

扫一扫就能订
制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 106 期 | 2016 年 4 月 6 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

关注世界卫生日

“互联网+健康云” “糖友”可在家享受慢病医疗服务

◆ 叶雪菲



明天就是世界卫生日,世界卫生组织将今年的重点定为应对糖尿病。《中国成人糖尿病流行与控制现状》调查显示,中国目前可能有多达 1.139 亿成人糖尿病患者,4.934 亿糖尿病前期(即糖尿病风险增加组)人群,是指那些血糖代谢异常但尚未达到糖尿病诊断标准的高危人群,亦提示糖尿病已成为我国重大的公共卫生问题。

糖尿病作为一慢性、终身性疾病,需要长期综合性自主治疗。因此,糖尿病的“防治前线”前移至社区,帮助和督促糖尿病患者进行自我管理。而在大数据时代,糖尿病社区管理到底是怎样的呢?静安区南京西路街道社区卫生服务中心主任叶涛表示,“互联网+健康云”让糖尿病患者足不出户就能享受家庭医生提供的慢病医疗服务。

“健康云” 带来一站式健康管理

对于大部分糖尿病患者,平时去医院可能只需要配药、测测血糖,但大量用于赶路、排队的时间却总是困扰着“糖友”们。对此,南京西路街道社区卫生服务中心尝试通过“互联网+”手段来进行糖尿病患者的慢病管理,为社区居民提供了“健康云”平台,并被静安区列为 2016 年区政府实事项目。

叶涛介绍,注册“上海健康云”后,首先会进行一份由上海市卫生计生委认可的专业健康评估测试,让居民了解自我身体健康状况。免费测量按钮可定位最近的服务站点,居民可前往免费测量血压、血糖等,并自动上传各类基础指标,形成个人健康档案,提高老百姓对健康指标的关注性和日监测的依从性。

通过实名认证后,居民还可在

个人健康档案查看到自己过往在本市的就诊记录、检验报告、用药清单和住院手术史。此外,“上海健康云”还为老百姓提供丰富的线上知识讲堂,以模拟课堂的形式介绍慢性疾病的基础知识、诊疗常识以及防控建议等,让居民足不出户就能获得专业的健康知识。

移动式家庭医生 足不出户可看病

32 岁的杨小姐最近经常头痛,尤其是右半边头一碰就疼,太阳穴附近也时常感到胀痛。但杨小姐最近常常加班连休息都没时间,更别说去看病。她只好抱着试一试的心态在“上海健康云”上提问,不一会就有一位医生进行了回答。原来杨小姐属于神经性头痛,多与情绪、睡眠、压力相关,医生建议她多休息;坚持做些有氧运动;时常按摩头部穴位,如太阳穴、风池穴等。杨小姐

听从了建议,2 天后果然头痛缓解了不少。

叶涛表示,居民在实名认证后,便可点击签约云社区,选择社区卫生服务中心心仪的家庭医生,提交申请,就能获得个人家庭医生。在“上海健康云”上,居民就可免费向家庭医生咨询健康问题,获得医生的专业健康评估与干预,真正体会到“我的医生在身边”的归属感和安全感。同时,家庭医生还能了解到每个签约患者的健康档案,可根据即时健康状况做出有效而专业的健康评估和建议指导。

亲情账户 随时掌握全家健康

56 岁的张阿姨与老母亲住得比较远,今年 82 岁的老母亲患有多种疾病,糖尿病、高血压、心脏病等,张阿姨总是很担心无法及时照应。自从张阿姨登录了“上海健康云”平

台,就再也不担心了。通过亲情账号功能。张阿姨可随时了解老母亲的身体状况,包括每次测量血压、血糖、血氧等所有就医记录数据。不仅如此,张阿姨还建了一个家庭健康小组,涵盖了家中每一位成员,一旦健康指标出现偏差,她就能第一时间知晓,继而采取相应措施。

此外,针对老百姓看病难的问题,“上海健康云”还提供线上预约挂号和线上购药配送到家功能,大大减少了就医的等待时间。

“三二一门诊” “家门口”看“大专家”

65 岁的李阿姨患糖尿病史 11 年了,长期服用降糖药,但近 2 年血糖一直控制不佳,人也消瘦不少。她听说南京西路街道社区卫生服务中心有“糖尿病三二一门诊”,特地赶来。华山医院内分泌科的鹿斌博士为她检测了胰岛素释放试验及并发症筛查,综合分析后给予了胰岛素注射治疗。经过一段时间的治疗,李阿姨的血糖稳定了,气色也好了。

所谓“糖尿病三二一门诊”一个防治糖尿病的团队,“三”代表三级医疗机构如华山医院,“二”代表二级医疗机构如华山医院静安分院,“一”代表社区卫生服务中心,三级医院和二级医院专家为患者提供专业的个性化治疗,也为家庭医生预防和治疗糖尿病提供坚强的技术后盾,叶涛解释。通过这个团队开展系列健康讲座,并提供每周的专病门诊,为糖尿病患者开展个体化评估,并制定针对性的治疗及随访方案。这大大方便了患者的就医需求,不仅能在“家门口”就看到“大专家”,还能享受专家的个性化服务。不少患者都说:“社区卫生服务中心已成为我们老百姓身边离不开的医院了。”

