



扫一扫,关注卫生系统微信公号

加入微信群,足不出户学习健康知识

瑞医内分泌科 微信讲座 广受欢迎

■记者 陈成成

在微信平台发布消息仅2天,报名超过300人,实际开课超过500人。2月2日下午,由市人民医院(以下简称“瑞医”)内分泌科团队牵头组建的“糖尿病健康交流群”迎来第一堂“微信讲座”。瑞医内分泌科常务副主任、主任医师杨虹作《正确认识糖尿病》科普知识讲座,用深入浅出的语言告诉“糖友”们糖尿病的病因,糖尿病人在日常生活中如何饮食、运动、服药、监测……知识点丰富,又很实用。

微信讲座受欢迎

“如果确诊为糖尿病,患者需要坚持正规的治疗和自我管理,切忌轻信虚假广告中的各种治疗方法或保健产品。我们常说治疗糖尿病的‘五驾马车’就包括糖尿病教育和心理治疗、饮食疗法、运动疗法、药物治疗,以及对糖尿病进行监测……”

在微信讲座中,主讲人杨虹以通俗易懂的语言、生动鲜活的真实案例,告诉“糖友”们什么是糖尿病,患上糖尿病的原因是什么,糖尿病的并发症是哪些,并从日常饮食、生活习惯、运动等方面如何预防糖尿病进行了科学指导,特别针对年轻人、老年人、更年期人

群、孕妇等不同人群进行个性化的指导。同时讲解糖尿病患者如何通过科学的饮食、运动、用药来综合管控糖尿病。

听完讲座后,很多居民都表示受益匪浅,从中了解到了很多有关糖尿病的健康知识,以及对糖尿病的预防和应对能力。“以前也听过类似的讲座,但每次都要坐好几站公交车才赶到讲座现场,听完了还要再坐公交车回去,费时费力。像这样通过手机就能看的讲座真是太方便了,而且还可以在在线向医生咨询,即使讲座过后,也可以随时翻出来看,真的很实用”。市民朱女士说。



更多信息请关注糖尿病健康交流群

杨虹在作健康讲座

互联网+医疗 适宜 慢病 管理

“糖尿病是一种具有明显时代特征的‘富贵病’,也是一种慢性终生疾病。糖尿病发病机制复杂,患者的表现也是千差万别,市场上治疗糖尿病的药物更是五花八门,常有患者问我,糖尿病能不能治好?哪种是最好的控制血糖药物?糖尿病口服药到底该如何选择?其实比起其他病症,糖尿病这种慢性病除了药物治疗外,更加需要患者自身对于疾病的认识以及良好生活习惯的养成,因此他们往往

需要时时被提醒,而‘微信讲座’就很好地解决了这一点,只要加入微信群,不管身在何处,都可以听讲。”杨虹说。

“组建微信群,最大的优势还是方便。”杨虹说,以往类似的公益讲座也办过很多场,但受交通、场地等因素制约,受益面非常有限。“但是开了微信群就不同了,因为慢性病的病症特殊,尤其需要特别关照,通过微信讲座,医生不仅能高效的管理患者,建立‘患者圈’,进行诊后随访、在线复诊,

也能结成同学科、跨区域的协作组,为患者提供线上线下全流程服务,实实在在方便了患者,也扩大了受益面。”

据介绍,瑞医内分泌科组建的这个“糖尿病健康群”是瑞医“互联网+医疗”的一次试水。据悉,这个微信群将在每个月定期推出一期微信讲座,除了内分泌科知名医生外,主讲团队中还有营养科专家以及具有糖尿病教育资质的护士长为“糖友”们授课。

