

血糖低了也危险，“糖友”尤其要小心

本报讯(新畿輔-保定晚报通讯员杨曦 樊璠)低血糖是生活中常见的健康问题,但许多人对它的认识仍停留在“饿到头晕”的层面。实际上,低血糖可能悄无声息地威胁生命,尤其是糖尿病患者和老年人。本文将带您全面了解低血糖的“真面目”,帮助您科学预防和应对。

什么是低血糖?

非糖尿病成人:血糖 $<2.8\text{mmol/L}$;糖尿病患者:接受药物治疗的糖尿病患者,只要血糖 $<3.9\text{mmol/L}$,就属于低血糖。

低血糖有哪些表现?

血糖水平与血糖的下降速度有关。典型症状包括:如心悸、焦虑、出汗、头晕、手抖、饥饿感等交感神经兴奋;如神志改变、认知障碍、抽搐和昏迷中枢神经症状。血糖下降速度过快,即使没有达到低血糖数值,也可能出现低血糖症状,称之为低

血糖反应。

老年患者发生低血糖时,常可表现为精神行为异常或其他非典型症状。有些患者屡发低血糖后,可进展为意识丧失、癫痫发作、昏迷或死亡。

诱发低血糖的因素有哪些?

药物因素:胰岛素注射后未及时进餐、胰岛素促泌剂过量;进食延迟:未按时进食或进食过少;运动增加:体力活动或运动的突然增加可诱发低血糖;疾病状态:合并肝肾功能不全的糖尿病患者;酒精影响:尤其是空腹饮酒。

如何科学预防低血糖?

饮食方面:三餐规律,两餐间可加坚果、酸奶等健康零食;而且均衡搭配:每餐包含蛋白质(鸡蛋、瘦肉)、膳食纤维(蔬菜)、复合碳水(糙米)。

运动安全:避免空腹运动,最佳运动时间为餐后1小时;运动时间超过30分钟需携带糖果应急。

血糖监测:糖尿病患者应监测空腹、餐后2小时、睡前血糖。

突发低血糖,怎么办?

在生活中,如果突发低血糖,要根据患者情况进行处理。如果意识清醒,立即食用15-20g快速升糖食物(4颗水果糖/150ml果汁),15分钟后复测血糖;如果患者出现意识模糊,立即就医,切勿强行喂食。需要特别注意的是,患者使用长效胰岛素或磺脲类药物后发生低血糖,即使症状缓解也需持续监测24-48小时。

医生提醒,通过科学认知、规律监测和正确应对,完全能够避免低血糖带来的健康威胁。预防永远胜于治疗,生命只有一次,值得更细致的呵护。



市二级医院指令性改善项目成果汇报暨品管圈长训练营举行

本报讯(新畿輔-保定晚报通讯员杨静)保定市二级医院指令性改善项目成果汇报暨品管圈长训练营日前举行。该活动由保定市护理质控中心主办,河北大学附属医院协办,以“持续改进与患者安全”为核心,聚焦“成果落地+能力提升”双目标,旨在构建“理论+实践+案例”三维培训体系。全市17家二级医院护理部主任、质控骨干及品管圈长等200余人参加活动。

活动组建专业师资与评审团队,由河北大学附属医院护士长马芳等授课。培训中,大家围绕品管圈基本知识、原因解析、对策拟定及效果分析等核心模块开展系统授课,各医院结合自身质量短板,展示持续改进成效。

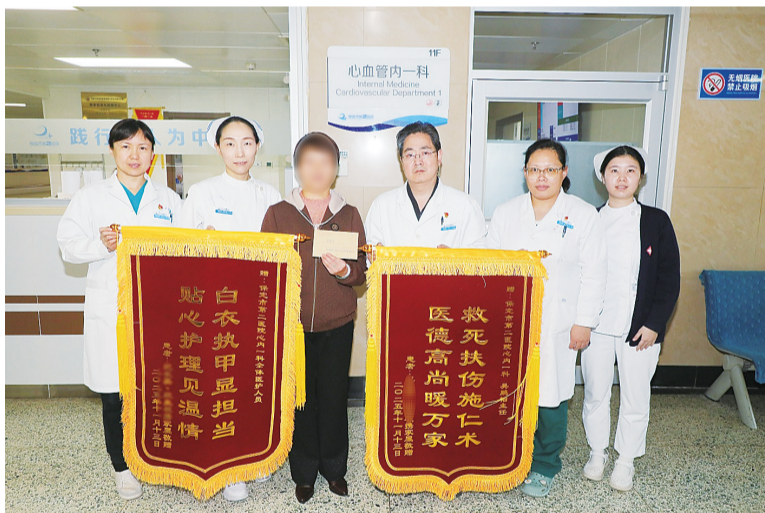
保定市护理质控中心主任陈晰敏表示,此次活动创新采用“专题培训+实操演练+成果汇报+答疑交流”多元化形式,成功实现指令性改善项目闭环管理和品管圈管理人才培养体系双重目标落地。下一步,该中心将结合2025年国家省数据平台保定市指标完成情况,依托全市护理质控分析报告,紧盯各医院质量短板确定2026年指令性改善项目,持续深化三级医院护理质量提升工作,推动优质经验推广复制,完善护理质量管理人才培养体系,不断提升全市护理质量管理专业化、科学化水平,为群众提供更安全、优质、高效的护理服务。

