

# 2018年糖尿病健康教育活动方案 请查收!



精心设计的。环环相扣、无缝对接、科学健康、妙趣横生是我们永远不变的宗旨，让糖友们真正从轻松愉快的氛围中迈上更加健康、更加幸福之路!

2017年度,我们饮食烹饪活动就成功举办6次、住院部周三小组教育举办了37场、门诊周二教育讲座举办了36场、西湖社区讲座成功举办18次、每月最后一周的周六专题教育讲座举办了12场。此外,内分泌科还在医院的支持下举办了2017年世界骨质疏松日“别让骨质疏松击垮你”喜迎十九大,健康你我他系列活动,2017年“联合国糖尿病日”活动以及医患联谊会等多种活动。长期以来,近万名糖尿病患者及其家属从中获益,他们得到的不仅仅是科学的健康指南,更是一份最真挚的关怀。

糖尿病健康教育工作开展15年来,共举办“糖尿病健康学习班”共60期、年度“医患联谊会”至今举办13届、义诊活动近百场。十五个春夏秋冬,无数个日日夜夜,我们健康教育工作者始终将糖友们的健康放在第一位,更是让近万名糖友从中受益。

理论实践齐头并进,防控控糖永不停歇。多重指导无缝对接,为您健康加油助威。

最后,真挚的祝愿大家健康满满、幸福满满,万事顺遂!

内分泌科 刘梦



新年伊始,日子一天天走过,而我们对于健康的追求却从未止步,糖尿病健康教育工作为每一位糖友而生,你们的健康,是我们最大的追求。我们自始至终都保持着一颗热忱之心,十五年如一日,对每一位糖友不离不弃,永远相随。我们糖尿病健康教育工作正是从糖友们的需要出发,从周一到周日,从春夏到秋冬,从黎明即起到夕阳西下,健康教育无缝对接!

亲爱的糖友们,这是为你们定制的一份保障,接住我们的“糖衣炮弹”,建造你们的健康堡垒!

- 1.降糖操,一日之计在于晨,每天早晨七点半,在我们的病房组织开展降糖操,坚持不懈,定能收获满满!
- 2.门诊专题讲座,周二糖尿病相关讲堂,周三膳食营养讲堂,只要您对健康有需求,只要明天的太阳照常升起,我们就会一直在健康教育岗位上等待着您,与病魔抗争的路上,我们一直与您同行!
- 3.住院部小组教育,每周一至周四,都有糖尿病“五驾马车”小组式健教活动。所有您需要的健康知识,我们都一一为您精心讲解,我们的医务人员就是矢志不渝,做您追逐健康幸福路上的一匹斗志昂扬的“汗血宝马”!
- 4.美食烹饪分享会,每月最后一周的周三下午,我们定时开展“饮食烹饪”活动,现场烹饪美食,手把手指导糖友们如何吃得饱、吃得健康!

根据国际糖尿病与妊娠研究组(IADPSG)的标准,妊娠期糖尿病(GDM)的发病率在大约17.5%左右,每六个孕妈妈中就有一人是妊娠期糖尿病。随着我国全面二孩政策的放开,35岁以上的高龄孕妈将明显增多,不少孕妈妈稍不留神就中了糖尿病的“甜蜜陷阱”,孕期健康对于宝宝的健康未来非常重要,让我们一起来学习一下什么是妊娠合并糖尿病吧!

- 一、基础篇
  - 1.什么是妊娠合并糖尿病?
 

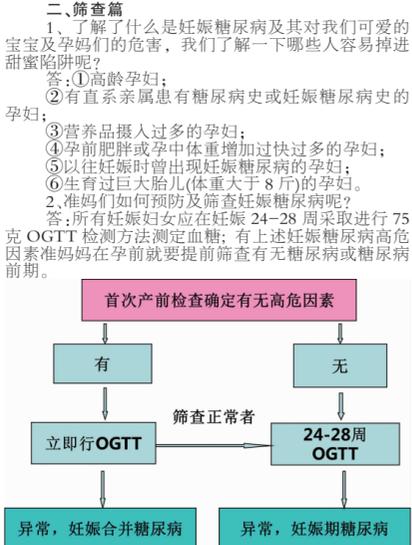
答:妊娠合并糖尿病包括妊娠期糖尿病及孕前糖尿病,分别指在妊娠期间首次发生或发现的糖耐量减低或糖尿病(GDM),及孕前诊断糖尿病后发生妊娠两种情况。
  - 2.妊娠糖尿病对胎儿有什么影响?
 

