

糖尿病患者的日常护理

乔改改

东胜区人民医院 内蒙古 鄂尔多斯 017000

摘要: 糖尿病是一种慢性疾病,需要长期治疗和调节。日常护理是控制病情和预防并发症的重要措施,主要包括饮食调节、药物治疗、运动控制和心理护理等方面。患者应该了解自己的病情和治疗需求,定期复查,按时服药,同时保持良好的生活方式和心态。

关键词: 糖尿病;患者;日常护理

随着人们生活水平的提高以及生活方式的改变,糖尿病发病率呈逐渐上升的趋势,糖尿病是一种典型的慢性代谢性疾病,治疗难度大,并且会引起多种并发症的出现,是严重威胁人类健康的公共卫生问题,糖尿病已然成为继肿瘤、心血管疾病之后威胁人类健康的第三大慢性疾病。对于糖尿病患者而言,积极控制血糖是治疗和护理疾病的出发点也是最终目的。糖尿病患者需要合理的控制自己的饮食,从而稳定病情、提升生活质量。医护人员必须全面的讲解糖尿病相关知识,使患者认识到糖尿病的危害性,从而提高指导意义,提升患者的生活质量。

1 糖尿病患者概述

糖尿病患者是一种常见的慢性疾病,它会导致高血糖水平,从而对人体的健康产生负面影响。据世界卫生组织(WHO)统计,全球有超过4亿人患有糖尿病,预计到2030年,这个数字将增加到6亿。糖尿病已经成为全球性的健康问题,对人们的生活质量和健康产生了深远的影响。糖尿病是一种代谢性疾病,主要是由于胰岛素分泌不足或胰岛素作用障碍引起的。高血糖是糖尿病的主要特征,长期高血糖水平会导致各种并发症,如心血管疾病、视网膜病变、肾脏疾病、神经系统疾病等。糖尿病的病因复杂,其中遗传因素、环境因素、生活方式等都起到了一定的作用。糖尿病可以分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病和其他类型糖尿病。其中,1型糖尿病是由于胰岛素分泌不足引起的,需要依赖胰岛素治疗;2型糖尿病是最常见的糖尿病类型,是由于胰岛素作用障碍引起的,需要进行药物治疗和生活方式干预。糖尿病患者需要长期控制血糖水平,以避免并发症的发生。因此,糖尿病健康教育对于患者的管理和预后非常重要。教育应该从饮食、运动、药物等方面入手,帮助患者控制血糖水平,提高生活质量^[1]。同时,还需要关注患者的心理状态,帮助他们建立积极的心态,勇敢面对

疾病。糖尿病是一种需要长期管理的疾病,患者需要遵循特定的饮食计划、运动计划和药物治疗方案,以控制血糖水平。同时,患者还需要定期进行血糖监测、肾功能检查、眼底检查等,以评估病情和治疗效果。糖尿病患者需要学会自我管理,建立良好的生活习惯,提高生活质量。

2 血糖检测自我护理

糖尿病患者的血糖水平是需要进行自我监测和管理的。在日常生活中,糖尿病患者需要检测血糖水平,并根据检测结果来调整药物剂量和饮食等方面的控制。下面将介绍糖尿病患者血糖检测的自我护理。

2.1 血糖检测时间: 血糖检测时间是非常关键的,通常需要选择以下几个时间段进行血糖检测:空腹血糖、餐后1小时血糖和餐后2小时血糖。空腹血糖:检测时间为清晨起床后,进食前的血糖水平。餐后血糖:在三餐后进行血糖检测,早餐后的检测时间为餐后1小时,午餐和晚餐后的检测时间为餐后2小时。

2.2 血糖检测方法: 手指采血法是目前最常用的血糖检测方法。糖尿病患者可以使用家用血糖仪进行血糖检测,步骤如下:1)清洁环节:用肥皂和温水清洗手指,并确保干燥。如果有必要,则可以使用酒精消毒。2)插上针头:在血糖仪上装上适合的针头,并将其固定在血糖仪上。3)采集血样:将采血器的针头放在手指上,按下按钮进行采血。用棉球或酒精棉球轻轻按压待采血点,保证血液充分出现。4)检测血糖:将采集到的血样涂到血糖试纸上,在规定的时间内将试纸放入血糖仪中进行检测。除了手指采血法,糖尿病患者还可以采用其他方法进行血糖检测。例如:在前臂或手臂上用小针头进行采血,或者通过血糖传感器采集血糖数据等。

2.3 保持血糖监测的重要性: 血糖监测是糖尿病患者疾病管理的重要组成部分,可以帮助患者及时调整治疗方案,避免低血糖或高血糖等情况的发生。因此,糖尿

病患者需要养成定期监测血糖的习惯，并记录监测结果，以便及时调整治疗方法^[2]。同时，糖尿病患者也需要与医生保持密切联系，定期复诊，进行全面的健康管理。

3 糖尿病患者的饮食选择方面

糖尿病患者需要调整自己的饮食结构，选择适当的食物和饮料，控制血糖水平，降低糖尿病的风险及进一步发展。下面将介绍一些糖尿病患者饮食选择的方面。

3.1 饮食种类：不同食物的营养成分和GI值（血糖指数）有差异，因此糖尿病患者应该选择低GI值的食物，减少血糖的波动。适宜的食物包括：含有复杂碳水化合物的食物，例如全麦面包、杂粮食品等。高纤维含量的蔬菜和水果，例如青椒、白菜、草莓等。蛋白质含量适当的食物，例如瘦肉、禽肉、鱼类等。坚果、种子等低糖含量的食物可以作为小零食。