健康圈

■ 4 月 7 日下午 1:30 开始,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院呼吸内科王振伟副主任医师在大柏树总院 8 号楼多功能厅详细介绍“六字诀养生功干预肺系疾病”。

■ 4 月 9 日上午 8:00—11:30,上海市第六人民医院市民健康中心将在门诊 7 楼耳鼻咽喉头颈外科举办“如何保护鼻子”主题讲座,由张维天主任医师主讲,同时开展鼻病免费咨询活动。

■ 4 月 10 日上午 8:30 至下午 4:00,第二军医大学帕金森病专病诊治中心在上海长海医院科技楼二楼大会议厅举办帕金森病健康教育和咨询活动,长海医院神经外科胡小吾教授、神经内科侯晓军教授、上海市曙光医院中医脑病科潘卫东主任等专家,将分别带来帕金森病的临床表现、诊断、西医治疗、中医治疗及外科手术的最新动态。

另外,针对 45 岁以上且常年不参加体力活动者;体重指数大于 24 者;以往有糖耐量异常或空腹血糖异常者;有糖尿病家族史者;有高密度脂蛋白胆固醇降低和/或甘油三酯症者;有高血压和/或心脑血管病变者;30 岁以上的妊娠妇女;有妊娠糖尿病史者;曾分娩大婴儿($\geq 4\text{kg}$);有不能解释的滞产者;有多囊卵巢综合征的妇女,南京西路街道社区卫生服务中心还提供糖尿病高危筛查及个性化评估治疗服务。

春季水果上市,“不会吃”引发血糖波动

◆ 吴瑞莲

进入四月,暖意渐浓,各种应季水果接连上市。面对新鲜水果的诱惑,许多平时谈“糖”色变的糖尿病患者内心又开始挣扎起来:得了糖尿病,真的就和一切含“糖”食品无缘了吗?在血糖控制较好的情况下,可不可以吃水果解解馋呢?日前,在徐汇区长桥街道社区卫生服务中心举办的第 66 期上海市社区健康大讲堂上,上海交通大学医学院附属仁济医院内分泌科副主任医师麻静指出,水果中含有大量葡萄糖、果糖,不正确食用可能会快速升高血糖,因此吃水果必须掌握一定时机。她建议可在两餐之间选择含糖量较低的水果,并从每天摄入的食物

热量中扣除相应的部分。

饭后吃柚子 仍会升高血糖

年过六旬的李老伯患上糖尿病已有十年,为了控制血糖,他平时非常注意饮食,甚至这些年来都没有吃过水果。麻静表示,很多糖尿病患者都很忌讳含糖食物,其实这是错误观念,只要在医生的指导下,糖尿病患者们完全可以有选择地吃升糖指数低的水果。

据了解,糖尿病人吃水果的必备前提是血糖基本控制,病情稳定,不会频繁出现高血糖或低血糖情况。吃水果的时间也有讲究。麻静说道:“在很多病人看来,

柚子升糖指数低,是糖尿病患者的不二选择。但吃了很多饭后吃柚子,血糖还是会升高。”她推荐,可在两餐之间,选择猕猴桃、黄瓜、苦瓜等瓜果,但值得注意的是,糖尿病人吃水果是有“代价”的,水果不是额外的加餐,需要扣掉部分主食来保证全天摄入能量的平衡。

以一天吃 200 克水果(一到两个中等大小左右水果)为例,则主食建议减少 25 克,这样才能保证全天饮食热量平衡。同时,对于糖尿病患者,大前提是水果要少吃。“大量吃可能造成血糖迅速升高,而高血糖持续时间长的话,则会加重胰腺负担。”

木糖醇摄入过多 易伤肠胃

对于糖分,糖尿病患者唯恐避之不及,但上海菜一向偏甜,为了顾及糖尿病人,有些人会使用木糖醇来替代蔗糖,这种方法真的可行吗?

麻静表示,木糖醇作为一种天然植物甜味剂,具有一定的营养价值,也是人体糖类代谢的正常中间体,但摄入过多却容易伤肠胃,易引发腹部不适、胀气、肠鸣和腹泻等胃肠道不适。她建议,糖友应尽量少选加蔗糖的菜肴和甜品。甜味剂可解决糖友嗜好甜味的问题,因其不提供能量,不升高血糖,也不刺激胰岛素分泌,但仍需少用。最新研究表

明,长期或短期使用足量的甜味剂也会升高血糖。

麻静还提醒,糖尿病患者最好别喝粥。“粥含水量多,比米饭和馒头容易消化吸收,而且粥熬的时间越长,越黏糊,越好喝,升高餐后血糖就越快。”这是因为粥熬的时间长,大米中的淀粉就部分分解成了短链的碳水化合物,如糊精。而糊精比淀粉更容易消化吸收,在人体内能很快分解成葡萄糖,被人体吸收后,可以直接升高血糖浓度,即升高餐后血糖。如果没有及时监测,没有采取相关控糖措施,血糖一直偏高,就容易产生一系列糖尿病并发症。

此外,无糖食品听上去很美,事实上,虽然无糖食品不含有蔗糖和来自于淀粉水解物的糖,但是其他成分如面粉、油、糊精依然会导致热量超标。因此,糖尿病患者吃“无糖食品”也要注意控制数量,否则血糖很可能不降反升。