答:①胎儿低血糖,生长受限、流产和早产、畸形;②胎儿呼吸窘迫综合征;③巨大儿、胎儿产伤;④部分后代容易发展成糖尿病前期或糖尿病。
  - 3.妊娠糖尿病对孕妈妈们有什么危害?
 

答:①先兆子痫;②剖腹产率增加;③因巨大儿难产率升高;④易发生酮症酸中毒,以后易出现糖代谢异常;如2型糖尿病、代谢综合征。
- 二、筛查篇
  - 1.了解了什么是妊娠糖尿病及其对我们可爱的宝宝及孕妈妈们的危害,我们了解一下哪些人容易掉进甜蜜陷阱呢?
 

答:①高龄孕妇;②有直系亲属患有糖尿病史或妊娠糖尿病史的孕妇;③营养品摄入过多的孕妇;④孕前肥胖或孕中体重增加过快过多的孕妇;⑤以往妊娠时曾出现妊娠糖尿病的孕妇;⑥生育过巨大胎儿(体重大于8斤)的孕妇。
  - 2.准妈妈们如何预防及筛查妊娠糖尿病呢?
 

答:所有妊娠妇女应在妊娠24-28周采取进行75克OGTT检测方法测定血糖;有上述妊娠糖尿病高危因素准妈妈在孕前就要提前筛查有无糖尿病或糖尿病前期。



## 孕期要小心“甜蜜陷阱”

### 三、诊断篇

- 1、准妈妈们筛查结束后如何判断有无妊娠糖尿病呢?
 

答:口服75g葡萄糖后空腹血糖大于5.1mmol/l或(和)服糖后1小时大于10.0mmol/l或(和)服糖后2小时大于8.5mmol/l,均代表孕妈妈们掉进了“甜蜜陷阱”,患有妊娠糖尿病。
- 2、患有妊娠糖尿病的妈妈该如何办?
 

答:准妈妈们一旦获知自己患有妊娠糖尿病,不必惊慌,但需要孕妈和家人的重视,及时在内分泌医师指导下控制血糖在安全的范围内,配合营养师的膳食指导,减少高血糖对宝妈和胎儿的危害!

### 四、高级篇

- 1、患有妊娠糖尿病的孕妈妈们血糖应该控制,平时如何监测?
 

答:孕妈妈们要密切监测末梢血糖,购买血糖仪或无创血糖监测设备在家自我监测,同时规律的到正规医院就诊,在医生指导下采用饮食+运动或人胰岛素的方式严格控制血糖,少量多餐,保障胎儿营养的情况下,避免摄入高糖食物。
- ①每1-2周内内分泌科就诊一次;
- ②每3个月进行一次肾功、眼底和血脂检测;
- ③血压应该控制在130/80mmHg以下;
- ④加强胎儿发育情况的监护,常规超声检查了解胎儿发育情况。
- 2、血糖控制在什么范围对胎儿比较好?
 

妊娠期糖尿病血糖控制目标

餐前血糖	3.3-5.6mmol/l
餐后1小时血糖	≤7.8mmol/l
餐后2小时血糖	≤6.7 mmol/l
糖化血红蛋白(HbA1c)	<5.5%
夜间血糖	>3.3mmol/l

妊娠合并糖尿病诊疗指南(2014)

## 温馨提示

孕妈妈们顺利分娩后是否就万事大吉,不需再担心血糖问题?

