

九家机构试点“糖前期”中医健康管理

招募糖尿病前期患者 为其提供个性化健康管理

近日，青岛市疾病预防控制中心组织实施青岛市基层糖尿病前期中医健康管理创新项目，探索建立糖尿病前期基层中医药健康管理服务模式和服务路径。目前，市南区、李沧区、崂山区、即墨区、胶州市的9家基层医疗卫生机构参与项目实施。该项目试点招募30名至100名糖尿病前期患者，为其提供为期3个月的个性化健康管理。

“糖前期”早期干预是关键

糖尿病前期是指正常糖代谢向糖尿病转化的过渡阶段。此阶段患者的血糖值高于正常人，但尚未达到糖尿病的确诊标准，其发展为糖尿病的风险会明显增高，心血管疾病的风险也会相应增加。处于糖尿病前期的患

者，通常没有明显的糖尿病症状，极易被忽视。

市疾控中心专家指出，糖尿病前期是可以逆转的，早期干预是关键。首要干预措施是调整生活方式，重点是控制饮食和增加运动。通过自身调整饮食习惯、减少糖分和精制碳水化合物的摄入，同时定期进行有氧运动和力量训练，促进身体更有效地利用胰岛素，改善血糖水平。在糖尿病前期的预防当中，中医治未病显现出独特的优势。中医理论认为，糖尿病前期是由于人体内脏功能失调、气血津液代谢紊乱所引起的，治疗不仅应关注血糖水平，还要更着重于调理患者的体质和整体健康状况。多项研究证实，通过辨证中医施治，综合调理促进体质状况的改善，能够有效改善患者血糖水平，减少

或延缓糖尿病的发病。

3个月精心调治健康方案

在项目实施期间，9家基层医疗机构组建包含全科医师、中医师、公共卫生医师（护士）的中医特色家医服务团队，试点招募30-100名糖尿病前期患者，为其提供为期3个月的个性化健康管理。服务内容主要包括：糖尿病前期筛查诊断、中医体质辨识、针对患者中医体质状况，制定健康教育、膳食管理、运动管理、减重管理、睡眠管理、偏颇体质改善等一系列个性化中医健康管理方案。还将向参与项目的患者免费提供血糖仪和试纸，教授居家血糖监测方法以及中医保健技巧和居家自我健康管理知识等。

如果符合糖尿病前期筛查诊断标准（即空腹血糖值在6.1-7.0mmol/L之间，或/和餐后两小时血糖在7.8-11.1mmol/L之间），且自愿接受医生制定的个性化中医健康管理方案的市民，可就近前往南京路社区卫生服务中心、江西路社区卫生服务中心、崂山区社区卫生服务中心、大枣园社区卫生服务中心、文昌社区卫生服务中心、虎山社区卫生服务中心、九水路社区卫生服务中心、铺集中心卫生院、田横卫生院等试点基层医疗机构报名。报名时间截至2024年10月底，100个名额报满为止。如果市民不清楚自己是否是“糖前期”，也可到这9家机构接受静脉血糖和糖耐量受损情况检测。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 穆璐儒

风湿免疫“国家队”入驻青岛

北京大学人民医院青岛医院邀请知名专家坐诊 为患者带来希望

风湿免疫病涵盖了200余种疾病，病情复杂、症状多样，往往需要一双“火眼金睛”鉴别病情，十分考验医疗技术和经验。北京大学人民医院风湿免疫科是国内最早成立的风湿免疫专科之一，是国家临床重点学科、教育部创新团队、北京市风湿病重点实验室和北京市国际科技合作基地、亚太地区（APLAR）风湿病中心，为患者提供了高水平的医疗服务，吸引了全国各地罕见、疑难的风湿免疫疾病患者前往就医。自2022年以来，风湿免疫科“国家队”专家常态化在北大人民医院青岛医院开展门诊、查房、教学等工作，让岛城的患者不出“家门”即可享受到“国家队”的诊疗服务。

“国家队”同质化治疗罕见病

39岁的张先生曾经常发烧、关节疼痛，皮肤表面逐渐出现水泡，水泡破裂后在皮肤表面留下满身的红斑和溃疡，病情越来越严重。自病情初起，张先生便在当地多家医院辗转就医，确诊是风湿免疫病，但治疗后反反复复总是不好，让他备受折磨。

来到北京大学人民医院青岛医



“国家队”医护人员查房。

院后，北京大学人民医院风湿免疫科常驻专家李雪为张先生进行了查体及一系列辅助检查，诊断他患有系统性红斑狼疮合并天疱疮，这是一种罕见、复杂的疾病。系统性红斑狼疮与天疱疮均为自身免疫性疾病，前者影响全身多个系统，后者则“专攻”皮肤和黏膜，能造成身体大面积水疱和糜烂。由于两种疾病的症状有皮疹、黏

膜损害等重叠，且自身抗体检测也可能出现交叉反应，因此诊断较为困难，需要综合临床表现、实验室检查、组织病理等多方面进行判断。当两者“联手”侵袭人体时，病情更为罕见、复杂多变。

张先生病情需要密切监测变化，定期复查相关指标，由专业医生根据病情调整治疗方案。在北京大学人

民医院青岛医院，风湿免疫科给予了“国家队”同质化治疗。在传统激素和免疫抑制剂治疗的基础上，医生加用新型靶向药物利妥昔单抗，对张先生的天疱疮和狼疮性肾炎都起到了很好的治疗效果，目前张先生已经顺利出院。

常驻坐诊“家门口”便利患者

今年，为了更好地使岛城及周边患者得到同质化医疗服务，在北京大学人民医院风湿免疫科专家苏茵教授、李玉慧教授常态化开展门诊、查房、教学等工作的同时，风湿免疫科派驻常驻专家开展每日查房、门诊、教学工作，不断增强岛城和周边居民就医的获得感、幸福感。

在此，北京大学人民医院青岛医院风湿免疫科提醒，当出现以下症状时，应及时就医，避免贻误病情：系统性红斑狼疮会有发热、乏力、面部红斑、关节疼痛、肾脏受累等症状，并可能同时存在；天疱疮会出现皮肤和黏膜有松弛性水疱、大疱，疱壁薄，易破裂的症状，有疼痛和瘙痒感。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 穆璐儒 通讯员 刘裕

11支救援队伍同台竞技

首届“信光杯”山海救援技术交流赛成功举办

本报10月10日讯 近日，来自河北、上海、浙江等9个省市自治区的11支涵盖国家救援、专业救援和社会救援领域的救援队伍，在中国红十字（山东）应急救援培训基地青岛综合训练中心进行了一场确保安全前提条件下，最小众且“无规则”的山海救援技

术交流赛——首届“信光杯”山海救援技术交流赛。

此次山海救援技术交流赛旨在通过技术竞赛、实战演练等方式搭建一个互学互鉴、良性互动的公益平台，不断强化各救援队伍之间的技术交流与合作，提升保障人民群众生命财产安

全的能力水平。中国红十字会总会依托青岛红十字搜救队综合救援培训基地设置中国红十字（山东）应急救援培训基地青岛综合训练中心，是青岛红十字搜救队主动融入应急管理工作大局的积极举措。近年来，青岛红十字搜救队发挥依山面海的地理优势，不

断健全完善基地软硬件建设，积极参与国内外突发事件紧急救援，承接救援技能培训任务，面向社会宣传推广防灾减灾救灾技能知识，发挥了红十字应急救援培训基地的辐射带动作用。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 穆璐儒）