

老年糖尿病治疗的要点及特殊性

刘红英

南充市身心医院 637700

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-115-02

对于糖尿病相信大家都不陌生,但是你知道么,在糖尿病患者中有一群特殊的病人,他们是老年糖尿病患者。据相关数据显示,我国目前糖尿病总患病率大约为 11.6%,其中老年糖尿病的患病率已达到 22.5%,这是一个十分惊人的数字。而且与年轻糖尿病患者相比,老年患者具有易发高血糖高渗以及易并发酮症酸中毒、乳酸酸中毒等急性并发症的特点。同时还有可能合并肾脏病以及大血管等慢性并发症,以致于出现无症状性的低血糖或是严重低血糖,从而增加患上“老年综合征”的几率,比如认知障碍、营养不良、尿失禁、功能缺陷等。因此,临床医生应该充分了解老年糖尿病患者的自身特点,并对其实施针对性的个体治疗,以便取得更好的治疗效果。



一、老年糖尿病的治疗方法

1. 药前检查

降糖药物基本都是在肝脏内代谢,然后经由肾脏排出体外。但是对于老年糖尿病患者来讲,随着年龄的增长,肝、肾功能已逐渐低下,不仅如此,大部分老年人还患有肾炎以及慢性肝病病史。因此,这类患者在用药之前一定要先检查肝肾功能,如果发现有肝肾功能不良的情况时,应该慎重选择降糖药物。否则使用药物不当会加重肝肾的负担,进一步增加肝肾功能的恶化程度。

2. 慎重选药

上文说过,老年人或多或少都伴有程度不一的肾功能衰退情况,而且很容易引发低血糖。所以老年糖尿病患者在选择药物时,要尽量选择不需要经过肾脏排泄、降糖效果较为温和的药物,比如格列喹酮、瑞格列奈以及阿卡波糖,这三种药物主要是经由胆道排泄,特别是第三种药物更不会被肠道吸收,比较适合老年患者服用,尤其是合并肾功能不全的患者。另外,不建议选用长效、强力的降糖药物,比如格列本脲,避免出现低血糖的情况。

3. 注意药物的相互作用

老年人随着年龄的增长,身体机能在不断的衰退,以致于很多疾病都找上门来,所以患者在服用降糖药物的同时还需服用其他药物。但是在其他药物中,有些药物能够提高降糖

药物的效果,比如普萘洛尔、阿司匹林、利血平等。可还有一些药物会削弱降糖药物的效果,比如利尿剂、雌激素以及糖皮质激素等。因此老年糖尿病患者如果需要联合用药的话,应该充分考虑药物之间的相互影响,可以向医生咨询,根据医生的建议适当调整药物用量,以此来保证药物发挥出最大的作用,保持血糖维持在平稳水平,以免发生低血糖。

4. 提高用药依从性

老年人的记忆力相对来说比较差,经常会出现吃错药、吃多药或是忘吃药的情况,特别是在需要服用的药物种类较多时。所以,老年糖尿病患者的治疗计划中,应该注意将药物种类和服药次数减少,以此来提高患者的治疗依从性。最佳方案是每天仅需服药一次,推荐采用 DPP-4 抑制剂,该药具有血糖依赖性降糖作用,是老年糖尿病患者的绝佳选择。

5. 积极治疗并发症

本文一直在强调,老年糖尿病患者通常伴有各种急性或慢性并发症,比如白内障、糖尿病足、糖尿病肾病、心脑血管疾病、下肢血管病变等等,这些并发症给患者带来的痛苦远远超过糖尿病本身。所以单一的控制血糖并未达到治疗的目的,还需要全面治疗各种并发症,以此来提高患者的生活质量,并且能够延长患者的寿命。

6. 控制饮食

老年糖尿病患者的饮食与一般糖尿病患者的饮食并无明显差异,但仍然需要注意以下几点。(1) 不食高糖食物。食用高糖食物之后,患者的血糖会迅速升高,从而危害患者的生命健康。特别是对于老年糖尿病患者来讲,因此红糖、白糖、麦芽糖、冰糖、蜂蜜等食物一律严格禁食。(2) 不可饮酒。酒精对肝脏的伤害不可估量,而且易升高血脂。另外,服用磺脲类降糖药物的患者在饮酒之后很容易出现气短、心慌、面红等不良反应。所以糖尿病患者要切记,不可饮酒。(3) 饮食应低糖。新鲜的水果蔬菜、富含纤维的食物是糖尿病患者不错的选择,不仅能够促进糖代谢,还具有养生的作用。比如冬瓜、番茄、玉米、韭菜、青椒等。(4) 补充矿物质。老年糖尿病患者更应注意补充钙、硒等矿物质,缺钙会导致患者的病情加重,而且硒物质调节糖代谢生理活性的作用基本相同。所以患者在日常生活中可以多吃海带、排骨、香菇等含钙、硒的食物,有利于降血糖以及缓解糖尿病症状。

7. 积极锻炼

老年糖尿病患者在运动之前应该进行一次全面的体检,如果有较为严重的并发症、高血压等情况,或是病情处于不稳定时期、血糖波动度较大时,则应避免剧烈运动。如果有严重的心绞痛和心肌缺血症状时,则暂时不可运动。不仅如此,两年患者在外出运动时应随身携带保健卡,以便于在发生意外时得到最及时有效的帮助。

除此之外,老年糖尿病患者应注意运动强度,避免出现其他损伤。同时在运动前应做好准备活动,建议患者多进行散

(下转第 116 页)