答:孕妈妈们分娩后需要在产后6周开始复测75g葡萄糖OGTT试验,大部分妈妈们恢复正常,但与正常孕妇相比,掉进“甜蜜陷阱”的妈妈们在产后10~15年患糖尿病的机会大大增加,而且其子代患糖尿病机会也明显增加,故宝妈妈妈别忘了每年做一次75g葡萄糖耐量试验,早期发现血糖异常。

### 作者简介



柳江 内分泌代谢科 副主任医师 硕士研究生

2006年-2009年毕业于苏州大学上海第六人民医院内分泌代谢专业,擅长糖尿病及糖尿病慢性并发症、甲状腺疾病、妊娠糖尿病诊断及糖尿病的早期预防。



# 南昌市第三医院

THE THIRD HOSPITAL OF NANCHANG

南昌市妇幼保健院 江西乳腺专科医院

院报

2018年1月

月刊



医院官网: http://www.ncsyy.com

全国优秀报刊

投稿邮箱: 61565322@qq.com

创刊时间: 2003年8月

## 2018年 做好朝阳院区运营增量这篇大文章!



2018年是医院又一百年的新起点,为更好地研究部署医院的工作思路,认真分析当前医院发展形势,专题研究2018年医院重点工作任务,进一步推进医院建设和发展,南昌市第三医院于1月12日下午、1月13日全天召开医院2018年工作务虚会,院领导班子成员、职能科室、临床医技科室负责人参加了此次会议。

科室建设、如何提高医院管理内涵、如何优化服务流程、如何应对医改等方面踊跃发言,从科学地认清医院现状到今后的建设发展思路,从思想解放、方式创新到技术进步,从自我稳扎稳打到学习借鉴先进经验等,充分做到思想的碰撞和交流,为医院今后发展的打下了坚实的思想基础。

各分管副院长结合自身岗位及管理经验,畅谈了各自的想法,提出了建设性的意见和建议,有利于把握住建设发展的趋势,做到少走弯路,提高效率,齐心协力推动医院2018年取得新业绩、再上新台阶、创造新辉煌。

会上,黄科棣院长指出,过去的一年医院牢牢把握历史性发展机遇,解放思想,开拓务实,取得了一系列可喜的成绩。在当前公立医院改革深入推进的形势背景下,提升服务能力、突出特色优势已经成为医院发展的关键。他提出

2018年医院在坚持稳中求进中谋发展、干事业,要坚持围绕“朝阳院区开业、顺应公立医院改革”两大主线,2018年,做好朝阳院区运营增量这篇大文章,做好学科与业务增量,做好管理与服务增量,做好干部与人才增量,寻找新突破、实现新发展,再创新辉煌。

最后,黄科棣院长对在座的全体干部提出殷切期望,他希望所有的干部集中心思在“想干事”上,把才华体现在“会干事”上,要把价值定位在“干成事”上,要把风格发扬在“善共事”上,要把底线坚守在“不出事”上。在新的一年里,以更加饱满的精神状态,更加精细的管理手段,更加务实的工作作风推动医院各项事业的科学发展,一张蓝图绘到底,一以贯之抓落实,凝心聚力,真抓实干,为医院下一个百年的新征程走好第一步,实现新跨越。

院办 闵捷

## 远程会诊平台在线教育功能试运行成功

1月17日,江西省乳腺专科联盟远程会诊平台——“在线教育”功能成功上线试运行。该平台是由我院牵头主办的公益性项目,旨在提高基层医生专业规范化诊疗能力,是江西省乳腺专科联盟2018年落实专科医联体“上下联动、扎实基层”的重要举措,通过远程会诊和在线教育平台,传递规范化诊疗适宜技术和学术科研前沿信息。

本次在线教育特别邀请了乳腺肿瘤科主任李德全,教授了首堂线上学术课——“肿瘤概论”。来自南昌县人民医院、鄱阳县人民医院、铅山县人民医院、丰顺县中山友好医院、丰城市妇幼保健院、石城县妇幼保健院、泰和县人民医院等7家县级医院的近百名骨干医师在线聆听了课程。本次试运行取得的成功,在于采取了两大创新性平台的应用,即高效便捷的实现上下联动和交流。

“远程会诊平台”是通过移动互联网技术,将乳腺专科优势医疗资源下沉到基层,对医疗条件相对薄弱的地区进行远隔会诊和咨询。通过在线音、视频互动,将会诊患者



的电子病历、检查检验报告、心电图数据、影像学等信息实时传输给上级专家,进行在线指导,提供后续治疗方案。而此平台中的“在线教育”功能是通过线上讲学、远程咨询、在线提问、常见病治疗示教等方式,实现上级医生对基层医生对口帮扶,加强基层医生的继续教育与专业培训,全面提高基层医疗队伍的专业技术水平和医疗技能。

