

糖尿病护理很重要

王艳玲

江安县中医医院 644200

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-077-01

近几年,全球的糖尿病发病率正在逐渐变高,根据世界卫生组织的判定标准,现阶段我国的糖尿病患病率已经上升到了 11.2%。糖尿病的发病标志就是血糖较高,主要表现为“三多一少”,也就是人们常说的喝水变多、上厕所变多、饮食增多但体重下降。除此之外还可能引起身体内各种系统的损坏、慢性疾病、以及严重的代谢紊乱等,据有关数据调查得出,糖尿病会诱发许多的并发症,例如:视力下降、肾功能衰竭和心力衰竭等,这些疾病的产生多数是由糖尿病引起的。糖尿病相对于其他病症来说,发病时没有明确的症状。多数患者发现自己患糖尿病时都已经进入了比较严重的患病阶段。多数患者还是通过定期的医院体检发现自己得了糖尿病。如果患者已经出现了“三多一少”的现象,那说明此时患病情况已经比较严重了。

引起糖尿病的原因主要是因为患者体内的胰岛素分泌出现异常,无法进行正常的代谢,主要表现为高血糖。现阶段我国对于胰岛素病因的研究还尚未得出明确结果,引起糖尿病的原因比较的复杂,根据现阶段的研究显示,遗传因素和环境因素是主要原因。现阶段已经在人体内发现了五十多种遗传变异因素与糖尿病的感染有关,有 400 多个遗传变异因素与糖尿病或者高血糖有关。但值得我们重点关注的是,遗传只是说该个体有一定程度的患病机率,该个体并不一定会患病,糖尿病的致病因素非常复杂,患者不必太多担心。环境因素相对来说比较复杂,环境中的细菌等都会引起糖尿病。

因此,糖尿病患者的日常护理非常重要,主要可以分为以下几个方面:

1. 在对糖尿病患者进行护理时,需要家属进行一定的协助。按照医生与家属的商讨制定患者的饮食计划,并引导患者进行正确的饮食。要根据患者年龄、身高以及性别等基础数据计算出患者的最佳体重,并根据这个数据来控制患者的食物摄入,避免患者出现营养不良或者出现肥胖等现象。尤其要注意儿童、孕妇等特殊情况的患者。我们日常摄入的食物可以分为三大类:碳水化合物;蛋白质;脂肪。建议糖尿病在摄取碳水化合物的时候食用糙米、杂粮等。禁止食用葡萄糖、蔗糖等,含糖量超过 3% 的蔬菜要严格控制摄入量。蛋白质的摄入量要根据患者的患病情况来进行摄入,患有糖尿病肾病的患者每日可以摄入体重换算为克数之后百分之八十的量,但要注意的是一定不能超过这个数量,且摄入的蛋白质最好有三分之一是来自动物的,以保障患者体内的氨基酸符合要求。脂肪的摄入量中需要对胆固醇的含量进行控制,

胆固醇的含量要 $\leq 300\text{mg}$ 。除此之外,根据患者的生活习惯和病情,配合患者食用的药物,对用餐时间进行一定的划分。如果病人总是会感到明显的饥饿,那么要给病人增加一些饱腹感比较强的食物。

2. 要对患者的体重进行监控。医生要根据患者的病情以及患者的身体状况,来指导患者进行适当的运动。运动方式一定要循序渐进,且运动一定要长期坚持,通常建议每周至少运动 3 次,建议在用餐后的半小时之后进行运动。这种仅靠必要运动的护理方式主要是针对一些患有肥胖的 2 型糖尿病的患者,如果糖尿病患者患有一些其他的病症,例如:心脏病、急性感染疾病等,都不适合进行锻炼。除此之外,由于胰岛素会使病人的血糖降低,因此使用胰岛素治疗的病人在运动的过程中一定要预防出现低血糖的情况。

3. 同时医生还要叮嘱患者在日常调理过程中,要注意自己的个人卫生。要保持自己的全身卫生,一些比较容易脏的死角也要保持干净,内衣的质地一定要柔软,且要具有一定的透气性和吸水性,日常衣物穿着要以舒适和宽松为主,避免穿过紧的牛仔裤等衣物。每晚要用温水进行泡脚,还可以进行适当的足底按摩,以促进患者的血液循环,但如果在按摩过程中产生不适一定要立即停止,防止出现意外。

4. 患者在平时用药过程中,要严格按照医生的要求使用降糖药物,一些药物的使用方式各不相同,药物的副作用也不一样,因此一定严格的按照医嘱给患者用药。

5. 除了以上几点护理要素之外,还要做好日常血糖工作的监测。如果患者病情较为严重,则要每天进行治疗并对血糖进行监测,直到血糖得到控制。当血糖得到控制之后,可以适当的减少监测的频率。当患者采用注射胰岛素的方法进行治疗是,就要根据医生出具的治疗方案对血糖进行监测。血糖监测的时间要由医生根据患者病情来制定监测方案,患者要根据方案配合治疗。如果患者的血糖水平很高,需要在餐前和睡前注射胰岛素的化,那么在餐前要对患者的血糖进行监测。如果是控制比较好的糖尿病患者只需要在餐前两小时进行血糖监测即可。如果需要进行剧烈运动的患者,需要在运动前进行血糖的监测工作。

6. 做好患者心理疏导工作。患者还要做好心态调节工作。糖尿病虽然不能完全治愈,但是做好控制是可以和正常人一样工作生活的,因此,不要因为自身的心理原因而拒绝使用胰岛素治疗,导致病情恶化,最终失去生命。

(上接第 76 页)

对于钳取活检工作的充分说明,告知患者相关检查对人体的损伤相对较小,且创伤往往可以在短时间内自行愈合,因此,患者不必过于担心。总的来看,在胃镜检查期间,医疗人员活检取出的黏膜标本往往会在 70 ~ 90h 内进行自动更新,因此,相关操作并不会对患者健康造成相应的影响。

总的来看,作为临床过程中常见的诊疗模式之一,胃镜检

查工作可以进一步实现对于患者病灶情况的合理展现,有利于是推动患者治疗工作科学性的进一步优化,对于患者预后健康的保障具有良好的促进意义。与此同时,随着胃镜技术的不断发展成熟,我国胃镜诊疗工作体系已经较为完善,基于此,对于消化系统疾病患者而言,建议其积极配合医疗人员进行相关检查工作的合理开展,以便为自身健康的维系奠定坚实的基础。