

成为自我健康保护的主人

联洋四居委组织开展健康科普讲座

为进一步增强社区中老年居民的科学保健、防病强身意识,提高自我保健能力,近日,联洋四居委协同联洋社区服务中心,开展以“糖尿病的运动疗法”及“大肠癌的预防与早期防治”为主题的健康讲座活动,吸引社区众多居民前来听讲。

联洋社区服务中心鲍翔医生向居民们阐述了糖尿病的理论知识,他以通俗易懂的语言为居民们系统讲解了糖尿病对人身体的危害、糖尿病与饮食习惯、生活方式等,告诉居民们要养成良好的饮食习惯和生活方式,健康饮食和身体活动,可减少糖尿病前期人群患糖尿病的风险。讲到糖尿病的并发症以及治疗,鲍翔医生指出了生活中普遍存在的一些误区,提出了合理的养生和保健建议。随后,联洋社区服务中心邹剑峰医生从大肠癌起因、发病症状及日常生活等方面进行讲解,为大家详细介绍预防大肠癌应注意哪些方面,以及大肠癌的早期有哪些常见症状,在日常生活中如何预防,最后邹剑峰医生强调了做结肠镜



检查的重要性。此次讲座,让居民了解糖尿病的运动疗法及肠道保健知识,提高了居民对糖尿病的预防和应对能力及肠道的保护意识,倡导了健康的饮食、生活习惯和良好的心态对防治肿瘤的重要性,增强了老人对自身健康的关注,让他们拥有一个健康、丰富多彩的老年生活。

(联洋四居委)



免费体检进社区 居民就近享福利

培花三居委组织开展年人免费体检活动

为进一步提升居民对自身健康的认知,切实做到“早发现、早诊断、早治疗”,提高社区居民健康生活质量。近日以来,花木街道社区卫生服务中心组织社区 65 岁以上老年人开展免费健康体检活动

5 月 29 日至 31 日是培花三居委辖区内 65 岁以上老年人进行免费健康体检的日子,医生和志愿者们早早地来到培花社区管理中心,开始准备工作,为已经前来的老人们发号

码,维持秩序,受到居民的一致好评。

为了提高参检率,居委会在体检活动开始之前,召开楼组长会议、依靠楼组长上门通知核实居民体检,并在宣传栏内张贴通知、发放体检宣传资料等,此次体检培花三居委有 600 名老年享受到了家门口的医疗服务。

此次体检项目包括量身高、称体重、测血压、查视力、听心肺、查四肢、抽血化验、查小便、做心电图、B 超、健康咨询等各项检查。检

查结果由签约医生及时反馈给被检查者,对存在疾病隐患的老年人给予建议,并为其提供疾病预防、自我保健、健康生活方式以及意外伤害预防和自救等方面的健康指导。

此次活动,进一步增强了老年人的健康保健意识,有利于树立健康生活理念,为提高老年人生活质量提供了良好的平台,让老年朋友们真切感受到关爱。

(培花三居委)



孕妈们,真的要注意血糖了

美国约翰霍普金斯大学 (Johns Hopkins University) 的王晓斌教授 (音译,Xi-aobin Wang) 领导的一项研究发现:孕期肥胖的“胖妈”、患有妊娠糖尿病的“糖妈”生的宝宝,患自闭症和智力障碍的风险比健康孕妈生的宝宝高。

得了糖尿病的孕妈们 小心宝宝患自闭症

这项研究一共观察了 2734 个孩子,其中包括确诊的 102 名自闭症患儿。结果是令人震惊的:与健康的妈妈相比,肥胖、而且怀孕前就患有糖尿病的妈妈们所生的宝宝,患自闭症和智力障碍的风险,是健康孕妈所生宝宝的近 4 倍。而肥胖而且患妊娠糖尿病的妈妈们所生的宝宝,这个数字也不低,是约 3 倍。

有人可能会说了:糖尿病我听过,什么是妊娠合并糖尿病呢?妊娠合并糖尿病分为两种:一种是原来就有糖尿病,然后怀上了宝宝,这种情况比较少;另外一种是指怀孕之后才出现的血糖升高,被诊断为糖尿病,这种叫做妊娠期糖尿病。

绝大多数糖尿病孕妈是妊娠期糖尿病。由于妈妈们在怀孕后身体的激素水平和代谢情况发生变化,特别到了怀孕的中晚期,孕妈们更容易出现高血糖的情况。

警惕妊娠期糖尿病

大部分患妊娠期糖尿病的妈妈在生完宝



宝后,血糖会恢复正常,但是也不能掉以轻心。这是为什么呢?因为,妊娠期糖尿病会给妈妈和宝宝带来很大的风险。

对母亲的危害:流产、难产、产后出血的可能性增高、容易感染、导致孕期糖尿病酮症酸中毒,日后转为 2 型糖尿病风险增高等。

对胎儿的危害:胎儿体重过重、胎儿生长不良、胎儿畸形的风险增高等。

对新生儿的危害:增加新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿高胆红素血症、低钙血症发生率;新生儿易发生低血糖症。

得了妊娠期糖尿病 怎么办?

为了早期发现妊娠期糖尿病,我们建议有高危因素的孕妈在怀孕的 6~ 13 周就开始监测血糖。这些高危因素包括:曾生过巨



大儿宝宝、肥胖、有糖尿病家族史、多囊卵巢综合征患者等。而对于其他的孕妈,在怀孕的 24~ 28 周需要进行 75g 口服葡萄糖耐量试验 (OGTT) 测定血糖。如果被诊断为妊娠期糖尿病,对于孕妈而言,最好是通过饮食和运动控制血糖。

- 合理饮食
少食多餐、定时定量,粗细搭配;多吃高膳食纤维的食物,包括全麦食品,比如燕麦、荞麦、以及豆制品、各种蔬菜;适量的蛋白质,脂肪不过量;合理选择零食。避免太多糖的零食,水果也不要选择太多糖分的,比如西瓜、芒果等。
- 适量运动
推荐孕妈们每天坚持半个小时的有氧运动,比如,快步走、孕妇瑜伽等。
- 增重适当

要保证进入孕中期以后每周体重增加不超过 1 斤。如果在控制饮食和适当运动的基础上体重增加超过 1 斤,应该及时咨询医生。

- 药物治疗
如果经过饮食和运动调整,血糖还是得不到很好的控制,这时候就需要使用药物治疗了。一般而言,不推荐孕妈们使用口服降糖药,医生会根据情况加用胰岛素。
- 定期产检
对于得了妊娠期糖尿病的孕妈而言,需要增加产检的次数,每 1~ 2 周检查一次。

孕期血糖高的危害这么大,真的有点吓人,但大家也不必过度紧张,以上只是为了以防万一,以免孕妈们措手不及。保持好心情,做好日常养护,处理好突发状况,好“孕”自然来。(丁香医生)