

糖尿病人饮食准则：“控糖为根本，营养要跟上”

■吕梁市岚县疾病预防控制中心 樊元春

糖尿病是一种由胰岛素分泌和作用缺陷所导致的碳水化合物、脂肪、蛋白质等代谢紊乱,而以高血糖为主要表现的综合征,目前成为危害人类健康的重要慢性病。糖尿病人管理起来,其实就是两个方面:控糖和营养。而要做到这两点,饮食便是其最关键的一环。今天,我们就结合《2型糖尿病膳食指南》来聊聊糖尿病人饮食的几大准则,以帮助糖尿病患者更好地控制血糖,享受健康生活。

一、要做到食物多样,膳食均衡

糖尿病患者的膳食应由五大类食物组成:谷薯类、蔬菜水果类、动物性食物、大豆坚果类和烹调油盐类。这些类别的食物,每一种都有其独特的营养优势。谷薯类包括全谷物、薯类和杂豆,能够提供充足的碳水化合物;蔬菜水果类富含维生素、矿物质和膳食纤维,能够帮助维持身体各种功能的正常运转;动物性食物如鱼、禽、蛋、奶等是蛋白质和多种微量元素的优质来源;大豆和坚果类不仅提供植物蛋白,还富含健康脂肪和抗氧化物质;烹调时要控制油盐用量,避免高油高盐饮食带来的健康风险。

二、要做到主食定量,多选全谷物和低GI食物

主食的选择对于糖尿病患者而言非常重要,因为它直接影响餐后血糖水平。选择低GI食物有利于餐后血糖控制,在选择主食或谷物类食物时,可

参考我国常见食物的血糖生成指数表。低GI的食物在胃肠内停留时间长,吸收率低,葡萄糖释放缓慢,葡萄糖进入血液后的峰值低,下降速度也慢,简单说就是引起的餐后血糖波动比较小,有助于血糖控制。一般来说,建议患者每日碳水化合物的摄入量应占总能量的55%~65%,每日摄入粮食应控制在300~400g之间,对肥胖者可控制在150~250g。同时,应避免一次性进食大量高GI食物,要形成“先吃菜,后吃肉,最后吃主食”的进餐习惯,这可以有效减少餐后血糖的波动。此外,控制零食中的谷物、水果和坚果摄入量,并将其计入每日总摄入量,也是稳定血糖的方法。

三、适量运动,改善胰岛素敏感性

通过运动可以消耗能量,增强肌肉力量和耐力,提高身体对胰岛素的敏感性。中等强度的运动,如快走、慢跑、游泳、骑车等,每次进行30~45分钟,每周至少五天,可以有效帮助控制血糖和体重。结合抗阻运动,如哑铃、俯卧撑等,还能增加骨骼肌细胞膜上葡萄糖转运蛋白的数量,增强肌肉对葡萄糖的吸收能力。运动的选择应根据个人兴趣和身体条件,逐步形成稳定的运动习惯。需要注意的是,运动前后应监测血糖水平,避免低血糖的发生。通过合理的饮食和适量的运动,相互结合,糖尿病患者可

以达到更好的血糖控制效果,提高生活质量。

四、清淡饮食,限制饮酒,预防并发症

清淡饮食和限制饮酒是糖尿病患者预防和延缓并发症的重要方法。过多的油脂和盐分摄入会增加胰岛素抵抗,导致血糖、血压和血脂控制不佳。每日烹调油的使用量应控制在25g以内,宜用植物油烹饪,忌食动物油脂,盐分摄入不应该超过5g,尽量避免食用高胆固醇、高盐、高糖食品。此外,饮酒会干扰正常的膳食安排和药物应用,增加低血糖风险,应严格控制。通过培养清淡饮食习惯,减少加工食品的摄入,糖尿病患者可以更好地控制血糖水平。适量饮用白水或淡茶,远离含糖饮料和高热量零食,也有助于维持健康体重和营养平衡。

五、血糖监测与合理加餐,稳定全天血糖

糖尿病的管理,需要以饮食与运动为基础,辅以科学的血糖监测与合理的加餐安排。规律的血糖监测对于患者来说,能够帮助患者了解自身对不同食物和运动方式的反应,然后对膳食及药物用量进行精准调整。血糖监测的内容应当全面,不仅需要空腹血糖与餐后血糖,还需要关注睡前血糖及凌晨血糖,以便对血糖的波动情况有全面的把握。对于病程较长,血糖控制效果不佳或使用胰岛素的患者,血糖波动往往较大,此时,进行合理安排加餐

