

老年糖尿病有哪些危险问题需要留意？

邓明婷

都江堰医疗中心 611830

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 08-079-01

老年糖尿病是指发生在老年人身上的糖尿病，它与年龄增长、生活方式和遗传因素有关。老年糖尿病可能会带来一些危险问题，我们需要留意并采取相应的措施来应对和防控。下面就让我们了解一下。

首先，老年糖尿病可能导致心血管疾病。高血糖会损害血管壁，增加心脏病、中风和其他心血管疾病的风险。因此，老年糖尿病患者需要定期检查血压、血脂和血糖水平，保持适当的体重，坚持规律的锻炼，戒烟限酒，控制饮食，减少高脂肪和高胆固醇食物的摄入。

其次，老年糖尿病还可能引发视网膜病变。高血糖会损害眼部血管，导致视网膜病变，进而影响视力。因此，老年糖尿病患者需要定期进行眼科检查，及时发现和治疗视网膜病变。同时，保持良好的血糖控制，戒烟限酒，摄入富含维生素 C、E 和锌的食物，有助于保护眼睛健康。

此外，老年糖尿病还可能导致神经病变。高血糖会损害神经系统，引发感觉异常、疼痛、麻木等症状。老年糖尿病患者需要保持良好的血糖控制，定期进行神经系统检查，避免长时间保持同一姿势，注意保暖，避免受寒受湿。

最后，老年糖尿病还可能导致肾脏疾病。高血糖会损害肾小球，导致肾功能受损。老年糖尿病患者需要定期检查尿常规、肾功能和血压，保持良好的血糖控制，限制蛋白质摄入，避免过度劳累和使用肾毒性药物。

除了心血管疾病、视网膜病变、神经病变和肾脏疾病，老年糖尿病还可能引发其他危险问题，如下：

1. 足部问题：高血糖会影响足部的血液循环和神经功能，导致足部感觉减退、溃疡和感染。老年糖尿病患者需要保持足部的清洁和干燥，定期检查足部有无溃疡或其他异常，避免穿着不合适的鞋子，保持适度的运动，避免长时间站立或久坐。

2. 心理健康问题：老年糖尿病患者可能面临心理压力、焦虑和抑郁等问题。这些心理健康问题可能会影响患者的血糖控制和生活质量。因此，老年糖尿病患者需要及时寻求心理支持和咨询，保持积极的心态，与家人和朋友保持良好的沟通。

3. 骨质疏松：老年糖尿病患者可能面临骨质疏松的风险，这可能增加骨折的风险。老年糖尿病患者需要保持适当的体

重，摄入足够的钙和维生素 D，进行适度的体力活动，避免长时间卧床不动。

4. 感染风险：高血糖会削弱免疫系统功能，使老年糖尿病患者更容易感染。老年糖尿病患者需要保持良好的个人卫生，避免接触传染源，及时接种疫苗，定期检查并治疗可能的感染。

5. 药物治疗问题：老年糖尿病患者可能需要长期使用药物来控制血糖水平。然而，老年人的身体代谢和药物耐受性可能与年轻人不同，因此需要特别注意药物的选择和使用。老年糖尿病患者应该遵循医生的建议，按时服药，并定期复查血糖控制情况，以确保药物疗效和安全性。

6. 饮食问题：老年糖尿病患者需要注意饮食的合理搭配。他们应该遵循低糖、低脂、高纤维的饮食原则，控制碳水化合物和脂肪的摄入量，增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入，避免过度饮食和暴饮暴食。此外，老年糖尿病患者还应该注意饮食的规律性和适量性，避免过度饥饿或过度进食。

7. 定期检查：老年糖尿病患者需要定期进行血糖、血压、血脂等相关检查，以及眼科、肾功能、神经系统等方面的定期检查。这有助于及早发现和控制潜在的危险问题，以及调整治疗方案。

8. 生活方式管理：除了药物治疗和饮食控制，老年糖尿病患者还应该注重生活方式的管理。保持适度的体力活动，如散步、太极拳等，有助于控制血糖水平和维持身体健康。此外，保持良好的睡眠质量、合理的压力管理和积极的心理态度也是重要的。

综上所述，老年糖尿病患者需要留意足部问题、心理健康问题、骨质疏松和感染风险等危险问题。通过采取相应的预防和管理措施，如保持良好的足部卫生、寻求心理支持、保持适当的体重和营养摄入、进行适度的运动、保持良好的个人卫生等，可以减少这些危险问题的发生，提高老年糖尿病患者的生活质量。还需要老年糖尿病患者留意药物治疗问题、饮食问题、定期检查和生活方式管理等方面的补充内容。通过合理使用药物、均衡饮食、定期检查和良好的生活习惯，可以更好地控制血糖水平，减少危险问题的发生，并提高老年糖尿病患者的生活质量。同时，与医生和家人的密切合作也是非常重要的。

（上接第 78 页）

服药，几分钟没有缓解，迅速找人帮助前往就近医院救治；根据发病规律，患者必须随时携带好相应药物，必要时可进行预防性用药，像硝酸甘油、消心痛等都是可以有效缓解心绞痛的药物，平时生活期间，冠心病患者应随身携带，随时补充，有备无患。

综上所述，通过对冠心病的类型特点、临床表现、治疗方法、预先征兆、预防措施等相关知识的科普分析，可以看出冠心病在中老年群体里较为常见，其对人体健康危害较大，严重的甚至一次病发就会致死，所以平时生活中广大社会民众需养成良好的生活习惯和饮食习惯，每年坚持体检，时刻掌握自身健康状况，都可有效远离冠心病侵扰。