

老年糖尿病护理的那些事儿

杜梅

通江县新区医院 636700

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2020) 05-069-02

身体内胰岛素分泌不充分就可能会导致糖尿病这种慢性疾病,对患者的生活有极大的困扰。近几年,经济水平逐渐提高,人民的生活水平也有所提升,这就使得人们的饮食结构和习惯发生了变化,除此之外,我国老龄化现象较为普遍,这就使得中国成为老年糖尿病多发高发的国家。虽然糖尿病是一种慢性疾病,但是老年人的糖尿病是除高血压、心脏病及艾滋病的第四个导致死亡的主要原因。所以,为了护理老年人糖尿病并发症,提高老年人的平均寿命,保证老年人的健康水平,需要对糖尿病的现状以及发病原因等进行了解,对糖尿病进行预防,降低老年人的患得糖尿病的几率,除此之外,研究出一套切实可行、科学有效的护理方案也是必要的。

一、老年糖尿病现状

据数据调查与统计,80岁以上的人口是世界人口中增长较快的部分,近几年来,中国的老年人口比率也大幅增加。糖尿病的发病率居世界前列。据问卷调查调查结果可以得知,大部分糖尿病患者具有吸烟、酗酒、不合理饮食、缺乏运动等不良的生活习惯,随着年龄不断增长,不良习惯造成的负面影响逐渐显露出来,有的不良习惯诱发了糖尿病。最近,中国的2型糖尿病的发病率大幅上升,一般来说,患者会同时存在抗胰岛素和不充分的胰岛素分泌的情况。大多数糖尿病患者出现暴饮暴食、体重骤降、视力下降、性格暴躁等症状,随着糖尿病病情的恶化,这些症状会更加明显,血糖升高,胰岛素分泌更加紊乱。我国老年人的糖尿病发病率在不断增加,大多数病人还没有在发病初期得到证实。对身体进行定期检查的意识在日常生活中相对来说比较薄弱,一般只有在身体感到不适的时候进行治疗和诊断,这时就已经错过了最好的治疗时间。但是相反的,部分的老年人患者血糖调节不好,治疗不当。老年人在日常生活中无法严格要求和纠正自己的生活习惯以及饮食习惯,许多患者单独使用药物或饮食疗法,这也是不合理的。在一定程度上,这也导致了病情的严重性。

二、老年糖尿病的并发症

老年人得糖尿病并不是单一的,可能会引发其他并发症,这无疑加大了糖尿病治疗的难度。老人糖尿病可能会引起如下并发症。第一是发病率较高的,冠心病、心肌梗塞和脑梗塞这样的心血管血管并发症。另外,老人糖尿病常见的并发症是动脉硬化,这种并发症是容易被忽视的,糖尿病患者步行结束后,感到疲劳和痛苦时要注意及时的进行身体检查。再者,老年人易患肾脏疾病及低血糖等并发症,这些并发症会严重影响和降低老年人的生活质量。最后,老年人要把更多的关注重点放在老年综合征的发生,老年人糖尿病患者患老年综合征的可能性很大,老年人综合征实际上倾向相同的症状。较常见的有老年人抑郁,焦虑,自己照顾自己的能力下降,老年人反应能力和记忆力下降,老年人骨折,易疲劳,肌肉受损,如果是是一种易患此类疾病的老年人,应立即引起注意。

三、老年糖尿病的原因

(一) 身体肥胖和不良的饮食习惯

老年人摄取过多脂肪但是老年人的的生活方式相对安静,

缺乏运动,会导致热量输入和消费的不平衡,导致皮肤和内脏周围脂肪的过度堆积,形成体内脂肪。由于身体肥胖,老人对疾病的抵抗逐渐减少,胰岛素的排除率减少,引发高胰岛素血症和胰岛素的抵抗。降低了葡萄糖的摄入,进而减少了对葡萄糖的耐性,大大提高了老年人获得糖尿病的可能性。

(二) 胰岛素诱因

人体内的胰岛素量是比较固定的,但是随着人的年龄的不断增长,人体的胰岛素量是相对增长的。人类胰岛素原抑制肝葡萄糖生产作用的活性只有胰岛素的十分之一,在同样的基本条件下,虽然年轻人的胰岛素总分泌量与老年人相同,但是葡萄糖负荷后可以测定血液循环的可测胰岛素,年轻人比老年人少一些,含量较多的胰岛素原也是老年人的糖尿病发病率增加的原因之一。