就有助于维持血糖稳定,预防低血糖事件的发生,对于形体消瘦的糖尿病患者以及妊娠糖尿病患者而言,在加餐的选择上,应注重营养的全面与均衡,避免摄入高脂肪、高糖分的零食。建议选择含有适量碳水化合物和蛋白质的健康食品作为加餐,例如全谷物饼干、酸奶、坚果及水果等。

六、自我管理 with 营养咨询,提高血糖控制能力

糖尿病的有效管理很大程度上取决于患者的自我管理能力。自我管理包括学习糖尿病相关知识,掌握膳食调理、规律运动、血糖监测、遵医嘱用药等技能。糖尿病患者要学会在日常生活中记录饮食、运动和血糖水平,反思并调整饮食和生活习惯,逐步形成健康的生活方式。除了自我学习和自我管理,患者要和营养师和医生建立长期的咨询关系,特别是在初诊、年度检查或病情变化时,及时进行个性化的营养和膳食指导。在专业人员的帮助下,更科学地调整饮食和生活方式,提高自我管理能力和血糖控制效果。

总体而言,针对糖尿病人,饮食营养要做到:适量的碳水化合物、脂肪、蛋白质、充足的维生素和矿物质,增加膳食纤维的摄入,合理安排饮食,定时定量。以控糖为根本,营养要跟上,才能确保过上健康充实、有活力的生活。

从数字到策略:病案统计在健康管理中的角色

■吕梁市方山县人民医院 孙强强

随着现代医学技术的高速发展,病案统计不再是边缘性工作,其在医疗领域的重要性愈发凸显,已经成为连接医院各个部门、促进信息流通的重要纽带。通过病案统计,可以进一步推进健康管理工作的顺利开展,同时也能更好地进行疾病的预防和教育,对人们身体健康有重大意义。下面主要探讨病案统计在健康管理中的重要作用,并分析病案统计工作存在的问题,提出相关建议,希望可以为有关单位提供科学依据和支持。

一、病案统计

病案统计具体指的就是,收集、汇总、分类、分析医疗病案中涉及到的各类信息的过程。这些信息包含了患者姓名、性别、年龄、住址等身份信息,也涉及到患者疾病诊断、病情症状、发病时间、治疗方案、治疗效果等信息。此外,还包含了患者接受的医疗服务相关数据,如医疗费用、住院时间、医护人员实际操作记录等。运用相关技术转化这些病案信息,使其成为更有利用价值的统计数据和指标,为医疗领域提供科学依据和支持。

二、病案统计在健康管理中的作用

(一)为健康管理提供准确数据

系统地处理众多的病案资料,可以从其中提炼出一系列与疾病相关的重要数据和特征,包括疾病流行趋势、发生频率、患病群体、性别、地域分布等。比如,通过对某地区冬季心血管病发生率的统计,发现数据明显升高,针对此,可以结合该地区实际

情况,开展有效的心血管疾病预防工作,并有序推进健康教育活动,促使地区人们可以减少心血管病发生概率。

(二)评估健康管理策略效果

工作人员可以借助病案统计数据,对比分析各个时间段、不同干预措施实施后的病案数据情况,通过数据对比可以更加直观地了解健康管理方案实施效果,并依据此进一步优化调整。

(三)辅助医疗资源合理分配

病案统计可以帮助决策部门清晰了解各种疾病的病案数量、严重程度,掌握医疗需求情况,进而合理针对一些常见疾病分配更为合理的资源。比如,当罕见病病案增多时,需要针对性的增加投入,包括研究经费、医疗设备、专业人员等,确保各类医疗资源实现科学配置。

(四)促进医疗质量不断提升

通过病案统计可以科学分析医疗过程、治疗结果情况,从中发现潜在问题和缺陷,为优化医疗服务提供更为明确的方向。比如,医护人员可以统计病案情况,数据显示部分手术存在较高的并发症发生率,为此,可以进一步优化手术流程,加强术后护理,为患者提供更高质量的健康服务。

三、健康管理中病案统计工作存在的问题

(一)人员配备不足

多数病案统计人员非专业出身,以临床退居二线者为主,此类人员专业知识不足,懂懂病案又掌

握统计的双重技术人员相对匮乏,而且现有人员缺乏分析研究能力,导致病案统计信息无法迎合健康管理需求。

(二)统计方法程式化

现有病案管理流程是各科室原始报表至病案室,由其人员统计分类。但录入与报表人员若不及时核查信息,统计人员若不认真检查,会导致主要信息失真。这将对医疗工作产生不利,比如影响诊断、治疗决策等的准确性,阻碍其顺利开展。

