

# 糖尿病患者的家人该做什么？

糖尿病是一种慢性疾病，治疗糖尿病也是一场持久战，家庭是糖尿患者的重要依靠。一家人通常有同样的生活习惯，包括不良的饮食习惯。因此，家人的行为对糖尿病患者有着直接的影响，家人不仅仅是督促作用，而应为糖尿病患者提供力所能及的陪伴，甚至是改变，与他们一起学习糖尿病的基本防治知识，同他们多交流，引导他们积极服药、主动控糖。

市人民医院内分泌科省级专科护士季红认为，糖尿病患者家人可在五个方面进行帮助：教育，和患者一起学习糖尿病防治

常识。比如，了解低血糖的表现和应急处理措施；早期发现糖尿病的常见并发症等。饮食，帮助患者选择适合的日常饮食。饮食应该多样化，坚持少吃多餐，定时定量进餐。条件允许，家属可以配合糖尿病患者把每天食物分成4~5次食用。多吃新鲜绿色蔬菜，以及适量的坚果和水果、粗粮、杂粮。平时避免摄入过多的动物性脂肪，少吃油炸食品以及红肉。运动，要督促或陪同患者做适当的运动。持之以恒、循序渐进的规律运动可以帮助病友改善血糖控制，适量的运动应该是微微出汗即可。运动

最好有家人陪伴，使患者养成习惯。此外，还要注重选择舒适的鞋子，在运动时避免损伤。药物，服用降糖药物时一定要听医生的话，家人可督促患者每天定时定量服药，不能根据自我感觉减量或者停药，定期去医院检查复诊。监测，督促患者每天规律地定时监测血糖。如果本身血糖不稳定还需要增加监测次数，一般在早上起床时，测空腹血糖；还要在餐后两小时测餐后血糖，这些都需要家人督促，甚至帮忙做相关的记录。

（刘静）

# 做B超，尿憋还是不憋？



患者在做腹部B超时，都遇到过这样的困惑，怎么有时候医生要患者憋尿，有时候又要排空。超声检查，到底要不要憋尿？

专家介绍，超声检查时，憋尿还是不憋尿，和检查的脏器以及具体项目有关。不需要憋尿而需要空腹做的腹部超声：肝、胆、胰、腹腔后、肾动脉、肾上腺等部位。探查通常要求空腹8小时以上，检查应在上午空腹进行，检查前晚九点后禁食，十二点后禁饮水。空腹超声检查应安排在内镜、钡餐及胆道造影检查之前。由于胃肠气体干扰，即使空腹，下午也不宜做上腹部超声检查。这是因为超声波固有的声学特性所致，肠道气体增多导致超声波的反射增加，明显影响图像质量。

另外，进食后胆囊收缩变小，很难区分胆囊是生理性还是病理性变化，同时也影响胆囊腔

内病变的显示，因此也需要空腹检查。需要憋尿做的腹部超声：子宫附件、泌尿系（尤其是需要检查膀胱及输尿管者）等。上述脏器在盆腔的深部，周围又有肠管包围，肠管内容物和气体会对超声波影像造成干扰。如果不憋尿就探查，会出现“白茫茫”一片，什么也辨认不出的情况，只有憋尿推开肠管，才能清楚显示膀胱后方的子宫、卵巢等器官。但是，憋尿也要适度，否则会造成一些假象，影响正确诊断。一般就经验而言，做妇科超声要求膀胱的尿量在300~400毫升为佳，通常应在检查前1~2小时饮水500~1000毫升。对于孕妇来说，怀孕3个月以内者需要适度憋尿，怀孕3个月以后由于子宫长大由盆腔升入腹腔，将肠管自然推开，羊膜囊内有羊水作为透声窗，可以较清楚地观察，因此没有特殊要求检查的话不需要憋尿。（倪静）

# 面瘫高发季,市民要注意

随着气温聚降,这两天的寒风吹在脸上冰冷刺骨,导致有些人面部僵硬,口眼歪斜。最近,医院像这样的患者并不罕见。

医生介绍,面瘫多是由于面神经感染所致,特别是寒冷的冬季,更是面瘫的高发时节。因为冬天天气寒冷,一旦受寒,体温降低,人的免疫力马上随之降低,这个时候,那些潜伏的病毒就开始伺机而动,感染导致面神

经炎症水肿,损害了面部神经,由此引起面瘫。换句话说,如果你的免疫功能足够强大,即便是站在寒风中,也未必发生面瘫。

由于都有口眼歪斜的症状,不少人就以为面瘫是中风的前兆,其实并非如此。医生表示,中风和面瘫虽然都会出现面部瘫痪的症状,但是中风是脑血管病,除了局部面瘫症状外,还会出现语言及肢体活动障碍等症

状,如半身不遂。而面瘫仅仅是面部神经出现问题,导致面部肌肉出现瘫痪状态。最简单的区分方式是,面瘫是半张脸包括眼睛出现偏瘫,而如果是中风引起的,通常表现为眼睛以下部位的偏瘫。专家强调,一旦出现口眼歪斜的情况要及早治疗,越早治疗效果越好,若耽搁太久,则治愈率明显降低,效果大打折扣,而且很容易留有后遗症。（正斌）



江苏大学附属医院丹阳分院

丹阳市儿童医院

——关爱儿童健康，托起明天太阳

一个令人震惊的数字：国家卫生健康委员会公布的2018年全国儿童青少年近视调查结果显示，我国儿童青少年总体近视率为53.6%，且呈高发和低龄化趋势。儿童近视发病形势严峻，眼科副主任医师睦红艺提醒：