秋冬来临，慢阻肺的注意事项看过来

邓存杰

成都市龙泉驿区第二人民医院 四川成都 610108

【中图分类号】R563.1

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-116-01

肺，是人体重要的器官，是气体交换的场所，为全身的器官提供充足的氧气，是维持生命活动必不可少的一部分。但是肺也比较脆弱，如果因某些因素而出现器质性损伤或者功能性损伤，就会使得患者无法很好的呼吸，身体就会出现严重的伤害，慢阻肺就是一种常见的肺部呼吸系统疾病。很多人在患上慢阻肺后由于缺乏相关知识，会走入一些误区或者采取一些错误的行为，导致病情被耽误，身体受到更大的损害，甚至发生死亡的严重后果。所以，为了避免这种情况的发生，本文将带大家一起来了解一下慢阻肺的注意事项，以此帮助患者更好的恢复身体健康，解决病症。

慢阻肺是什么

首先来了解一下慢阻肺的概念。所谓的慢阻肺是指慢性阻塞性肺疾病，通常是由于一些刺激性气体或者有害颗粒物长期刺激而造成肺部发生损伤引发的疾病。这种病症会让患者的气道受到阻塞，这样气体就会难以进出肺部，使得患者气短、胸闷甚至呼吸困难。并且由于病菌与有害颗粒物或气体的刺激，会引发肺部出现排斥反应，造成患者慢性咳嗽，影响了患者的生活。需要注意的是，慢阻肺是无法治愈的，所以只能靠日常做好防护工作，才能够稳定病情，确保患者的生活质量。

慢阻肺的注意事项

1. 坚持用药

对于慢阻肺患者来说最需要注意的就是要坚持用药。慢阻肺是一个慢性病症，并且无法治愈，所以需要长期服用药物来缓解病症，确保患者的身体健康。比如支气管扩张剂能够帮助患者扩张气道，有效帮助气体进出肺部，缓解气短；那些祛痰药能够帮助促进痰液咳出，有效缓解不适感；还有一些患者的慢阻肺病症会突然性发作，这就需要借助抑制剂或者糖皮质激素来预防急性发作。

2. 注意保暖

由于慢阻肺患者的肺部功能有所损伤，在秋冬季节更容易受到冷空气的刺激，产生进一步危害，所以慢阻肺患者在寒冷的时候要多添衣物，注重保暖，避免感冒。这样也能够防止肺部出现炎症，有效保护了肺部。

3. 环境卫生

对于慢阻肺患者来说，要保持居住环境的卫生，经常开窗通风，这样能够避免病菌的滋生，也能够让患者吸入的空气

更加清洁，有效保护了肺部，降低感染的风险。

4. 良好习惯

慢阻肺的产生也和很多患者的不良生活习惯有关，一些患者有吸烟的习惯，烟中的尼古丁会严重损害肺部健康，所以慢阻肺患者要及时戒烟，保持一个良好的生活习惯，避免肺部受到更多的伤害。

5. 坚持锻炼

慢阻肺患者的肺部由于受到损伤，所以其呼吸能力会有所下降。所以患者要在日常生活中坚持锻炼，这样不仅能够锻炼身体，提高身体抵抗能力，预防肺部感染，还能够增强心肺功能，使得肺部功能得以恢复，有效提高了呼吸强度。需要注意的是，锻炼的时间和量要有所控制，这样才能避免身体过度劳累，也不会因为过多的心跳加速产生的呼吸急促导致或引发慢阻肺的急性发作。对于一些不便于锻炼的患者来说，可以通过呼吸操来进行呼吸功能的恢复，有效预防病症的进一步损害。

6. 健康饮食

对于慢阻肺患者来说，其饮食结构也要有所注重。在日常生活中尽量保持饮食的清淡，因为过于油腻或者刺激性的食物会使得血液变得粘稠，影响身体机能的正常运作，不利于肺部康复，甚至还会由于受到刺激而产生咳嗽，加重病情。在饮食选择方面也可以食用一些富含营养元素的食物，保障身体所需，并且滋养身体，提高身体的免疫力。

7. 家庭氧疗

慢阻肺患者由于需要长期治疗，所以在家中可以进行氧疗。这种方法是通过面罩或者鼻导管让患者能够吸入更多的氧气，对于患者来说，能够有效解决缺氧症状，及时缓解病症，并且保障了生活质量，是一个非常好的日常治疗措施。

8. 定期复查

慢阻肺由于是一种长期病症，所以患者要定期的去医院进行身体的复查，根据检查结果来掌握病情，从而有针对性的进行接下来的治疗，大大提高了治疗效果。

9. 心理疏导

由于慢阻肺病症时间较长，治疗也需要长期进行，所以很多患者会产生一些心理障碍，这时候就需要家人和医生进行心理疏导，帮助患者正确的面对疾病，乐观的接受治疗。

(上接第 115 页)

步、快走、打太极拳等，其中的散步是国际公认最适合老年糖尿病患者的运动方法，餐后一小时内散步三十分钟是首选的锻炼方式，不仅能够提高物质代谢率，还能够改善糖代谢。但需要注意的一点是，运动强度一定要量力而行，不建议过度运动。

二、放宽血糖控制

对于患病时间较长、具有多种危险因素的老年糖尿病患者，严控血糖水平会增加心血管疾病的发生率以及死亡率。所以我们有理由认为，老年糖尿病患者的血糖控制应该酌情放宽，空腹血糖小于 7.8mmol/L，餐后两小时血糖小于 11.1mmol/L 即为适宜。

以上就是关于老年糖尿病患者的治疗方法，希望能够帮助到您。最后衷心祝愿全天下的老年人朋友们能够幸福安康。