(三)病案信息不完整

病案信息是否完整直接影响其开发利用,如果信息不完整必然会降低其利用价值。患者出院诊断应在病案首页,但如果医生不重视病历书写,如漏填院内感染等,不能真实准确反映出患者的病情和治疗情况,会影响医疗质量与费用管理。

四、发挥病案统计作用提升健康管理水平的建议

首先,组建专业团队。在健康管理中需增加专业和管理人员,通过系统化的职业培训提升人员综合素质,并科学设置质量监督小组进行病案管理,配合绩效考核充分调动健康管理工作人员积极性,提升其规范性,促使病案工作可以有序、高效开展。

其次,健全统计制度。科学制定病案统计工作制度,并设置检查制度,定期评估数据质量,严格按照统计法规开展各项工作,保证数据完整性、准确性。而且必须严惩问题人员,促使病案统计更好促

进健康管理。

再则,要不断强化数据应用与整合。在具体实践中,需要深入挖掘数据价值。运用先进的数据分析工具和技术,对病案中的信息进行深度挖掘。通过关联分析不同疾病的发病因素和治疗效果等,探寻潜在的规律和趋势,为制定精准的健康管理策略提供有力依据。例如,通过分析高血压患者的生活习惯、遗传因素与治疗效果之间的关系,从而为高血压的预防和治疗提供更具有针对性的方案。并建立数据共享平台,积极促进医疗机构之间病案数据的共享,消除信息壁垒。这能够使不同机构能够全面了解患者的病史和治疗情况,为跨机构的健康管理服务创造条件。例如,患者在不同医院的就诊记录能够互通,医生可以更全面地评估患者的健康状况,制定更完善的治疗和健康管理计划。

最后,加强与健康管理系统的充分融合,促使病案统计数据可以无缝接入到健康管理系统中,以此实现对患者健康状况的实时监测和预警。一旦发现患者某项关键指标出现非正常的发展趋势,健康管理系统可以及时向健康管理师发出提醒,为其有效干预提供良好时机。例如,发现患者的血糖一直处于不断升高状态,此时健康管理师可以立即调整患者饮食,并结合患者身体制定完善系统的运动计划,如果情况严重,可以直接建议患者就医。

煤炭企业信访维稳的预防和应急预案探讨

■山西潞安矿业集团慈林山煤业有限公司 郭敏

信访维稳制度体系的落实是党和国家对于民情体察、群众基本权益保护开展的核心工作,也成了目前监督企业发展建设的重要手段。煤矿企业在发展的过程中,往往面临着诸多挑战,落实好信访维稳工作的日常预防并制定应急预案,有助于解决企业发展期间存在的各类矛盾问题,增强信访维稳工作的监督和约束价值,推动煤矿企业高质量稳定发展。

一、煤炭企业信访维稳工作的预防内容和价值

信访维稳工作是全面推动社会和谐发展、夯实企业建设基础、稳定企业和员工关系的重要手段,能够从一定程度上解决员工和企业之间产生的各类矛盾,因此关注信访维稳工作的具体内容和方向,可以让企业始终走在主动维持发展稳定性的前列。

结合目前煤炭企业的发展需求来看,信访维稳工作的预防重点在于了解员工的实际需求以及个人心声,拉近企业和员工团队之间的关系,通过对信访情况进行分析研判,能够及时预防和快速解决企业发展期间存在的各类矛盾问题,并及时制定应急预案,帮助企业本身以及员工都可以在合理的范围内通过各种法定渠道,综合运用调解、仲裁、诉讼等多种方式和手段,维护自身的合法权益,及时有效地化解矛盾纠纷,维护良好信访秩序。

而随着新时期信访维稳工作的全面展开,煤炭企业也需要积极建立起科学的信访维稳应急预案,进一步解决信访内容成因复杂、历史遗留问题过多、越级上访比重增加、维稳工作难度大等一系列问题。通过应急预案的制定,推动企业的稳定发展,也可以保障煤矿员工团队的基本权益。

二、煤矿企业信访维稳工作应急预案制定的具体方向

目前煤矿企业的发展面临着较为严峻的环境,社会能源结构的调整,煤矿企业自身生产压力的增加,让信访维稳工作的开展面临着诸多复杂的影响因素,而应急预案的制定可以有效提升信访维稳的效率和质量,帮助企业及员工解决实际问题。

(一)注重思想的调整,提升信访维稳重视程度

思想可以引领行为,因此思想调整是实现信访维稳工作高质量发展的重要前提条件。煤炭企业的相关领导人以及负责人要全面认识新时期信访维稳工作的重要性,并且做好企业内部的相关理论宣传和政策解读,保障企业内部员工团队,了解信访维稳的价值和方法,达成相互配合、相互辅助的发展模式。

