

老年糖尿病护理小妙招：怎样做到血糖平稳不漂移？

朱 玲

成都大学附属医院老年医学科 610081

〔中图分类号〕R473

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2025) 04-097-01

随着年龄的增长，糖尿病成了许多老年人的“老朋友”。虽然这个“小伙伴”不含糖，却能折腾你的血糖上下翻飞，让你时刻感受到它的存在。如何让血糖稳定在一个舒适的范围，成为老年糖尿病患者及其家属关心的话题。下面我们将探索一些实用的小妙招，帮助您在与糖尿病“共舞”时，保持平稳的节奏，享受生活的美好。

1 饮食的艺术：选择与均衡

饮食调节是管理糖尿病的基础。如果说血糖是一支乐曲，那么食物就是乐谱。要让这首乐曲优雅而不跳音，就需要用心挑选食材。老年糖尿病患者的饮食应多样化，但要注意选择低 GI（升糖指数）食物，因为它们可以帮助延缓血糖的升高速度。避免过量的单一食物摄入，比如精加工的米面，适量增加全麦、燕麦等粗粮，对于血糖管理大有裨益。与此同时，别忘了给你的餐盘增添一些色彩：绿叶蔬菜、坚果、适量的糖分较低的水果都是不错的选择。综合考虑食材的搭配，保证每日摄入充足的蛋白质，可以选择鱼肉、鸡肉等白肉，有助于维持肌肉质量和增强免疫力。

2 运动的魅力：动起来，健康也跟着来

运动对控制血糖有神奇的效果。只需每日适度的活动，你就能体验到身体的活力和血糖的“稳态”。别担心，不需要跑马拉松来展现你的运动能力，简单的步行、慢跑或家中健身操都是不错的选择。活动不仅能提高胰岛素的敏感性，也能增进心血管健康。建议根据个人的身体状况选择适合的运动方式，刚开始时可以每次 20 分钟，并逐渐增加到 30 分钟，每周五天。可以考虑在饭后进行轻松的散步，不仅有利于消化，还能协助控制餐后血糖。而在运动过程中，与邻居唠唠嗑，让运动变得有趣，也是不错的主意。记得做好运动前的热身和运动后的拉伸，以避免肌肉拉伤。

3 药物管理：谨慎用药，配合生活干预

对于糖尿病患者来说，合理的药物使用也是血糖管理的重要一环。正确理解药物的作用、剂量和每次服药的时机可以优化治疗效果。与医生定期沟通，确保药物处方符合当前健康状态。用药前后监测血糖，更好地理解药物对血糖变化的影响。患者应该避免盲目调整药物剂量，尤其是在没有专业咨询的情况下。

为了使药物发挥最佳效果，建议患者在服药期间搭配适量的饮食与活动，从而减轻药物依赖，同时减少低血糖风险。

4 血糖监测：身体的“小雷达”

血糖监测就像是为身体安装了一个“小雷达”，实时追踪血糖水平的变化。这种监测能够让患者清楚地知道身体内的糖分变化，这个小小的设备在糖尿病管理中有着举足轻重的作用。使用家用血糖仪，患者可以每天测量，并记录血糖值，这不仅帮助了解食物、运动和药物对血糖的影响，还能帮助医生进行更精准的诊断和调整治疗方案。然而，不要把血糖监测看作一项负担，它其实是让我们对身体有了更好的“沟通”工具。有点像侦探追踪线索一样，定期监测帮助我们发掘哪些食物让血糖飙升，哪些运动能有效降低它。通过这样的监控，患者可以像操作游戏一样，找到令血糖值更平稳的策略。对于家属来说，了解如何正确使用监测设备以及解读数据，也是一种能力的提升，帮助更好地支持患者。这种合作不仅减少了焦虑，而且让每次血糖波动都不再成为未知的惊吓。

5 健康宣教：生活的“手册”

如今糖尿病健康宣教的使用方式日益丰富，患者可以通过多种渠道获取信息和指导，改善自身管理。首先，医院和社区定期举办健康讲座和研讨会，患者可以亲临参加，直接听取专业人士的讲解和建议。此外，在线课程和资源网站提供方便的学习渠道，通过观看视频和浏览权威文章，患者能够获得最新的糖尿病知识。移动应用程序也是一种流行的工具，这些应用可用于追踪饮食、运动以及监测血糖，并提供个性化提示。社交媒体平台，如支持小组和论坛，允许患者分享经验、互相支持，形成积极互动的社区环境。患者应积极利用这些渠道，配合专业指导，制定个性化的糖尿病管理方案。通过持续学习和实践，逐步建立起良好的生活习惯。与家属共同参与这些活动，获得更全面的支持和理解，使整个家庭在糖尿病管理过程中更为协同和有效。

总体而言，老年糖尿病的管理没有所谓的“一招鲜”。通过科学的饮食搭配、适当的运动、合理用药、规律监测血糖及健康宣教，我们可以在糖尿病的细致调控中游刃有余，让血糖在不漂移的轨道上安然行驶。

（上接第 96 页）

入等治疗操作，进而实现对于病灶的有效治疗、消融和切除。

（8）介入治疗完成后，病人需在治疗室观察 1-2 小时，以及及时发现病患是否存在呼吸不畅、脉搏和血压不稳、加剧性疼痛、尿血等不良现象。留观无不良现象后即可转入普通病房进行基本的修养与后续治疗。

五、注意事项

超声介入适用于肝囊肿，肾囊肿，卵巢囊肿等各类脏器

的囊肿硬化治疗，并可以达到对肝癌、甲状腺、子宫肌瘤、前列腺增生、乳腺增生等的射频消融治疗，所以全身的很多脏器的不同病理，都可以做超声介入以达到良好的治疗效果。但是以下几种情形，应慎用或禁用介入进行治疗：（1）灰阶超声难以准确定位出病灶的位置；（2）病灶治疗或是身体本身的原因具有严重出血倾向；（3）腹水情况严重者；（4）穿刺治疗必须经过大血管或是心脏等重要器官时；（5）脓肿等易感染的病灶在行穿刺时可能会破裂导致胸腹腔的污染；