(三) 人体组织因素

随着年龄的增长,人体新陈代谢的功能会逐渐降低。每个不同的年龄段,脂肪与肌肉的比例也有所不同,同时,在衰老过程中,体重即使不超过标准,但由于老人缺乏体育锻炼,身体活动减少,脂肪也会相对增加,胰岛素的敏感度也会降低。在老化的期间,肌肉组织的代谢功能不断下降,身体对葡萄糖的利用功能也逐渐下降。这也是老年人糖尿病增加的一个原因。

四、老年病糖尿病的护理

(一) 加强预防

加强老年人自我健康保护意识,有助于帮助老年患者认识糖尿病,了解糖尿病,进而对老年糖尿病进行有效的预防和控制,这就需要加大老年糖尿病的宣传力度,普及老年糖尿病知识,社区需要定期举办关于老年糖尿病的免费讲座,积极邀请家属参与,提高老年人学习的积极热情,并可以对老年人的生活习惯和饮食习惯起到监督作用。除了这些,老年人还应该学会适当调节自己的情绪,寻找生活的乐趣,积极参与活动,寻找志同道合的朋友们,建立自己的新爱好,充实自己的生活,保证积极乐观的心态,控制饮食加强体育锻炼。

(二) 配合治疗,进行自我控制

在生活护理上要适当的进行休息,合理的作息,避免过度劳累和情绪波动较大,多进行适合老年人的体育锻炼,如散步、打太极拳、广场舞等。除此之外,一定要注意饮食的控制与管理。进行合理的饮食安排是老年人糖尿病治疗措施的重要方面之一,对饮食进行控制饮食有利于对血糖水平进行控制,治疗糖尿病的关键是重点控制饮食中糖、脂肪的摄入。老年人要自觉形成规律的饮食时间,并且要营养搭配、合理摄入营养,以粗粮为主,细粮为辅,随病情变化进行饮食时间和饮食量的变化,可以视情况而定摄入含糖量较少的水果,对身体所需营养进行补充。除此之外,一定要对情绪进行管理有问题,寻找专业人士帮助,对患者进行科学指导,稳定患者情绪,缓解紧张心理。这也是在治疗老年人糖尿病非常重要的一点。最后,无论是患者还是患者家属都要掌握一些控制血糖的基本操作,这对患者恢复的帮助是非常大的。

(下转第70页)

我们身边的隐形杀手——高血压

王永 王惠宇

泸州市纳溪区人民医院心内科 四川泸州 646300

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2020) 05-070-01

压力是血液全身流动的基础，血压指的是血液流动时对血管壁的压力作用。血压通常情况下用数字来表示，收缩压指的是老百姓口中的高压，舒张压指的便是低压。

一、高血压的分类与常见症状

高血压这一病情分为原发性高血压和继发性高血压两大类。高血压病情发作原因尚不清楚，大多数患者为原发性高血压患者，原发性高血压大多数是因为内分泌、神经、系统及其他脏器失衡所导致的，大多为暂时性的高血压，病情恢复之后，高血压症状也会随之消失。高血压病情发病缓慢，不具备特殊的临床症状表现。因此，导致病情诊断延迟，患者只有在测量血压或者是检测心脏、脑部、肾脏时才能够发现病情，高血压患者常见症状有身体疲劳，头疼、头晕、心悸等，少部分患者会出现视物模糊的症状。高血压患者在血压下降之后，头痛感便会消失。高血压患者即可能同时合并其他，原因导致头痛与血压值没有关系，例如合并青光眼、焦虑性头痛和偏头痛等症状。如果高血压患者突然出现严重的头晕，应该注意极可能是降压过度或者是脑血管疾病导致的高血压患者，极可能出现尿频、气短、胸闷、心绞痛等器官受损症状，部分症状是因降压药的副作用所影响的。高血压并发症包括肾功能不全、脑卒中、心肌梗塞、心衰等，患者血压值长期升高，会对血管系统产生影响，导致动脉硬化，情况严重时会导致血管破裂。