今后,江西省乳腺专科联盟将持续深入开展“远程会诊和在线教育”,邀请国内知名专家,与江西省乳腺专科联盟会员单位的医生进行专业领域的交流和分享。

社会医疗科 徐瑾

为进一步做好2018年流感防治工作,有效应对流感疫情,1月10日,市卫生计生委副主任车达平一行5人对我院流感防控工作进行调研,医院副院长熊冀平和相关科室人员陪同。

调研组深入医院门诊大厅、发热门诊、输液室调研指导流感防控工作,查看了预检分诊、发热门诊设置,详细了解近期发热、咳嗽病人就诊、医院救治药品储备、消毒及院内感染控制措施落实、住院病人治疗等情况。

车达平副主任查看现场和资料后对医院流感防控工作做出了肯定,同时指出,各级各类医疗卫生机构要充分认识当前流感防控工作的重要性及紧迫性,切实强化疫情监测预警,科学研判疫情,要进一步完善发热门诊,规范预检分诊流程,落实发热病人分诊、登记、报告制度,严防院内交叉感染,加强医护人员流感防控知识的培训,做好人员、药品、器材等的储备,广泛宣传流感防控知识,切实保障人民群众的健康安全。

## 市卫计委领导莅临我院调研流感防控工作

# 道德讲堂：弘扬时代正能量 我和医院共成长



1月25日下午,医院举行以“弘扬时代正能量 我和医院共成长”为主题的道德讲堂活动。全院领导、全院中层干部、“身边好人榜”推荐获得者代表共计120余人聆听了讲座。

道德讲堂以做反省、鞠躬礼、学模范(谈感悟)、诵经典、发善心、送吉祥六个环节向大家传递道德的力量。在“学模范、谈感悟”的环节,主持人杨枝以“身边人讲身边事、身边人讲自己事、身边事教身边人”的形式,讲述了“我将青春献三院,愿与三院常相随”的心得体会。她代表医院年轻医生抒发了医

务人员热爱本职工作、仁术慈心、护佑健康的职业情怀。在“送吉祥”环节,院长黄科棣、党委书记孙太平为“身边好人榜”获得者代表赠送书籍。

近年来,院党委把“道德讲堂”活动作为构建社会主义核心价值观体系和医院文化建设的重要载体,以社会公德、职业道德、家庭美德和个人品德为重点内容,大力传播道德文化,颂扬敬业奉献精神,讴歌医务人员的职业情怀,教育引导干部职工学习道德、传承道德、践行道德。

党办 姜卫民

## 党员活动日 学新党章 悟新思想

1月5日下午,行二支部党员在挂点领导党委书记孙太平的带领下,来到南昌市党章教育馆参观学习开展2018年首个党员活动日。支部20多位党员和入党积极分子通过“完成一次参观、聆听一堂党课、参加一场考试”的全方位学习,提升了党章学习效果。

一是完成了一次参观。党员们在讲解员的带领下参观党章教育馆,系统学习了十九大新党章回顾入党历程、重温了入党誓词,通过讲解员对党章历史沿革的梳理,让党员们在把握党章的科学内涵上有了新的认识。

二是聆听了一堂党课。南昌市党

教馆邀请党校资深教师,为行二支部的党员们讲一堂党课,并从党章的地位和作用、十九大党章修改的主要内容、学习十九大党章的基本要求等方面进行深入浅出的讲解,加深了党员对党章的认识和理解。

三是参加了一场考试。在参观学习

之后,行二支部的党员都参加了党章知识测试。大家纷纷表示,通过参观、学习、考试,帮助党员们进一步学懂、学深、学透新党章的内容。

院办 闵捷

## 护理工作务虚会 推进专业发展

结合医院发展战略目标,分析当前医院发展形势,进一步推进一院两区护理专业建设和发展,1月24日下午,医院护理部组织召开2018年护理工作务虚会。院长黄科棣、副院长曹亚丽、医务科科长陶涛、党办主任姜卫民、质管办主任杜小军全程参加了会议。

汇报会进行了近5个小时。会上,30余位护理管理者汇报了2017年工作,提出2018年工作思路与设想,结合自身科室护理现状,围绕一院两区护理专业建设、人力资源配置、优化护理服务流程等主题,畅谈各自的想法,为医院一院二区护理发展献计献策。

