

江大附院举办“糖尿病的运动治疗”专题讲座

# 专家建议用运动治疗糖尿病

“随着社会经济的飞速发展、生活方式西方化和人口老龄化,我国糖尿病患病率呈快速增长趋势:现成年人糖尿病患病率为9.7%,而糖尿病前期的比例更高达15.5%,此外,我国还有约60%的糖尿病患者未被诊断……如何通过有效手段对血糖进行控制,对糖尿病人来说至关重要。”昨天上午,江大附院举办“糖尿病的运动治疗”专题讲座,百余名糖尿病患者及家属在讲座中,与医生互动,交流经验。

## 这是一个交流病况的平台

“参加了‘糖尿病病友之家’,我认识了很多糖友,大家每次在医院组织的活动中与医生面对面交流经验,比平时看病时能了解到更多的控糖方法。”蔡女士患糖尿病多年,今年5月入江大附院治疗期间,加入该院“糖尿病病友之家”,虽说昨天是她第二次参加活动,但她十分积极,“以前都是自己在家服药治疗,了解糖尿病知识的渠道也比较少,参加活动后,能知道更多降糖知识,帮助我控制病情。”

活动现场,不少糖友都主动走上讲台,讲述自己的亲身事例,为其他糖友们提供借鉴。在交流

到“糖尿病人如何运动”环节时,一位66岁的患者介绍,数年来,自己每天都坚持步行两小时,体重和血糖均得到有效控制,感觉身体和精神状况均得到了很大改善,他还鼓励糖友们坚持锻炼,坚持按医嘱用药,赢得了阵阵掌声。

## 减免挂号费,糖友更实惠

江大附院内分泌科病房护士长尹卫介绍,该院“糖尿病病友之家”自2011年11月14日成立以来,每月都会组织糖友进行活动,为了让“糖尿病病友之家”发挥更大的作用,惠及更多糖尿病患者,该院通过网站、报纸等进行提前宣传和通知,吸引有需要的人参与。

作为糖尿病重点护理科室,江大附院内分泌科还主动为糖尿病患者搭建短信平台,除了在每月的“糖尿病病友之家”活动前向患者发送通知外,还会定期向患者发送糖尿病健康知识、节日问候等。目前,该信息平台已有4000人加入。

为了方便糖尿病人挂号,该院还推出了针对性的免费举措。患者加入“糖尿病病友之家”后,在内分泌科治疗糖尿病时,可减免挂号费,为糖尿病患者提供实



近日,来自江苏科技大学公共管理学院的30多名大学生志愿者,来到江大附院开展为期一周的暑期社会实践门诊志愿服务。他们在门诊大厅、检验科、输液室等服务点,为广大患者提供咨询、引导、便民、协助、陪检等志愿服务。孙卉 古瑾 摄影报道

实在在的实惠。

## 要控糖,得“管住嘴,迈开腿”

“‘管住嘴,迈开腿’是糖尿病人日常生活中最需要注意的。”在讲座中,江大附院内分泌科副主任医师钱方介绍控制血糖的最基本要素,“糖尿病病人要根据自身情况,量力而行地做些有氧运动,持之以恒,对控制血糖大有裨益。”

对于糖尿病病人而言,必须控制好每日热量的总摄入量,如何选择合适热量又有营养的食

物,成了病友们最为关心的问题,针对于此,江大附院还为糖尿病病人开设了“营养后厨房”课程,该院营养师、专科护士、医院食堂大厨等现场传授食材选择、烹饪技巧等,让糖友能够吃得既营养又放心。

江大附院“糖尿病病友之家”的活动已经连续开展了4年,吸引近千名会员积极参与,如今,“糖尿病病友之家”已经成为医生和患者、患者与患者间互相交流治疗经验的重要途径,为减少并发症,提高生活质量做出了成效。

(孙卉 杨冷)

## 国内专家聚镇江探讨精神病学发展方向

本报讯 昨天上午,江苏省第十三次精神病学学术年会在镇江市召开。此次由省医学会精神病学分会和市精神卫生中心联合举办的学术会议,作为我省精神病学学术领域的高级别会议,吸引了国内精神病学知名专家聚首镇江,共同探讨精神病学未来发展方向和路径。

受邀前来的上海、湖南、北京、南京等教授级专家将在为期一天半的年会上先后作学术报告,就抑郁障碍、精神分裂症、睡眠障碍等临床研究的新进展、新成果进行介绍和探讨。近300位国内精神病学临床工作者将在年会上,就普通精神病学、儿童精神病学、老年精神病学、司法精神病学、公共精神卫生和心里危机干预等多个学科进行学术讨论。

市精神卫生中心常务副院长李国海表示,学术年会时隔10多年后再次在镇江举办,是我省精神病学领域对镇江精神病学和心理卫生领域发展的肯定,也给市精神卫生中心医学工作者提供了交流学习的机会。(完旭东 崔骏)



镇江市体育会展中心  
ZHENJIANG SPORTS AND EXHIBITION CENTER

# 浪花里飞出欢乐歌

## 6.22-8.29

### 万名青少年游泳技能免费培训体验活动




**免费培训报名时间:**

毕业生班: 6月17日 - 6月24日  
暑期班: 6月25日 - 7月7日  
咨询热线: 0511-80829333、80829377  
报名热线: 0511-85598095、85598097  
15952807593 姜老师  
18806105755 杨老师

**免费游泳培训 畅游激情一夏!**

**活动须知:**

1. 免费教学体验活动以自愿报名为原则,须提前电话预约报名,每班报满即止;
2. 成功报名的学员请于开班当日至综合训练馆12号门领取学员证;
3. 学员由中心统一编班,在教练的指导下,佩带泳帽、穿好泳衣方可入池。

**NEWS**  
**全民健身好消息**

**1** 镇江市体育会展中心室外田径场(草坪除外)自7月5日起正式免费开放时间: 5:30—8:00; 17:00—20:30 (如遇重大活动和赛事,暂停开放。)

**2** 镇江市体育会展中心室外篮球场自7月5日起正式免费开放时间: 5:30—17:30 (如遇重大活动和赛事,暂停开放。)

主办单位: 市体育局 市文明办 市教育局 镇江报业传媒集团 镇江文广集团 市体育产业发展有限公司