企业领导者需要和员工团队建立全面对接的沟通交流关系,利用日常的定期走访下访,掌握员工的想法和需求,及时解决力所能及的生活及工作困难,进一步降低矛盾冲突发生的概率,从而减轻信访维稳工作的压力。

结合新时期能源体系改革的大环境,了解企业员工团队在工作中遇到的各项升级和改革难题,通过信访维稳工作,让员工正确认识当前的能源发展行业面临的困境和挑战,并追求新的高度、新的发展目标,能够与企业形成稳定的合作关系,以此推动信访维稳工作的顺利开展和有序落实。

(二)构建煤炭企业发展保障基础,增强信访维稳实效

信访维稳工作本身具备较强的综合性特点,由于内容较为丰富且涉猎范围较广,为了保障信访维稳工作的实效性,企业必须有足够的能力和认知,推动工作的顺利开展。

建立完善的信访维稳制度体系,打造一套和煤炭企业自身发展相适配的规章制度,能够及时应对

信访维稳工作开展期间存在的各项矛盾问题;通过开展民主会议、进行民主管理等方式,提升员工团队的主人翁意识,增强员工和企业之间的相互监督、辅助效果。

针对员工信访行为,要由专业人员认真接待,全面了解员工的生活及工作要求,制定一套和企业自身发展相适应的信访管理制度体系和问题解决方案,在全面维护员工利益的同时,将矛盾问题作为追根溯源的“导线”,找到引发矛盾的原因,做到追根溯源。同时要明确信访维稳工作开展的核心流程,为员工制定科学的信访通道,进一步解决越级上访占比多等一系列不合规的行为,保证专人专岗专责,为具体的矛盾追责提供明确保障。

(三)提升煤炭企业人员专业能力,提升信访维稳应急效率

结合目前绝大部分企业的信访维稳工作开展情况来看,其出发点是保障企业和员工的合法权益,而落脚点则是企业的日常人力资源管理。

优质的队伍能够提升信访维稳工作应急处理的质量,同时高质量高水平的人员队伍也可以精准解决生产生活期间存在的各项问题。因此企业可以将重点放在人才队伍建设方面,保障信访维稳工作可以顺利开展,保障所有的矛盾问题都可以得到最为精准和科学地解决。

一方面,可以通过培养专业的信访维稳人才队伍,扩充优质人力资源数量,提升队伍规模,保障日常的一系列信访工作都可以得到集中解决;另一方面,进一步强化专业技术的教育和培训力度,尤其要了解目前信访维稳的核心渠道,解决问题的具体方法,强化企业信访工作的质量。要走进群众,利用群众语言,科普信访维稳的内容和方式,利用群众思维感受信访维稳的具体影响,利用群众需求作为

提升信访维稳工作处理质量的核心依据。这种方式可以将矛盾,发生概率以及影响降到最低,也可以增强员工对企业的信赖程度,正确处理好一系列有关信访维稳的具体内容,精准应对产生的各项矛盾问题,提升应急响应效果。

(四)构建动态化、常态化的信访维稳工作体系

改变传统被动接受员工信访的模式,走出固定的思维和认知格局,积极转变信访维稳的方式和细节,主动地去了解员工的日常需求以及矛盾问题。尤其要通过阶段性的信访维稳工作结果反向分析当前员工最为关心的热点话题和难点课题,将其作为下一阶段煤炭企业人力资源管理和生产运营管理的核心依据,这样可以提前解决员工所关心的问题,切实保障员工的基本权益。

要从日常的工资、养老、社保等多个层面打好提前量,避免员工的生命财产安全以及相关权益受到影响;定期召开会议,针对信访维稳工作的具体结果、产生的问题以及解决的问题进行回溯性分析,不断总结煤矿企业发展期间存在的主要矛盾和不良现象,杜绝信访工作中出现盲区、隐患,坚持做到深挖细节,提升信访维稳工作的效率和质量。

三、结语

综上所述,煤炭企业的发展面临着生产压力、结构调整等多种问题,信访维稳工作是员工保障自身权益的重要手段,为了提高煤炭企业的发展质量,立足信访维稳工作的开展需求,打造积极的预防和应急响应体系,将重点放置在思想引导、制度保障、人才队伍建设以及主动预防的角度,提升信访维稳工作的开展效果、执行效果以及反思效果,不仅可以快速获得员工青睐和信任,也可以保障企业的可持续发展建设。