

知晓糖尿病知识是防治糖尿病的关键

江蓉

电子科技大学医学院附属绵阳医院·绵阳市中心医院 621000

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2022)03-075-02

提到糖尿病相信大家并不陌生，这是一种十分常见的慢性疾病，高血糖与高血压及高血脂并称为“三高”，高血糖的发生主要是由于机体胰岛素分泌缺陷，或由于其生物作用受损进而使得血糖水平升高，而长时间的高血糖水平将对身体的重要组织器官，尤其是眼部、神经、肾脏、血管以及心脏等产生慢性损伤，并诱发功能障碍，所以糖尿病是一种具有致残和致死性特征的慢性疾病，如果不能加以有效防治其带来的危害性不可估量。以下就对糖尿病的一些防治方法作一介绍。

1 糖尿病的危害

糖尿病的类型有很多，最为常见的是 2 型糖尿病，其临床所占的比例超过 95%，其次是 1 型糖尿病和其他特殊类型的糖尿病，比如妊娠期糖尿病、内分泌疾病所诱发的糖尿病等。糖尿病患者最为典型的症状表现是多饮、多尿、多食以及身体消瘦，也就是三多一少症状，这种情况在 1 型糖尿病和 2 型糖尿病患者中均可发生，特别是 1 型糖尿病患者的三多一少症状表现最为明显，而 2 型糖尿病患者除了有上述症状表现外还可伴随肥胖、身体疲乏无力等情况，随着病程的进展体重出现逐步下降的情况。目前对于 2 型糖尿病还并无彻底根治方法，患者一旦患病就需要通过严格的饮食控制，配合药物治疗等降低血糖水平，从而避免对肾脏、眼部、心脏等造成损伤，降低残疾率以及死亡率。而近年来伴随着人们物质生活水平的提升，日常饮食结构发生了很大变化，例如高钠盐、高糖以及高脂肪摄入使得 2 型糖尿病的发病率不断上升，并且出现了越来越年轻化的发病趋势，很多 30 岁左右的青年人被确诊患上 2 型糖尿病，该疾病的危害性不仅体现在，血糖水平升高和三多一少症状，更为严重的是会诱发一系列的并发症，比如诱发各类心脑血管疾病、肾功能损伤甚至肾功能衰竭，还会对眼睛逐步产生损伤，增加了失明、截肢的风险，糖尿病患者更容易受到各类细菌、病毒的感染，诱发肾盂肾炎、皮肤化脓感染以及膀胱炎等疾病。

2 如何早期发现糖尿病？

当体检时发现血糖水平升高或者有三多一少的症状表现时要警惕为高血糖在作怪，建议及时入院就医。有不明原因的身体乏力以及视物模糊等症状表现时也要尽早就医，为了能够及早的发现高血糖并及早治疗，建议定期接受血糖水平监测，尤其是建议广大中老年人朋友和具有糖尿病危险因素的人群，比如家族糖尿病史、肥胖者应该做好血糖水平的定期监测。很多糖尿病患者在发病早期的症状表现并不明显，甚至并无症状，所以该疾病具有很强的隐匿性，等到出现了高血糖三多一少的典型症状表现时往往病情已较为严重了，所以日常生活中做好血糖水平的定期监测很有必要。

3 得了糖尿病如何治疗？

目前对于糖尿病还没有能够实现彻底根治的方法，仅能够通过综合规范化的治疗来促使患者的血糖水平下降，并长期维持在稳定状态，从而预防高血糖所诱发的各类急慢性并发

症，降低患者的残疾率以及死亡率。多数糖尿病患者若能够做到早期发现和早期治疗是能够获得与非糖尿病者相同的生活质量以及寿命的。

糖尿病患者的治疗方案通常需要采取综合治疗方案，每一名患者的具体病情状况不同，血糖水平存在差异，且年龄不同，所以在治疗中所采取的方案也会有所不同，然而无论病情程度如何以及糖尿病类型如何，一旦确诊后都需要接受饮食治疗，这是糖尿病患者治疗中的重要基础所在，也是控制血糖水平和预防各类并发症的主要措施。除此以外，广大糖尿病患者还应多学习一些与糖尿病有关的知识，不断提升自我血糖和疾病的管理能力，作为家属也应共同参与到患者的疾病管理中，给予患者支持和鼓励，增强患者的治疗依从性和积极性，从而更好地控制血糖水平。