护理部主任龚素敏进行了总结发言,对护士长们的汇报给予充分肯定,为2017年科室护理工作亮点“点

赞”,并就2018年医院一院两区人力资源合理调配、优化护理服务流程、护理专业内涵等护理重点工作与大家进行沟通,形成共识。同时要求各位护士长认真学习掌握新护理质量管理标准,提高护理质量、确保护理安全,回归本位,团结协作,增强责任意识、服务意识、担当意识,全面做好2018年护理各项工作。

副院长曹亚丽首先对护理人员一年来的辛勤工作表示感谢,对一年来护理工作取得的成绩给予了肯定。此次会议的召开,将有利于把握护理工作建设发展趋势,做到少走弯路,提高效率,保障安全。

最后,黄科棣院长对本次护理工作务虚会给予了充分肯定,指出护理工作作为医院重要工作之一,在提高护理技

术,保障护理质量与安全的基础上,围绕今年朝阳院区落地,筹备、运营这项中心工作,提出三点要求:一要根据一院二区学科发展建设规划,合理配备护士数量,制定护理岗位说明书,与人事科共同测算,出合护理岗位配置方案。二要围绕护理单元配置,提出护理管理队伍架构设想,意见建议,做好干部队伍选拔,选拔一批想干事、能干事、肯干事、干成事的优秀护士,护理秘书充实到护理管理队伍中来,传递正确的用人导向。三要护理部针对护士长们提出的

各项建设性意见和建议,进一步梳理、细化,制定切实可行的具体方案,整合医院资源,优化服务流程,提升服务品质,拓展服务内涵,围绕做好朝阳院区运营增量这篇大文章,书写好护理工作新篇章。

护理部 杨樱娟 宗允 龚素敏

## 学习先进护理理念 实现知识共享

1月8日下午,护理部举办了“2017年度护理人员外出进修集中汇报会”。汇报会由护理部主任龚素敏主持,全院护士长、护理秘书及各科室护理代表约100余人参加了此次汇报会。

2017年我院共有22名护理外出进修人员,分别就各自在中华护理学会、中国医学科学院阜外医院、中国妇幼保健协会、北京安贞医院、广东省人民医院心研所等省内外各地,进修内、外、

儿、妇培训获得的护理知识、先进的护理理念、人文关怀、规范化管理、新技术、进修医院亮点、回院后对医院发展意见建议及今后重点工作等方面,以PPT形式与参会人员分享,使参会人员受益匪浅,受到参会人员一致好评。

汇报结束后,龚素敏主任进行了总结与点评,充分肯定我院外出护理进修人员的业绩,所进修医院的优势及亮点

对我们管理、专业、服务改进上很有启发,汇报人员经过认真学习与思考,博他人之长,直面己之短,提出了一些很好思路与建议;管理者应认真思考对专业护理人员的使用与管理。对进修人员提出要求:一是进一步明确进修目的,带任务学习;二是及时撰写进修心得体会,参加汇报会;三是及时开展相关工作;四是定期汇报工作进展及成效;五是将在进修人员工作纳入年度考核。

护理部 杨樱娟



# “移动智能两癌普查平台” 点燃星星之火

2017年12月28日至29日,江西省乳腺专科联盟在中国井冈山干部学院开展了“移动智能两癌普查及教育宣传”活动。我院派出专家,为中国井冈山干部学院的女职工提供了妇科常规、白带常规、TCT、乳腺常规等专项疾病检查,做了详细的、系统的、科学的健康指导及评估,并开展了以“乳腺健康保健”为主题的科普讲座。

本次筛查是依托江西乳腺专科

联盟为平台,整合多方资源,建立一个“移动智能两癌普查平台”,该平台以互联网技术、物联网技术,结合现代临床诊疗医学技术,针对中国井冈山干部学院的实际情况,为学院女职工提供优质的、精准的、医疗信息化的“两癌”筛查服务,建立专项的电子档案,做到检查项目互联互通,数据共享,结果报告及时上传及共享,建立线上与线下交流桥梁,及临检医生

与受检人一对一的跨时间、跨空间的交流。

江西省乳腺专科联盟努力为中国井冈山干部学院女职工提供安全、优质的卫生保健服务。普查活动受到全体女职工的点赞,并对“移动智能两癌普查平台”给予了高度的肯定!江西省乳腺专科联盟将继续秉承井冈山精神,传播健康!