促优生 防缺陷

市妇幼保健院启动 全面二孩 再生育健康服务工作

记者 陈成成 通讯员 林丽特

“我的年龄不算太大,准备再要一个孩子,听完讲座上专家的讲解,我更放心了!”近日,市民刘女士听完市妇幼保健院开展的“再生育妇幼健康知识”讲座后高兴地表示。

为贯彻落实“全面二孩”政策实施精神,进一步做好优生服务工作,预防出生缺陷,保障母婴健康安全,市妇幼保健院全面启动“全面二孩”再生育健康服务工作。1月27日,主题为“倡导优生优育,全面推广‘二孩’政策”大型义诊活动拉开了再生育健康服务工作序幕,通过特色项目免费体检、再生育门诊咨询、儿童保健咨询等活动,为再生育家庭和市民提供关于生殖健康、孕期保健和优生方面的专业知识,受到市民的广泛认可。



专家生动讲解再生育健康知识

根据国家卫计委相关数据测算显示,目前我国有1.4亿已育一孩的已婚育龄妇女,实施“全面二孩”政策后,新增可生育“二孩”的目标人群达9000多万,其中约一半人年龄为40至49岁(1966年至1975年生)。

在义诊活动现场,再生育咨询台显得特别忙碌,专家接待了一个又一个慕名前来咨询的市民。“目前有相当一部分再生育计划怀孕夫妇处于高龄阶段(年龄

超过40岁),身体生理机能、内分泌功能等明显下降,妇科合并症以及并发症发病明显。”市妇幼保健院围产保健门诊主任柯汝淑说,怀孕对高龄产妇而言还是有一定风险的,因为女性在怀孕期间身体会发生一系列变化,比如血液系统循环血量增加,从8周开始循环血量就开始增加,到34周到达循环血量最高峰,这时有心脏病的高龄孕妇也会面临极大风险。高龄怀孕也将增加妊娠期高

血压、糖尿病等合并症的风险,还有胎儿染色体异常、胎儿畸形、胎儿宫内生长迟缓、流产、早产等。因此,准备再生育的女性应当在日常孕检中加大高危因素的筛查力度,密切监测,科学备孕。

“准备再生育的妈妈在怀孕前应该做一个全面检查,了解自己是否适合妊娠。”柯汝淑说,“一旦成功受孕,应该尽早进行产前检查,平时还要注意饮食、运动和作息,把身体调整到最佳状态。”

千余份宣传资料助力再生育健康服务工作

活动期间,市妇幼保健院工作人员还向到场群众发放了《孕妇指南——预防胎儿出生缺陷》、《围产医学门诊》等宣传资料,里面详细介绍了孕前、孕期、产前、产褥期以及新生儿疾病筛查等知识与注意事项。

除了常规体检项目外,妇幼保健院母婴健康中心还推出免费盆底肌功能检测、婴儿智护训练、产褥操授课训练,还有《儿童营养》、《轻松分娩》等免费课程。

据介绍,有些准备要“二孩”的孕妇因为头胎健康顺利分娩,

所以在孕前忽视了检查和准备,再加上孕妇处于高龄阶段年纪、身体机能、内分泌功能等明显下降,孕育孩子需要比年轻时更为谨慎。

据了解,随着“全面二孩”政策的落地,预计我市也将迎来“二孩”出生高峰期。为此,市妇幼保健院大力加强妇幼保健机构和助产服务机构中产科和新生儿科建设,制定针对性、系统性、实用性培训方案,提高孕产妇和新生儿疑难危重症的救治能力。目前,该院围产保健门诊包含孕期

保健门诊、高危妊娠门诊、再生育门诊、产前筛查门诊、围产监护中心、妊娠期营养门诊等,同时该院还定期开展相关孕前、妊娠期、新生儿等健康知识讲座,深受准妈妈及家属的欢迎。

市妇幼保健院相关负责人表示,通过开展一系列再生育健康服务活动,旨在进一步深化优质服务,为群众提供优质、高效、便捷的妇幼保健服务,保障再生育夫妇的生殖健康,促进优生优育,预防出生缺陷发生,为全市妇女儿童保驾护航。