糖尿病患者的综合治疗中包含五个方面，即糖尿病教育、饮食营养治疗、运动锻炼、药物治疗以及血糖监测。所谓糖尿病教育，是指作为患者和家属应该多学习一些与糖尿病和相关并发症有关的科普知识，在治疗期间，积极向医护人员等专业人员寻求支持和帮助，严格遵循医嘱完成各项治疗，不断提升自我疾病管理能力。饮食营养治疗是广大糖尿病患者做好血糖控制的基础性措施，通过结合糖尿病患者的病情状况制定个性化的膳食营养方案，培养优良的日常饮食习惯，并对能量摄入进行科学合理的控制，实现营养物质的均衡摄入，这有利于维持患者的理想体重、控制血糖水平。一般来说，糖尿病患者的能量摄入需要根据血糖水平、身高、体重、日常活动情况等相关因素进行综合计算，在能量摄入控制的基础上还要做到膳食营养的均衡摄入，糖尿病患者的碳水化合物、蛋白质以及脂肪三者的摄入量占比为 55%、15~20%、25~30%，与此同时可以将 3 餐调整为 5~6 餐这样，更有利于维持血糖水平的稳定。运动锻炼也是糖尿病患者的重要治疗环节，尤其是身体肥胖的糖尿病患者坚持运动锻炼非常重要，建议每周进行 150 分钟左右的中等强度锻炼，这有利于帮助控制血糖水平以及维持理想体重，是预防糖尿病相关并发症的重要手段。血糖监测也是糖尿病患者治疗中的重要环节，包括空腹血糖、餐后 2 小时血糖和糖化血红蛋白，这有利于医生了解糖尿病患者的病情控制情况，进一步对治疗方案等做出相应的调整，从而确保治疗效果。对糖尿病患者的药物治疗可分为口服降糖药物治疗和皮下注射胰岛素治疗，其中常用口服降糖药物包括达格列净、二甲双胍等，而皮下注射胰岛素又可分为预混胰岛素、速效胰岛素、长效胰岛素以及中效胰岛素等，具体的药物治疗方案医生需要综合评估患者的病情状况来制定符合实际的用药方案，从而帮助控制血糖水平。患者一旦确诊后要严格遵循医嘱完成药物治疗，避免出现漏服药以及擅自停药的情况，接受胰岛素皮下注射治疗的患者要掌握药物注射的操作方法以及药物储存方法等。

4 如何预防糖尿病？

(下转第 76 页)

慢阻肺家庭护理有窍门

杨利蓉

成都市双流区西航港社区卫生服务中心 610200

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2022)03-076-01

慢阻肺疾病的临床表现为呼吸困难，多数是慢性支气管炎的并发症，同时也是肺心病以及呼吸衰竭的主要病因。由于慢阻肺具有不可逆现象，因此在日后的家庭护理中就显得尤为重要，良好的家庭护理不仅可以减缓疾病的复发，同时也能有效的减少就医次数，减轻患者的疼痛感和不适感。对此，本文主要就慢阻肺疾病在家庭护理中的一些技巧和窍门进行介绍，希望更多的人可以有一个良好的病后护理过程。

1 预防感冒，避免出汗后着凉

慢阻肺疾病主要是因为炎症反复的复发，所以其病症也会不断反复。肺部每感染一次，其慢阻肺疾病也会因此而加重，因此，慢阻肺患者一定要注意好自己的身体状况，不要让其感冒，必要时候，可以注射相应预防流感和肺炎的疫苗。天气变化比较大的时候，要注意添衣和减衣，避免着凉。但是在预防感冒的过程中，很多人都觉得多穿一点衣服就好，其实不然，很多感冒也属于热感冒，就是因为其衣物太多所导致，因此，慢阻肺患者在出汗之后要及时减少衣物，不要因为出汗而受凉。同时，由于其慢阻肺患者的抵抗力比较低下，因此也尽量避免去车站、商场等人流量比较多的地方，要注意空气流通。

2 科学排痰，多喝水增加湿度

慢阻肺患者都有多痰的临床症状，所以在家庭护理的过程中必须要积极排痰，及时分泌出呼吸道异物，这样患者的呼吸道才会更为顺畅。如果对于不能自觉性排痰的患者，家人就必须给予一定的护理支持，这样对于呼吸道分泌物比较多且难排出的患者有很大的帮助。医生建议，在给对于排痰有困难的患者拍背的过程中，必须要采取科学有效的拍背方式，这样也才能给予患者最有利的支持。拍背的正确方式：拍背者五指并拢呈杯状，从背部从下而上、从边缘到中心有节奏的拍打，同时患者也必须要深呼吸，这样才能确保痰液被排出。在拍背的时候，有两个问题需要注意：第一，饭后一个小时内不能拍背，这样有可能会引起患者呕吐。第二，拍背时患者需要采取侧卧位的方式，并且不要枕枕头，这样才更有利于痰液排出。另外，对于慢阻肺患者多喝水增加湿度也便于排痰，所以患者要多喝水，并且要保持多喝水的频率，这样也才能增加呼吸道的湿度效果。对于痰液比较粘稠而且很难排出的患者必须要进行超声雾化处理，并且根据患者的实际情况来选择药物进行治疗，这样才能增加痰液的排出速度。

