

糖妈妈的控糖之路

连云港市妇幼保健院营养科联合孕期健康管理科开设“糖尿病一日门诊”，为“糖妈妈”提供专业的健康指导，进行个性化全方位诊疗服务。“糖尿病一日门诊”每两周开诊一次，从吃饭、上课、运动、做操、监控血糖，一样都不能少。

早晨，孕妈妈们在医院餐厅吃经过营养科精心配置的营养餐，这些营养餐都是营养科根据孕妇需要的热量特别制作，保证孕妇营养均衡和热量适中，让孕妈妈们即吃的美味又健康，保证人体需要的营养均包含在内。吃完早餐，孕期健康管理科吴冬梅医生给在座的孕妈妈上一堂孕期营养与食物交换份的课程，给大家讲解妊娠期糖尿病的危害和饮食运动调控的注意事项，此外还有心理科参与授课，缓解糖妈妈的孕期焦虑情绪。

到了中午，吃过糖尿病营养午餐的各位孕妈妈们在吴冬梅医生带领下，去医院附近的公园散步，做孕期健身操，活动全身关节，减轻孕期不适感。在运动完休息的时候，吴冬梅医生给大家测量血糖，并由营养科主任

医师为孕妈妈们讲解血糖的监测法、食物搭配技巧等控糖保健知识。

连云港市妇保院“糖尿病一日门诊”开办以来，通过门诊，孕妇学校的不断宣教，提高了孕妇对孕期营养、体重管理的重视程度，也普及了孕期营养、体重管理的知识。同时，对有妊娠期糖尿病、肥胖、孕期体重增长过多，胎儿偏大等问题的孕妇进行科学的系统的管理，个性化的营养指导，从均衡合理的膳食营养指导，到帮助糖妈妈们建立健康良好的生活方式，运动方式，教导孕妇及家属如何血糖监测和体重管理，孕期健康管理科和营养科将健康教育工作从“平面”做到“立体”，从简单的单方面宣教到全面科学的个性化服务。人性化系统化的健康指导帮助越来越多的孕妈妈轻松吃饭，快乐生娃。（孕期健康管理科 吴冬梅/妇女心理卫生科常荷）



给你贴心的爱

在MICU经常能见到两种产妇，一种肥胖的，一种高度水肿的，肥胖和水肿不止给她们带来疾病的痛楚，还给她们带来身体的不便和尴尬。就产后使用产妇垫而言，她们就遇到了困难。

临幊上使用的产妇垫只有一种规格，普通产妇使用起来舒适，安全，容易统血。但对于高度水肿的、肥胖的产妇，带子不够长，太紧，使用起来不安全，不舒适。对于高度水肿的产妇，使用普通产妇垫，容易有压痕，增加皮肤受损风险；对于肥胖的产妇，原有产妇垫直接塞在产妇屁股下，带子不够长，不系带子，产妇翻身活动受限，影响产后恢复，另外，产妇稍微一动，容易侧漏，造成不舒适及统血有误差。

如何在现有的条件下给以上两种产妇更好地护理与关爱呢，我们MICU的护士姐妹集思广益，设计了一款贴心牌产妇垫，即在原有产妇垫的基础上稍微进行了改造。

用具：剪刀和直尺。材料：原有产妇垫，白带子。步骤：剪两条长20-30厘米白带子，在白带子两端剪两个小孔，小孔距头0.5-1厘米，把白带子穿过产妇垫原有纽扣口，然后回套会自己小孔里，两条延长的产妇垫带子就做好了。改良后的产妇垫带子够长，质地柔软，可以直接给病人使用，我们称之为贴心牌产妇垫。

使用后成效也是杠杠的，对于高度水肿的产妇，产妇垫带子延长了，与皮肤接触的地方压力减轻，有压痕的机会减少，降低了皮肤完整性受损的风险；对于肥胖的产妇，能正常使用产妇垫，减少了侧漏的发生，有利于正确统血，另外产妇舒适感增加，活动自如，利于产后恢复。

这样类似的贴心小护理还有好多，我们监护室的小姐妹用她们的爱心、贴心护理着每一位患者。在我们徐晓青护士长带领下，我们尽可能提供给患者贴心的护理，贴心的爱，在护士长的领导下，我们立志做一个有温度的护士。

MICU 李永花

中国有句古语：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。是说宝剑的锋利和梅花的清香是经历很多艰苦的磨难才得来的。所以一个人要取得事业的成就，是个曲折的过程，也是一个艰苦历练的过程，只有艰苦历练，才能百炼成钢。人生每一次磨难都是一次难得的历练，都是一笔宝贵的财富，它教会我们没有一路艰辛坎坷的跋涉，哪有“会当凌绝顶，一览众山小”的视野和感受。

日常平凡的工作也是锻炼我们意志的好机会，医院医保从业人员工作特点是琐碎事物比较多，大量的政策解读与辅助工作会占据我们很大的精力，如何在做好医保政策宣导，服务好患者，服务好临床

一线医务人员的同时做好医保管理，保障医保服务质量，让百姓有真正的获得感，是我们医院医保从业人员需要认真思考和面对的问题。只有踏踏实实，认认真真地做好日常工作的每一件小事，小事做好了就是大事。

“最多跑一次”是浙江改革的一块金字招牌，是浙江省深入贯彻落实习近平总书记以人民为中心的发展思想的生动实践，我们要以此为榜样，将“最多跑一次”改革从理念化为实践、由承诺变成现实，争当港城医保领域“最多跑一次”领跑者，着力打造医保经办服务最便捷的医院，切实增强来我院就诊参保人员获得感和安全感。