二、高血压患者的日常注意事项

高血压患者在日常生活中应对血压值进行动态监测，动态血压监测指的是用血压仪对 24 小时的血压值进行检测，每隔固定时间内检测血压值，包括平均动脉压、舒张压、收缩压、心率及高低值的检测。患者在日常生活中对血压值进行动态检测，能够避免吸烟、饮酒、暴饮暴食、情绪激动、过度劳累等因素对血压值的影响，能够将血压的真实情况客观反映出来。此外，能够获取真实的血压数据，对全天血压之变化就进行反应。针对早期高血压患者或者是临界高血压患者，能够有效提升病情治疗效率。对患者进行及时的药物指导。大多数情况下患者用药物治疗能够达到缓解高血压的效果。高血压病情的预防能够降低心脑血管病症发作机率。合理选择治疗药物，坚持预防治疗，服用针对性药物能够保持血压值平稳。高血压属于慢性疾病，大部分患者应该长期服用药物来对血压值进行控制，最有效的降压方法平时尽早发现病情、注意预防、早期治疗，患有高血压病情的患者应谨遵医嘱规律行降压药物，不可擅自停药、改药。此外，应定期回院进行复查对身体状况进行全面评估，并调整高血压病治疗措施。

三、高血压患者的治疗与护理

大部分高血压患者应以发展情况为依据，在病情发作 4 周或者 12 周之内将其控制在正常范围之内。首先，应调节自身生活作息习惯，如果血压值仍超出正常范围之内，应该进行针对性药物治疗。高血压患者选用药物治疗主要包括如下几点。患者在选择药物治疗时，用药初期应服用小剂量药物，以病情发展情况为依据，适当添加药物用量。患者在用药时应优先选择长效降压药物，并且要在 24 小时之内将血压值控制在正常范围之内，但要治疗无法达到调节血压的患者应选用联合方式进行治疗。患者应以病情发展情况为依据，选择针对性降压药，患者选择通过药物来调节血压之后要终身服用药物。因此，在选择药物时应对成本效益进行充分考虑。常用的降压药物包括 β 受体阻滞剂、利尿剂、ARB、ACEI、CCB。上述 5 类药物均能够作为初始血压调节药物。医护人员应以患者的个人体征及病情发展情况为依据，对其进行针对性药物指导，优先指导患者选用长效降压药物，力求在 24 小时之内将血压值调节在正常范围。

四、高血压病情的预后

高血压这一病情可控，但是不能够完全治愈，患者需要终身进行治疗，如果开始选用药物治疗，那么便不可以随意停药换药，不然将会导致血压再次升高，无法控制。长期高血压及可能导致肾功能衰竭、心脏病、脑卒中、眼底病变及其他并发症，对患者生命安全产生影响。因此，想要使高血压值在正常范围之内，并且使血压值长期平稳，应该注意高血压的预后。在高血压的并发症之中，冠心病发病机率最高，大部分患者会对肾功能造成损伤。此类患者应将血压值控制在 130/80mmHg 之间。此外，高血压极可能导致脑出血，患者在降压时注意不可降压速度过快。生活方式护理对高血压患者病情的控制非常重要，生活护理干预的目的是帮助患者调节血压值并控制危险因素。高血压患者日常生活中应该进行自我管理，并提升自身用药依从性。在日常生活过程中，高血压患者应该定期对自身血压值进行检测，注意休息劳逸结合，经遵医嘱服用药物不可私自换药停药。此外，应该适量运动，对饮食进行合理安排，饮食遵循低脂低盐的原则，多食用含有膳食纤维和维生素的食物，促进排便，日常三餐应该控制盐的摄入量，每日燃烧量应小于 6 克，在饮食时应该用控烟小勺对摄盐量进行衡量，但高血压患者应该注意在饮食过程中会通过酱油、味精等调味品来摄入钠。因此，应对饮食进行均衡控制。此外，日常饮食应该增加钾的摄入，食用新鲜的果蔬和豆制品，营养均衡的饮食能够影响血脂的变化。

(上接第 69 页)

总的来说，老年糖尿病并不可怕，可怕的没有及时发现进行治疗，或者是不正确的治疗，所以老年人一定要对自己的身体健康重视起来，建立定期检查的意识，多进行运动，保持乐观心态，积极参与活动，合理的进行饮食配合治疗，建

立良好的生活方式和心理状态是在治疗和预防老年糖尿病中一个非常重要的环节，患者的家属也应该对患者进行监督。只要用平和的心态接受这种疾病，用积极的态度采取措施对这种疾病进行预防和控制，那么老年糖尿病还有那么可怕吗？答案当然是否定的。