3 保持良好的呼吸速度，采用呼吸操来顺畅呼吸

慢阻肺患者一般都有气急、气紧、呼吸不过来的征兆，通过呼吸操可以有效的改善呼吸不顺畅的原因。呼吸操有三种方法，分别是缩唇呼吸、屏住呼吸、腹式呼吸，患者可以采用这三种呼吸操进行反复的练习，以此来达到顺畅呼吸道的的作用。采用缩唇呼吸，主要是通过鼻子进行缓慢性的呼吸，然后缩唇，像吹口哨一样，并且保持缩唇缓慢呼气，使其气体可以慢慢地排出体外。值得注意的是，在缩唇呼吸的过程中，不需要用力将肺部排空。缩唇呼吸可以有效的控制患者的呼吸频率，以此来顺畅呼吸道，同时也能使更多的气体进入肺部，减少呼吸时所消耗的能量。屏住呼吸方式是患者先吸气，然后屏住呼吸，大概3秒钟后再进行呼气，因为屏住呼吸可以使肺部氧气和二氧化碳交换时间得到延长，以便有更多的氧气进入到患者血液中。腹式呼吸，主要是放松肩部，然后将手放在胃部，通过鼻子吸气将上腹部膨出，这样患者就有胃部下沉的感觉。腹式呼吸的过程中必须要休息几分钟后进行三次训练，不能过于逞强。对于慢阻肺患者尤其是伴有慢性二氧化碳滞留的患者，为了有效的改善患者的缺氧问题，就可以采用家庭氧疗的方式，通过这种方式，来改善慢阻肺患者的大脑供氧问题，防止病情进一步的恶化。但是，值得注意的是，在进行家庭氧疗操作的过程中，家属要采用正确性的操作方式和安全性的氧疗设备，这样才能起到氧疗的效果。

4 保持良好的运动习惯，改善肺功能

很多慢阻肺患者都没有运动的习惯，尤其是天气比较冷的环境下，很多患者基本都是躺在家里，一动不动，这样的生活状态是必须改变的。有的患者觉得运动量比较大，而且身体吃不消，所以制定了运动计划也坚持不下去。对于这种情况，医生建议，慢阻肺患者一定要保持良好的运动习惯，因为运动可以有效的改善肺功能，否则患者的肺功能持续下降，其病情也会加重。另外，慢阻肺患者也必须要规律性的进行运动，比如每周可以进行2个小时左右的步行运动，有效改善自身的身体状况，减少住院的次数。如果遇到天气不好的情况，不能出门运动，那么可以在家里进行一些上下肢的肢体运动，这样对病情也有一定的缓解作用。如果患者有感冒或者是感染的情况，那么就可以暂停运动，不要因为身体情况而逞强。

总的来说，对于慢阻肺患者，其家庭护理是十分重要的，家属以及患者自身都注意要采取科学有效的护理方式，这样也才能真正的起到护理效果，使其早日恢复健康。以上就是慢阻肺患者的相关护理知识，希望可以帮助到更多的人。

(上接第75页)

糖尿病被称为富贵病，这是因为糖尿病的发生主要与不良的饮食习惯有关，所以预防糖尿病控制饮食是非常重要的环节，建议日常饮食中主要以营养丰富的清淡食物为主，特别是要控制糖分摄入，高糖饮料以及糕点等各类高糖食物要尽量少吃，富含膳食纤维的新鲜果蔬可以适量多吃，可以将粗粮取代精细粮。参与运动锻炼，升身体素质也是预防糖尿病

的一个重要环节，例如可以进行餐后散步、体操活动上下楼梯以及跑步等，这有利于提升身体免疫力和抵抗力，也是预防肥胖和糖尿病的重要手段。

糖尿病一旦患病就需要终生接受治疗，如若血糖水平控制不佳所诱发的各类急性慢性并发症将威胁身体健康，所以做好糖尿病的防治非常重要。