

不卖保健品不推荐药品,建立健康档案,发放急救卡

解密合肥首个“糖友俱乐部”： 走出糖尿病饮食和用药误区

□ 计微 张敏 记者 李皖婷/文 倪路/图

几乎每个孩子都爱甜甜的糖果,可“糖友”这个词却远没有这么甜蜜——它是糖尿病患者的代称。在合肥市三里庵街道社区卫生服务中心,有省城首个“糖友俱乐部”,会员近百人,其中有30多岁的中青年,也有近90岁的老人,他们长年累月被糖尿病深深困扰着,最长患病时间已有30多年。11月14日是世界防治糖尿病日,市场星报、安徽财经网记者走进这个“糖友俱乐部”,倾听“糖友”们和糖尿病作斗争的故事。



“糖友”们一起做保健操



每位“糖友”都会得到一张会员证和急救卡

故事

怀孕时补太狠 年轻妈妈终身要依赖胰岛素

回想起怀孕、坐月子时的经历,李女士悔不当初。虽然只有37岁,她却已有数年的糖尿病史,罪魁祸首竟是当时补营养补得太过头。

“怀孕时想让宝宝长得好些,顿顿老母鸡汤、排骨汤,几乎每天都是高脂肪饮食。坐完月子后,才发现自己得了糖尿病。”李女士说,如今她的血糖很高,要注射胰岛素加服药才能控制住,以后即使情况好转也只能终身服药。

李女士并非个例。记者在采访中了解到,许多准妈妈都是在怀孕的过程中“大补”,或是为了生个漂亮宝宝拼命吃水果,结果不仅把自己补成“糖友”,长期血糖过高还会导致胎儿成为巨大儿,且易并发新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿低血糖、新生儿酸中毒、新生儿黄疸、新生儿低钙症等。

从“糖友俱乐部”统计的数据来看,年龄段主要集中在中老年人,但会员中的年轻群体也逐渐增多。“有家族遗传因素影响,但更多还是在吃上面没控制住。”俱乐部的发起人王志霞说。

患上糖尿病 老人十几年不知米饭滋味

“我有十几年没尝过米饭味道了,时间久了,对生活都没什么兴趣了。”王大爷的一句话,立刻得到了其他几位老“糖友”的齐声附和。

在俱乐部里,很多上了年纪的患者担心血糖波动,在进行药物控制中,索性不吃含糖量高的米饭,顿顿吃杂粮,连水果都很少吃,“顿顿荞麦馒头和南瓜糊糊”的饮食习惯在俱乐部成员中并不少见。

可事实上,营养不均衡和维生素摄取少,反而给患者身体带来不良影响,比如抵抗力差,容易感冒,更别说让一个大半辈子吃惯米饭的糖尿病人完全“戒饭”,给病人身心带来了极大痛苦。

缘起

为拉“糖友”一把,她“约法三章”组建俱乐部

王志霞是“糖友俱乐部”发起人和联络人,俱乐部成立于2014年9月,成立之前,社区医院在对辖区居民进行慢病管理中,发现有糖尿病患者比较多,而且往往会陷入饮食和用药误区,“有的老人会花上万块钱去买保健品,控制血糖,但效果往往适得其反”。

成立之初,王志霞就遇到了困难,很多患者都有顾虑,担心是以借宣讲为题,实则兜售保健品。

“约法三章”很快公布:“一不卖保健品,二不推荐任何药品,所有检查均为免费。”

省钱

每位会员每年能省1000多元

患上糖尿病后,不仅身心受到折磨,一笔不小的经济负担,也让糖尿病患者饱受煎熬。“比如糖尿病患者重在日常检测,而有的检测需要前往综合性医院检查,费用多,来回奔波也费时间。”王志霞说。

67岁的王履芳加入俱乐部后,一年大约可节省1000多块钱。“在大医院做一次糖足就要300块钱,糖网要200多,但在这里,全部免费了。”

据王志霞介绍,俱乐部成立后,通过与中医附院、安医附院等多家综合医院合作,每月都有专家携带专业仪器下社区,免费义诊,并给患者进行定

期检查。“每次活动都爆棚,到最后只能给患者发号,不然会影响义诊检查质量”。

省钱、权威,通过开展健康讲座、开通糖尿病服务平台等方式,帮助糖尿病患者进行日常血糖管理,及早防治并发症的出现,使患者避免进入治疗误区,降低治疗风险,从而控制病情的发展。

此外,医生还发现很多糖尿病患者居住在一个小区,或是同一栋楼内,便利用居住地的优势,又融入“同伴管理”理念,三五个人一组,闲暇时交流、分享治疗经验和信息,让糖友俱乐部中的成员成为互助互利的大家庭。

救命

小小急救卡,帮助路人科学施救

每一位加入糖友俱乐部的成员,都要进行健康档案管理,并得到一个红本子也就是“会员证”,里面还有一张急救卡,上面写着“我是糖尿病患者,如果发现我意识模糊或昏迷不醒,可能是我发生了低血糖,请尽快将我口袋里的糖块放入我口中,并按

卡片背面上的联系方式通知我的紧急联系人,同时尽快送我去医院抢救!”

据悉,患者突犯低血糖后,容易出现昏迷等丧失意识,随身携带的会员证和急救卡,就能让身边人迅速掌握急救知识,科学施救,从而转危为安。

相关新闻

11岁孩子患糖尿病导致意识模糊

糖尿病并非老年人专利,如今它盯上了伢

星报讯(肖夏 记者 李皖婷) 每顿饭后才两个小时,11岁的小昱就嚷嚷着饿了,随后被查出患上糖尿病,而之后发生的事,则更加令人担心。市场星报、安徽财经网记者昨天从省儿童医院获悉,该院风湿免疫科每年因糖尿病住院的患儿有100多例,门诊患儿更是高达400多例,其中I型和II型的患儿都有。

半年前,小昱突然开始特别能吃能喝,每顿饭后才两个小时,总是嚷嚷着饿了。“起初我们以为孩子是生长发

育比较能吃,也就没有特别重视,但半年下来孩子却越来越瘦,并且经常全身乏力、精神状态差。”小昱妈妈说。

半个月前,小昱突然出现抽搐,当时意识不清、双眼凝视、四肢强直,家人赶紧带小昱来到安徽省儿童医院。根据检查医生诊断小昱为I型糖尿病、糖尿病酮症酸中毒(DKA)。目前小昱还在住院治疗。

儿童也会得糖尿病?很多人可能难以理解。安徽省儿童医院风湿免疫科副主任舒中宇介绍,I型糖尿病

一般是自身免疫系统缺陷和遗传因素等导致体内自身胰岛素不足;而随着生活水平的提高,高热量、高脂肪食物的摄入,近年来儿童II型糖尿病的患病率陡升,很多胖孩子成了II型糖尿病的高危甚至患病人群。

舒中宇特别提醒家长,要让孩子少吃零食和甜食,多吃新鲜蔬菜和水果,如果孩子一段时期内出现饭量大增、经常口渴、频繁小便和贫乏无力等症状,要及时带孩子到医院就医检查。