社会医疗科 马李军

## 寒冬送暖下基层 精准扶贫在行动

1月4日上午,冒着寒风细雨,我院党委派出8名党员志愿者与市直卫生系统其它单位志愿者一道前往进贤县三里乡黄家村开展精准扶贫送清洁等活动。

医院8名党员来到黄家村4户留守老人家中,为他们打扫卫生,助他们清洁过年。4户老人对党员志愿者的举动表示感谢,其中,老无所依的黄天良老人表示,自从开展精准扶贫以来,党员志愿者及挂点帮扶干部经常到其家中对他嘘寒问暖,帮助他整理清洁,满足他的需求,他深刻感受到了党组织对他的关怀与关心,并希望他的孙子能好好学习,早日成才,报效祖国。

据了解,精准扶贫重要思想是习近平同志在湖南湘西考察时提出的重要指示,十九大顺利闭

幕以来,党中央对精准扶贫提出了更高的要求。近年来,南昌市卫计委严格按照“扶贫对象精准、项目安排精准、资金使用精准、措施到户精准、因村派人精准、脱贫成效精准”的原则,派驻干部挂点帮扶进贤县三里乡黄家村。医院党委高度重视,委派总务科副科长江勇同志作为卫计委系统代表挂点黄家村任第一书记。医院还多次组织医疗服务志愿者深入进贤县各乡村开展医疗扶贫,此次寒冬送温暖、送清洁的活动只是医院开展精准扶贫的一个缩影。医院党委表示,还将继续派党员志愿者参加“健康扶贫、清洁扶贫、志愿扶贫”等活动,让精准扶贫政策真正在挂点县乡落地落实。

院办 闵捷



## 乳癌病友喜迎春 抗癌路上齐相伴



香讲述了她的抗癌历程,然后是别开生面的病友节目表演,首席医师雷秋模教授为大家助兴还献唱了一首俄罗斯民歌《这里的春天最美丽》,最后是令人激动而期待的抽奖环节,将活动推向

新的钟声,新的一年,新的祝福,新的期待。1月18日,南昌市中心悦俱乐部举办了一年一度的乳癌病友迎春联欢会。新老病友齐聚一堂,一起围炉团圆,整理一年的收获,聊聊一路的跋涉,一起分享路上的风景和心底的欢歌。

联欢会议程首先邀请乳腺整形专家李德全博士给大家带来精彩的康复知识讲座,接着抗癌明星刘凤

高潮。乳腺中心的专家、医务人员和病友齐聚这里,用歌声传唱出快乐与感动,用舞姿表达出幸福与欢喜,用最纯净的笑容笑出一年的好运气,用最热烈的情感酿出一年的万事如意。

激情与欢乐相融,愿望与梦想齐飞,我们走进亢龙高昂的新时代。携手并肩,让我们一路同行。

心悦俱乐部 熊丽

一场来势汹汹的流感,使我们儿科的患儿骤然增加,病房的走廊里加满了床,门诊输液患儿也是成倍的多。全科护士立即召开紧急会议讨论如何应对这场突如其来的风暴,每一位护士献言献策,都将自己如何为患儿做好优质护理记录下来。所有的护士主动每周加班一天,大家团结协作,没有一句怨言……

假如你是门诊输液患儿的家长因为等候的时间稍长了,希望你您们少一点抱怨,多一点耐心;假如护士没有一针穿刺成功,也希

望您们少一点责骂,多给一点鼓励;假如您呼吁护士换点滴的时候,护士稍晚了一些,也希望您们少一点否定,多一份理解。因为此时的她们可能忙得上午没喝一口水、没上一次厕所,也可能是下班已经一小时了但她们仍穿梭在病房里,所有的记录都是下班后才能坐下来完成……她们是一群可爱活泼、工作认真、充满爱心的姑娘,让我们彼此间多一点信任、多一些理解,相信我们会努力把工作做得更好。

儿科 郭莉媛



当你抱着高烧的孩子在病房苦苦等候时……