

怎样预防糖尿病 糖尿病一定要这样护理

何昭连

江安县四面山镇中心卫生院 644200

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 04-080-01

糖尿病是一种内分泌系统紊乱类型的新城代谢疾病，对于患有糖尿病疾病的病人来说，临床上的突出表现为血糖增高、多饮多尿、体重减轻。近年来，患有糖尿病疾病的病人的人数却处于逐年上升趋势，这种情况不单单存在于个别几个国家，在全世界范畴内均有所体现。60 岁以上的老年人是糖尿病疾病的多发群体，与 60 岁之前的糖尿病病人相比，患有糖尿病疾病的老年群体极易出现多种并发症。因此，对于社会大众而言，全面了解糖尿病疾病则显得极为必要。

一、糖尿病的病因有哪些？

现阶段，临床上尚未明确糖尿病疾病的病因。但是从整体上来说，遗传和环境是糖尿病疾病发生的主要因素。对于 I 型糖尿病病人而言，其病因主要包括遗传、免疫系统异常等因素。而 II 型糖尿病病人的病因，除了遗传因素，还包括饮食过量、运动较少，而且肥胖病人患有糖尿病疾病的概率相对更大。

二、糖尿病的治疗方法有哪些？

糖尿病疾病属于慢性疾病的一种，临床上尚未形成从根本上治愈糖尿病疾病的方法，多是通过注射胰岛素、口服降糖类药物、饮食运动治疗等方法控制病人血糖。第一，注射胰岛素治疗方法，这种治疗方法以 I 型糖尿病病人为主，常用的药剂主要有三种，即“动物胰岛素”、“人胰岛素”、“胰岛素类似物”。以药效时间长短为依据，还可划分为“短效型”、“中效型”、“长效型”。需要说明的是，对于注射胰岛素的病人来说，其治疗时可能会出现夜间低血糖的不良反应，并且这种不良反应最为明显。第二，口服降糖类药物治疗方法。在口服药物方面，主要有两种类型的降糖类药物，一种是磺脲类药物，另一种则是双胍类药物。这两种药物，虽然都可以起到一定的控制血糖的作用，但是对于适用人群却会存在一定的差异。对于 II 型糖尿病病人来说，如果饮食运动治疗所达到的效果不显著，则可以服用磺脲类药物，还可服用双胍类药物。同时，如果药物降糖效果不明显，也可选择胰岛素治疗。可是，如果病人患有心肺肾疾病，则需要听从医生安排，严格按照医嘱服用降糖类药物。第三，饮食运动治疗方法。在运动选择方面，糖尿病病人可以健康情况、运动喜好程度等为依据，选择相应的运动项目，但是要时刻记住适宜适量。在饮食方面，以身高、体重、年龄、病情等为依据，计算每日所需容量，合理划分各类成分的所占比重，定时饮食。

三、如何护理糖尿病？

(上接第 79 页)

管理，对麻醉药品的种类要配备合理。此外，麻醉科对抢救急救药品比如抗心律失常药、血管活性药的准备，一定要高度重视，确保麻醉科发生急救时有药可用。

第五，加强与外科医师的交流与沟通。麻醉医生应该在手术前与外科医生进行有效的沟通，一起制定麻醉方案，了解术中风险点，手术步骤等，避免出现沟通不畅，影响麻醉安全。

对于患有糖尿病疾病的病人来说，在进行注射胰岛素、口服降糖类药物的同时，还需要配合相应的护理措施，以此来获得令人满意的糖尿病疾病治疗效果。第一，心理护理。糖尿病疾病的病程时间较长，病人要经历漫长的治疗时间，并且对于注射胰岛素的病人来说，还需要在规定时间内进行药物治疗，这其中不免会影响到病人的心理感受，使得糖尿病病人产生紧张焦虑、抑郁不安、暴躁烦躁的负面情绪。因此，无论是护士，还是病人家属，都需要注重对病人的心理护理，予以病人一定的心理暗示，增强病人自信心。第二，饮食护理。糖尿病病人每日进食的食物应选择低糖低脂、高纤维和高维生素、蛋白质适当的饮食，严格控制糖尿病病人的总热量摄入，按照三餐 1/3 平均分配的原则划分热量，落实少食多餐的原则，起到稳定血糖的作用。第三，足部护理。糖尿病足是糖尿病疾病的并发症之一，主要是由于下肢血管神经发生病变所致。对于患有糖尿病疾病的病人，建议选择透气性较高且袜口相对较松的袜子，在每日穿鞋前检查鞋内是否有异物。同时，糖尿病病人要注重对足部的护理，每日观察自己的足部是否有不适感、肿胀现象等，在泡脚时水温至少要控制在 37 摄氏度，洗完后要用干毛巾擦拭脚面、脚背及脚趾缝，每次行走半刻钟后需要立即坐下来休息一会。第四，适当运动。适当性的运动锻炼强化糖尿病病人体内胰岛素的敏感性，提高血糖在糖尿病病人生理组织内的利用效率，这对血糖降低和尿糖减少具有良好作用。老年糖尿病病人可选择强度在中轻度的运动项目，如慢走、太极拳等。在运动完毕后，病人要酌情加餐或减少胰岛素用量，密切监测血糖情况。第五，夜间低血糖护理。对于患有糖尿病这种疾病的病人来说，要帮助其养成良好的生活习惯，在每天的饮食规划方面要时刻落实定点定量的基本原则，建议糖尿病病人多食用一些血糖生成指数较低的食物，正确处理好饮食、运动、药物三者在用量方面的关系，起到控制糖尿病病人夜间低血糖发生率的效果。

四、结论

糖尿病疾病属于慢性疾病，病人如果患有糖尿病疾病时需要经过较长时间的临床治疗，并且还需要对自己的饮食加以控制，养成规律良好的生活习惯和运动锻炼习惯，在明确糖尿病疾病发病成因及治疗规律的基础上，谨遵医嘱依从治疗方案，应用心理护理、饮食护理、运动指导等强化糖尿病疾病治疗效果，改善糖尿病疾病病人的生活质量，促使糖尿病疾病病人回归到正常生活。

第六，做好麻醉记录以及麻醉后管理。麻醉文书记录对于医疗安全来说非常重要，麻醉医护人员应该重视麻醉记录工作，详细记录相关数据。同时医护人员还应该做好术后手术室与病房交接管理，确保患者在交接环节不出现医疗管理真空，防止发生意外。此外，麻醉医护人员应该对患者进行及时的术后访视并记录，确保患者麻醉安全消退以及并发症的治疗处置。