

本报特约

MMC入驻长沙市第三医院

这个“管家”让你摆脱“甜蜜”杀手

本报记者 王璐 通讯员 章婷

我们生活在一个物质丰富的社会，吃得越来越多越来越好，动得却越来越少，随之而来的便是“富贵病”——糖尿病的多发。

据国际糖尿病联盟（IDF）2021数据显示，中国成年糖尿病患者超过1.4亿，居全球首位。而且这个数字还在不断增加，预计到2030年，我国糖尿病患者将超过1.6亿。

“我国大概只有32%的糖尿病患者在接受治疗，其中只有50%血糖达标。这意味着100个糖尿病患者中仅32人在治疗，而这其中又仅16个人血糖达标。”长沙市第三医院内分泌代谢科主任黄德斌近日接受记者采访时表示，我国每年死于糖尿病的患者超100万，治疗不规范、不重视是多年来糖尿病死亡率高居不下的主要原因。探索更科学可行的糖尿病防控方式，已迫在眉睫。

近日，国家标准化代谢疾病管理中心（简称MMC）正式入驻长沙市第三医院，其带来的“管家”式一体化综合管理模式，成为了糖尿病患者摆脱“甜蜜”杀手的新希望。

改变**把线下医生变成线上“好友”**

长沙的陈锋（化名）不久前在单位体检时发现血糖异常，他来到长沙市第三医院进一步就诊。穿过位于该院门诊四楼的国家标准化代谢疾病管理中心橙色大厅，他在护士台登记完基本信息后，便在护士指引下扫描二维码，手机填写了相关病情情况。几分钟后，便有医生接诊了他，随后他进行了抽血、眼底病变、动脉硬化等相关检测，就诊——缴费——检查——打印报告均是在一层楼完成，既方便又有效率。明确

诊断后，医生为陈锋制定了个体化治疗方案，并预约了下次治疗时间。回到家，陈锋通过下载的管家APP，与为他诊治的医生一对一沟通糖尿病饮食疑惑，医生在线为他进行了专业健康指导。“就像跟一个医生好友聊天，不懂就问，心里踏实多了！”陈锋对这样的线上“好友”赞不绝口。

黄德斌介绍，一直以来，传统糖尿病诊治模式都存在治疗效率及有效管控低的问题。患者往往因为不适前来就诊，医生检测发现其血糖高，即开药或进行入院治疗。通过几天的治疗，患者血糖调整到正常范围后，一出院便回到了“无人管”的状态。“很多患者觉得自己正常了就不再关注血糖，即便关注也不知道如何正确处理。”而正是这样的不良诊治循环，成为了糖尿病一步步走向恶化的原因。

由中国工程院院士宁光教授牵头成立的MMC中心始创于2016年，中心以“一个中心，一站服务，一个标准”为理念，充分利用MMC院内工作站、MMC管家APP（患者端）、MMC医家APP（医护端）等一系列物联网管理工具，实现数据互联互通、医患高效联动，院内院外手机连通，病情管理轻松搞定。在管理中心，只要患者下载一个手机APP，即可收到吃药、复诊提醒，还能向诊治医生线上问诊。患者也可以通过APP上传血压、血糖、血脂等检测数据，大大方便了病情管理，优化了随访体验。

拯救**让糖尿病“荒漠”区成为绿洲**

“把线上医生变成线下‘好友’，这只是我们改变的第一

步。”黄德斌介绍，糖尿病的诊治和管理之所以困难，还有另一个重要原因，即各层级医疗单位诊疗水平参差不齐，尤其是基层缺乏糖尿病专业护士。黄德斌表示，虽然说糖尿病患者主要在基层，但是基层却恰恰是糖尿病防治最需关注的荒漠地区。

针对这一难题，MMC中心实行1+x模式，即在基层设立多个联系点，对基层医疗机构提供全面专业帮扶及业务指导。未来长沙市第三医院将与长沙市天心区各个社区卫生服务中心联动，建立起全区糖尿病患者防治网。“相信只要精心地灌溉，糖尿病‘荒漠’区一定能成为绿洲。”

此外，糖尿病防治还存在信息不互通的问题，医生与医生之间，患者与家庭成员之间信息闭塞，这将大大阻碍患者的优质、全面治疗。MMC新的模式是以互联网和物联网为基础，实现全平台数据共享，实现线上线下、院内外多重获益的诊疗模式，真正开创患者——医生——医院——社会共赢的糖尿病治疗新格局。

