员们带来了多元的观点分享和案例经验。

为帮助晋江市更多糖尿病患者获得优质的眼科医疗服务,提高糖尿病患者的眼病认知水平,活动当天,泉州爱尔眼科医院还举行了“糖尿病眼病门诊”揭牌仪式。晋江爱尔眼科医院开设“糖尿病眼病门诊”,不仅能为晋江本地糖尿病人提供眼健康长期管理,还将通过爱尔眼科泉州“一城两院”的医联体通道,让专家“下沉”满足老百姓不出晋江看病需求,享受优质医疗资源。

本次培训班还举行了青年医师眼底影像阅片挑战赛。竞赛内容涵盖常见眼底病、疑难病例影像,对青年医师基础知识的掌握、结合临床对影像的分析诊断能力进行全方位考察。

泉州爱尔眼科医院主任吕帆表示,此次培训班成功举办,不仅为广大眼科同行搭建了一个良好的学术交流、信息沟通的平台,更将眼底病的预防、管理、治疗、控制深植其中,为更优质便捷的眼底检查和诊疗服务打下了坚实的基础。

本地医讯

助力骨科加速康复 晋江市医院张金山郑勇强 受聘为志愿专家

本报讯 近日,“白求恩·骨科加速康复福建省联合行动”启动仪式在福州举行。仪式上,晋江市医院(上海六院福建医院)骨科科学带头人张金山、骨科常务副主任郑勇强受聘为“白求恩·骨科加速康复福建省联合行动”志愿专家。

据悉,“白求恩·骨科加速康复福建省联合行动”旨在通过扎实的公益举措推动医疗质量的提升,促进患者就医体验的改善,“加速康复”不等于“术后康复”,而是一种以人为本的治疗理念。在治愈疾病的同时,考虑减少对患者的不必要的伤害,减少痛苦,达到让患者早卧床、早活动、早康复的治疗效果,是加速康复的核心。

此次受聘为“白求恩·骨科加速康复福建省联合行动”志愿专家,张金山、郑勇强纷纷表示,将在骨科加速康复联盟的指导下,积极发挥带头作用,推广加速康复的理念,促进区域骨科诊疗的全面发展,让广大患者早日受益,为助力“健康中国2030”和推进健康福建的建设添砖加瓦。

晋江市中医院举办 临床护理个案竞赛活动

本报讯 为进一步加强临床护理专科内涵建设,推动护理学科高质量发展,促进护理工作贴近临床、贴近社会、贴近患者,10月29日,晋江市中医院举办临床护理个案竞赛活动。

此次竞赛活动经过初赛的严格筛选,64个护理个案中15个优秀护理个案进入决赛环节。15位参赛选手选题广泛,风格各异,选取了各自护理工作中具有代表性的典型病例,依序上台以PPT形式进行汇报。他们以护理程序为路径,深入剖析病情、循证护理措施,解决护理难点,从护理评估、诊断、计划、实施、评价到总结及反思,充分体现选手们的专科知识及临床思维。经过激烈角逐,黄燕凤、何雪红荣获一等奖,张志云、陈晓萍、林必兰荣获二等奖,黄凤珍、孙施娜、邱永芳、张晓丹、谢婷婷、吕小梅荣获三等奖,王晶晶、张冬萍、王真凉、王明霞、洪茹茹、刘小倩荣获优秀奖。

赛后,该院护理部副主任郑春婷对每个案例进行逐一点评,充分肯定了参赛选手的汇报台风,个案的专科性及护理的科学性,并对个案的选择、护理的内涵等内容提出建设性指导意见。她表示,举办护理临床个案比赛是有效提高护理人员临床护理实践能力的重要举措,希望大家以此次比赛为契机,在临床工作中,多采用循证护理的思路,用科学的方法解决患者的护理问题,为患者提供更安全有效的专科护理服务。