两面锦旗一份心 医护温情获双重点赞

本报讯(新畿輔-保定晚报通讯员秦著)“两位老人康复得这么好,全靠你们的精心照料!”近日,保定市第二医院心血管内一科收到患者家属刘芑敏(化名)送来的感谢信和两面锦旗,既是对该科全体医护人员的由衷赞誉,更是对该科室医疗服务温度与质量的生动诠释。

刘芑敏的婆婆段兴焕(化名)此前因反复胸前区不适、头晕就诊,被确诊为急性心肌梗死。在科室吴鹏韬主任、张楠护士长带领下,医疗团队迅速制定精准治疗护理方案,段兴焕病情很快得到控制。令人意想不到的是,就在段兴焕病情稳定时,刘芑敏的母亲纪娣欣(化名)也出现类似症状,出于对该科室的信赖,她毫不犹豫带着母亲再次找到吴鹏韬。经检查,纪娣欣被诊断为不稳定型心绞痛、高血压病并收治入院。

住院期间,该科室医护团队凭借丰富临床经验和精湛技术,为两位老人制定个性化治疗方案,实时关注病情变化、精准调整用药;护士团队秉持专业耐心的态度,定时巡



患者家属赠送锦旗与感谢信。秦著 摄

查、细心护理输液换药、体征监测等各项事宜,还耐心解答疑问、温柔宽慰焦虑情绪,用真诚行动缓解患者紧张。

一面锦旗一份认可,一封书信一份信赖。保定市第二医院相关负责人表示,作为医院党建引领优质

服务建设工程首批试点科室,该科以“暖心病房服务”为品牌,组建党员服务队,将党建温暖融入病房服务每个环节。该科室将以患者的肯定为动力,持续提升医疗技术与服务质量,用专业与温情为心血管疾病患者的健康保驾护航。

读懂肝硬化 科学护肝不忽视

本报讯(新畿輔-保定晚报通讯员孙静玮)肝硬化是一种常见的慢性进行性肝病,不仅仅是肝脏变硬,还涉及肝脏结构和功能的全面改变。

肝硬化是在多种病因长期作用下,肝脏内肝细胞广泛坏死,残存肝细胞结节性再生,同时大量纤维组织增生,正常肝小叶结构被破坏,形成假小叶。这些变化导致肝脏逐渐变形、变硬,失去正常功能,肝脏的代谢、解毒、合成等功能下

降,引发一系列症状和并发症,如黄疸、腹水、消化道出血等。

肝硬化常见病因主要有以下几类:一是病毒性肝炎,尤其是乙型、丙型肝炎,是硬化的主要病因之一;二是长期大量饮酒,导致肝细胞反复损伤,最终发展为酒精性肝硬化;三是胆汁淤积,胆汁排出不畅,损伤肝细胞;四是药物或毒物性肝损伤,某些药物、化学物质可损害肝脏;五是代谢性疾病,如肝豆状核变性、血色病等,可导

致肝脏慢性损伤。

肝硬化早期症状不明显,可能仅有乏力、食欲减退、腹胀等,易被忽视。中晚期出现黄疸、腹水、下肢水肿等,还可能并发消化道出血、肝性脑病、肝癌等严重并发症。

肝脏变硬是硬化的重要表现之一,但肝硬化更强调肝脏结构和功能的全面改变。早期通过积极治疗,部分肝硬化可逆转;但中晚期肝硬化通常不可逆,需长期管理并发症。

北京儿童医院保定医院新员工参加消防安全培训

本报讯(新畿輔-保定晚报通讯员任怀威)为全面提升新入职员工的消防安全素养与应急实战能力,北京儿童医院保定医院近日精心组织了一场消防安全全程培训,内容涵盖理论讲解、实操实训、综合演练等,为新员工们上了一堂生动深刻的安全必修课。

培训伊始,该院保卫科首先组织召开消防安全知识专题培训会,通过图文并茂的PPT和警示案例,详细讲解了医院火灾的严重危害、日常防火检查要点、初起火灾扑救原则以及组织人员疏散逃生的关键流程。随后,消防专业人员现场演示了干粉灭火器与消防防毒面具等常用消防器材的正确使用方法。在专业人员的指导下,新员工们纷纷上前,亲手操作灭火器对模拟火源进行扑救,并练习快速佩戴防毒面具,将理论知识转化为肌肉记忆。

最后,随着一阵急促的警报声响起,消防应急疏散演练正式开始。演练模拟了某区域发生“火情”,现场浓烟弥漫。参演员工在提前规划好的逃生路线下,迅速进入应急状态,扑救火灾,疏散病人及家属,低姿弯腰,用湿毛巾或衣物捂住口鼻,按照预定的疏散路线,紧张有序地撤离至室外安全集合点。

新员工们表示,通过此次系统性培训,不仅掌握了必要的消防安全知识和技能,更在模拟实战中提升了心理素质和协同应对能力,为保障医院安全运营和患儿生命安全打下了坚实基础。