“控制了糖尿病，就控制了61.4%并发心血管疾病以及相关死亡。”据了解，目前全国有1500多家加入MMC中心建设，覆盖了31个省市区，管理了近80万患者。MMC运行几年以来，管理的患者中，各项代谢指标，血糖蛋白、血脂血压及体重管理较入组前有明显下降。“糖尿病通过规范管理是完全可以如常人般生活的。”黄德斌表示，MMC中心的最终目的是规范糖尿病治疗，降低糖尿病并发症发生率，相信有了这个“管家”的保护，糖尿病患者摆脱“甜蜜”杀手的威胁，将不再是遥远的梦想。

全国护肤日·关注“头”等大事

头皮是大家易忽视的“皮肤”，5月25日第16个“全国护肤日”，常德市第一人民医院在门诊楼举行健康宣教及义诊活动，该院皮肤性病科医生用生动、专业的科普讲座为听众讲解了脱发的常见原因以及如何科学护发，并为现场民众进行免费毛发镜毛囊检测。

通讯员 陈丽君 游霞
摄影报道

■门诊新闻

炖猪肚汤补身体 “补”出肝性脑病

本报讯（罗秀英 朱文青）家住长沙市天心区的罗老今年70岁，身患乙肝、肝硬化多年，这几年按时用药病情比较稳定。几天前，罗老儿子送来了一锅炖好的猪肚汤给父亲补身体，没想到吃完猪肚汤，老人就出现了意识不清、胡言乱语的情况，紧急送往长沙市中心医院，经过询问及检查后医生发现罗老血氨高达 $126\mu\text{mol}/\text{L}$ （正常值： $18-72\mu\text{mol}/\text{L}$ ），初步诊断为“肝性脑病”，收入消化内科住院治疗。

该院消化内科副主任申月明介绍，罗老既往有乙肝、肝硬化病史，发病前连续进食猪肚等含氮高食物，摄入过多含氮食物后，在肠道转化为氨，肠内产氨增多，再加上本身存在肝功能不全，对氨的代谢能力明显减弱，致使肝脏代谢负担加重，肠道氨未经肝解毒而直接进入大脑，导致大脑功能紊乱，从而发生肝性脑病。

颈部包块未在意 长成柚子大小甲状腺肿瘤

本报讯（通讯员 何穰 谭朝阳）“出现甲状腺结节或肿块一定要及时就医进一步检查，排除恶变可能。”近日，湖南省中医院（湖南中医药大学第二附属医院）大外科主任兼普通外科微创中心尹晖明团队为来自岳阳湘阴的王奶奶耗时1个半小时成功摘除颈部巨大甲状腺肿瘤，切除肿瘤约 $15\times10\times10$ 厘米，如“沙田柚”般大小。

今年64岁的王奶奶36年前脖子上就开始出现一个包块，由于无特殊不适，也就并未放在心上。但肿块随着年月渐长，逐步增大导致呼吸困难。近日，王奶奶劳累受凉后出现呼吸及言语困难，病情复杂危重，这才转院至湖南省中医院就诊。

尹晖明表示，甲状腺肿瘤的发病与遗传、电离辐射、缺碘、雌激素升高及消极情绪等因素相关。尹晖明提醒，体检中不可忽视甲状腺检查，患了甲状腺肿瘤也不要讳疾忌医。对于良性甲状腺肿瘤或结节，如果有家族遗传史等因素，经过评估后可采取手术治疗。

20天祛斑美白 脸白了肾却毁了

本报讯（通讯员 文娜）30岁的胡女士生完孩子后，脸上开始长斑，皮肤也变得粗糙暗沉。经朋友推荐，她在朋友圈购买了一款美白祛斑的护肤品，用了接近20天后，脸部斑点确实淡了一些，皮肤也白了一点，这让胡女士很高兴。但从一个月前开始，胡女士开始出现腰痛、腿软无力、全身关节痛等症状，面部、四肢也开始浮肿，尿液里泡沫增多，在湖南省职业病防治院中毒医学科，她被确诊为肾病综合征，而该病正是因其使用汞含量严重超标的美白祛斑护肤品导致汞中毒诱发的。

该院中毒医学科主任赖燕介绍，很多“三无”美白祛斑护肤品中都含有大量的汞，以此达到短时间快速漂白淡斑的作用，吸引市民购买。但长期使用汞含量超标的这类产品，经皮肤吸收后会沉积在人体内无法排除，导致体内汞超标甚至汞中毒，可影响到人体多个系统，如泌尿系统、神经系统、消化系统等，重者可出现急性肾衰等严重身体损害。