（医保处 陈瑶）



经历风雨才能见到彩虹



“冷在三九，热在三伏”，7月12日入伏，今年“超长三伏天”已到啦！

三伏天的可怕之处在于：不但热，而且闷！更可怕的是，今年三伏天又是40天！

中伏一般是10天或者20天，指从夏至后第四个庚日起到立秋后第一个庚日前一天的一段时间，也叫二伏。当夏至与立秋之间出现4个庚日时，中伏为10天，出现5个庚日则为20天。很巧！今年有5个庚日，所以中伏是20天，加上初伏和末伏，前后一共40天！

三伏天可以称得上是一年里最热、最不舒服的时间段，人体处在这样的天气中一些疾病也伺机而发。

1、心脑血管病

今年的“超长三伏”来了！你还好吗？

高温天气下，人体大量出汗，新陈代谢加快，血液粘稠度上升，机体对氧气和养分的需求增加，心脏大脑血液供应减少会加重缺血缺氧反应；并且夏季易激动及烦躁；再加上一冷一热血管的强力收缩会使冠状动脉内已形成的斑块被牵拉破裂，引起血栓，堵住血管，突发心肌梗死、脑卒中等急症，更需警惕。

2、热射病

三伏天温度过高，太阳暴晒，很容易引发中暑，热射症属于重症中暑的一种，会使人出现昏迷、意识障碍，甚至死亡。要避免高温段外出。

3、血糖波动

很多糖友发现，天气越热，血糖会比原来低。因为高温闷热的天气，能量消耗较大，新陈代谢旺盛，而热量的消耗主要来自于体内的血糖。糖尿病的最大危害就是血糖忽高忽低，血糖波动最容易引起各种并发症。

4、胃肠病

三伏天因为天气炎热，冷饮成为很多人的“救星”，恰恰夏

日里最受欢迎的冷饮是胃肠道疾病主要诱因，大量进食冷饮后，胃肠道血管因冷刺激而急剧收缩，血流量减少，造成胃肠功能紊乱，甚至出现腹痛等；三伏天温度过高，食物容易腐烂变质，加上细菌活跃，很容易出现腹泻；此外三伏天温度过高，食物容易腐烂变质，加上细菌活跃，很容易出现腹泻。对老人而言，夏季腹泻不是小病，尤其是本身有心脑血管病的老人。腹泻时人体处于脱水状态，血液浓缩，血黏度增高，很容易促使血栓形成，出现心绞痛、心肌梗塞、脑梗塞等。对于孕妇来说，腹泻导致人处于脱水状态，极易导致羊水过少，危及体内胎儿。

三伏天要注意什么呢？

- 1、要开窗通风；不要长时间关闭窗户开空调；
- 2、不要空调直吹；
- 3、注意饮食；
- 4、高血压、冠心病等心脑血管患者不要随意停药。

（内科 钱娜）

5、鲍曼不动杆菌

头孢哌酮/舒巴坦或氨苄西林/舒巴坦复方制剂联合环丙沙星被推荐用于耐亚胺培南鲍曼不动杆菌感染的治疗

6、军团杆菌

首选红霉素或联合利福平、环丙沙星、左氧氟沙星。

7、产ESBLs、AmpC的革兰阴性杆菌

首选：碳青霉烯类。

8、厌氧菌

首选：青霉素联合甲硝唑、克林霉素、β内酰胺类/β内酰胺酶抑制剂。

9、真菌

首选：氟康唑，酵母菌（新型隐球菌）、酵母样菌（念珠菌属）和组织胞浆菌大多对氟康唑敏感。两性霉素B抗菌谱最广，活性最强，但不良反应重，当感染严重或上述药物无效时可选

（药事科 丁燕）

细菌，拿什么药来对付你？

儿童三伏天注意事项

2、慎用蚊香 夏天蚊蝇多，家长为保护孩子往往点上一盘蚊香，以驱赶蚊蝇。但要注意，蚊香特别是劣质蚊香中掺有敌敌畏等有机磷农药，燃烧时农药散布在烟雾中，被幼儿呼吸道吸入体内，幼儿对有机磷特别敏感，故不宜应用。

3、空调温度不要太低 如果温度很高，我们在家里可以给小孩子开空调，温度只要不太低就可以了。要注意通风换气，另外开着窗户，给孩子吹风扇也是可以的。

4、防中暑 在三伏天气，要预防宝宝防中暑，带孩子外出的时候要注意，尽量避开高温时段，可以让宝宝晚上或者早晨在外面玩一会，高温的时候，让宝宝在家里。

5、注意卫生 在三伏天要注意环境卫生以及宝宝的用手、饮食卫生。气温一高，加上湿

度大，食物易腐败变质，再加上有些宝宝吃了冷饮，容易引起腹泻，一般有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等症，严重者甚至会脱水。

6、饮食清淡为宜 在三伏天气，孩子的变得没有胃口，这个时候要注意孩子的饮食，平时最好吃一些清淡的，像蔬菜瓜果，不要吃太油腻的食物，防止孩子不消化，这样孩子食欲可能变得好一些。

7、及时补水 三伏天天气比较热，出汗比较多，当然容易出现缺水的状态，这个时候要给宝宝注意补水，宝宝出汗很多、烦躁不安甚至大便干燥，就是脱水的迹象，及时补水是防止脱水的最佳途径，而与体温温度相似的白开水是最佳选择。

（儿童健康管理科 乔玉芹）