减少近视从预防着手

虽然大家对用眼卫生、预防近视的重视度都比较高，相关措施也较为普及，但我国青少年体质健康持续下滑的趋势却并未得以根本改变，学生的近视率等指标仍在上升。

儿童医院眼科副主任医师睦红艺认为，造成近视有一定的先天遗传性因素，但更多是不良用眼习惯造成的，加之目前医疗技术条件下，一旦近视便无法治愈，因此社会普遍认为，应改变“重治轻防”的观念，减少儿童青少年近视要从预防着手。

在网络时代，儿童的视力健康面临前所未有的诱惑和威胁。除了学习任务外，电脑、手机、游戏机等电子设备对孩子的视力影响巨大，网游、手游等娱乐方式在儿童青少年中普遍流行。不少家长在孩子年幼淘气时，经常会拿出手机进行安抚，把手机当成

“电子保姆”。

睦红艺提醒，养成良好的用眼习惯很关键。1.从小建立屈光档案，密切监测孩子的用眼行为、用眼环境，定期做视力检测。2.正确的学习姿势，在学习时应做到三个“一”，即眼离一尺，胸离一拳，笔离一寸。3.适当的学习环境，学习环境要具备三个“亮”，即教室要亮，在家里读书时房间要亮，孩子学习书桌的范围内要亮。同时，家长也要提醒孩子，读书、学习30~40分钟闭上眼睛，抬头远眺，注意调整近距离阅读的时间和强度，包括看书本、手机、iPad等等。

眼科

拥有手术显微镜、白内障超声乳化仪、眼科A/B超、中心视野仪、YAG泪道激光仪、拓普康电脑验光仪等先

进的专科仪器设备。对成人眼科的常见病、多发病能进行准确诊断和有效治疗，能熟练开展翼状胬肉、睑内翻倒睫、白内障、青光眼、慢性泪囊炎等手术治疗。同时专业诊治儿童眼科各种类型的屈光不正及小儿斜、弱视，并建立“医学验光配镜中心”“弱视训练中心”等技术专区，以更好地为广大眼疾患者提供优质服务。

联系电话：86950133

专家简介：

睦红艺，眼科副主任医师，江苏大学临床医学本科毕业。从事眼科临床工作20余年，擅长眼科常见病及多发病的诊治，熟练操作眼科各项常规手术，擅长眼科斜视、弱视、屈光光学专业疾病的诊治，在国家级杂志发表多篇学术论文。

专家门诊时间表

日期	科室	医院	专家	时间
星期一	心内科	江大附院	王昭军主任医师	全天
	骨科	常州102医院	巢金林主任医师	下午
星期二	神经内科	江大附院	于明主任医师	上午
	妇产科	江大附院	贡桂华主任医师	全天
星期三	心内科	江大附院	王昭君主任医师	全天
	骨科	常州102医院	巢金林主任医师	下午
星期四	心内科	江大附院	王昭军主任医师	全天
	妇产科	江大附院	贡桂华主任医师	全天
	骨科	常州102医院	巢金林主任医师	上午
	放射科	江大附院	赵亮副主任医师 殷瑞根副主任医师	全天
星期五	心脏超声	江大附院	陈宝定副主任医师	上午
	心内科	江大附院	刘培晶主任医师	全天
	呼吸内科	江大附院	张兰石主任医师	全天
	皮肤科	江大附院	顾文涛主任医师	全天
	妇产科	江大附院	胡兴主任医师 杨佩芳主任医师	全天 全天
	骨科	常州102医院	巢金林主任医师	上午
星期六	心脏超声	江大附院	徐良洁副主任医师	全天
	骨科	常州102医院	巢金林主任医师	上午
	儿科	南京儿童医院		隔周六
	超声科	南京妇幼保健院	吕康泰主任医师	全天

专科门诊时间表

专科	门诊时间	专家	联系电话
儿科	周一	方礼才副主任医师	18912839206
	周二	何建军主任医师	18912839232
	周三	张志华副主任医师	15052979094
	周四	王清华副主任医师	18912839251
	周五	王丽琴主任医师	18912839238
	周六上午	吴云飞副主任医师	15952956861
小儿内分泌专科、矮小症	周二下午	何建军主任医师	18912839232
小儿肾病专科	周四下午	王清华副主任医师	18912839251
小儿哮喘专科	周三全天 周六上午	曾惠泽副主任医师	15952956861
小儿多动症	周六上午	王丽琴主任医师	18912839238
中医科	周一~周六上午	马朝斌任中医师	13606105270
消化内科	周二下午周六上午	蔡楠主任医师	13852961128
妇产科	周一全天	钟向英副主任医师	13952951270
	周三全天	姚方华主任医师	15262969172

专家门诊可能因特殊情况临时变动，建议电话咨询、预约。导医台热线：86950112

妇科：竭诚服务女性

【擅长诊治病种】：子宫内膜异位症、子宫脱垂、子宫肌瘤、卵巢肿瘤、不孕症、尿失禁、宫颈疾病、性病及妇科恶性肿瘤等。

【熟练开展病种】：腹腔镜下附件手术及子宫切除术、阴式子宫切除术及阴道紧缩术、宫颈leep刀手术、无痛人流手术、复杂剖宫产术，如疤痕子宫等。

专科始终抱持“一切为了病人”的宗旨，竭力营造安心、放心、舒心

的就医氛围，竭诚为丹阳女性朋友服务。

妇产科：病房大楼四楼三病区  
专科电话：86950191

云医健康行

2020年第2期

江大附院丹阳分院  
丹阳市儿童医院

华南新村伊甸园路1号 86586204  
(镇)医广【2018】第10-30-32号