3.2 餐前的控糖：在饮食选择之外，糖尿病患者需要注意餐前控糖。在饮食前，糖尿病患者可以进行以下措施控制糖分的吸收：在饮食前进行针头清洗。清洗手上的针头可以防止感染和疼痛，令针头插入皮肤更加容易。饮食前预防低血糖风险，例如喝一杯牛奶或吃几块坚果。进食的时候缓慢咀嚼，在慢慢消化食物的同时，可以让血糖升高的速度更缓慢。

3.3 限制高GI值食品：高GI值的食品会在短时间内快速升高血糖水平，因此应该尽量减少摄入这类食品，例如高糖含量和高淀粉含量的食品，例如甜食、糕点、面包等。

3.4 饮食节奏：规律的饮食节奏有助于稳定血糖水平。糖尿病患者在每天固定时间段就餐，严格控制饮食量和质量，避免在餐后患上早期餐后低血糖或高血糖等症。总之，糖尿病患者的饮食选择需要在医生和专业人士的指导下进行，选择低GI值的食物，避免过度食用高GI值的食品，共同建立规律的饮食节奏，并注意餐前控糖，以达到良好的血糖控制和健康管理^[3]。

4 糖尿病患者日常生活方面

糖尿病患者需要在日常生活中进行特殊的管理和注意事项，以维持血糖水平的稳定，减少糖尿病并发症的风险。以下是一些糖尿病患者日常生活方面的注意事项。

4.1 适量运动：适度的运动可以增强身体的代谢能力，促进血糖的调节和降低胰岛素抵抗。糖尿病患者需要遵循医生的建议，进行适合自己的运动，例如散步、太极拳、瑜伽等。

4.2 不吸烟、不喝酒：糖尿病患者需要严格控制自己的生活方式，例如不吸烟和不喝酒。吸烟和喝酒不仅会加速血管的老化和加重糖尿病病情，也会增加心脏病、

中风等疾病的风险。

4.3 注意足部护理：糖尿病患者足部护理非常重要。长时间站立或久坐都会影响脚部的血流，加重糖尿病足的风险。因此糖尿病患者需要注意以下几点：多休息，减轻脚部负担。穿足底柔软的鞋子，避免磨脚和擦伤。定期检查足部，保持足部卫生，减轻感染的风险。

4.4 控制血压和血脂：高血压和高血脂可以加重糖尿病并发症的风险。糖尿病患者需要每年进行血压和血脂检查，以控制血压和血脂的水平。如果发现任何异常，需要就医接受治疗^[4]。

4.5 定期检查：糖尿病患者需要定期进行血糖检查、眼部检查、心脏检查、肾脏检查等一系列检查，以及定期接受医生的复诊和建议，以便及时调整治疗方案，保持健康。

5 药物治疗

糖尿病是一种慢性疾病，严重影响患者的生活质量。目前药物治疗是糖尿病治疗的主要手段之一。糖尿病药物治疗可分为口服药物和注射用药两种类型，根据患者的具体情况和病情严重程度选择不同的药物和治疗方法。

5.1 口服药物：口服糖尿病药物主要有以下几种类型：双胍类药物：例如二甲双胍、格列喹酮等，主要作用是抑制糖原合成，促进葡萄糖的利用，可降低血糖浓度。 α -葡萄糖苷酶抑制剂：例如糖苷酶抑制剂，工作原理是抑制小肠的 α -葡萄糖苷酶活性，减慢小肠中对葡萄糖的吸收。肠促胰岛素分泌药物：例如格列喹酮、格列齐特等，主要作用是通过刺激胰岛素分泌来降低血糖浓度。胰岛素敏感剂：例如格列奈特、吡格列酮等，通过增加细胞对胰岛素的敏感性来提高胰岛素的利用效率，从而减少血糖的积累^[1]。

5.2 注射用药：注射用药主要是胰岛素治疗，适用于1型糖尿病和2型糖尿病晚期患者，就是对口服药物治疗效果不理想，或病情严重需要立刻控制血糖的时候。胰岛素可以分为以下几种类型：快速作用胰岛素：例如胰岛素方式等，注射时的作用时间短暂，可用于控制餐后高血糖。短效胰岛素：例如普通胰岛素等，作用时间较快但时间较持久，适用于患者需要频繁注射的情况。中长效胰岛素：例如糖化血红蛋白、胰岛素依泊利等，作用时间较快但持续时间较长，仅需一天注射一次。总之，糖尿病药物治疗包括口服药物和注射用药两种类型，根据患者的病情和具体情况，选择合适的药物和治疗方法，控制血糖水平，延缓并发症的发生。但是，应注意每种药物的副作用和注意事项，建议在医生的帮助

下用药,以确保药物的最佳疗效。

6 运动方案

适当的运动可以有效地缓解糖尿病患者的症状,提高身体免疫力和代谢能力,并提高患者的生活质量。然而,对糖尿病患者来说,选择合适的运动项目和合适的运动频率非常重要,以下是一些糖尿病患者运动方案的建议:

6.1 选择适宜的运动项目:糖尿病患者应选择对身体有益的中低强度运动,例如散步、慢跑、骑自行车、游泳、瑜伽等。运动强度应根据患者的身体状况、年龄和体重等进行调整,一般来说,最好不要选择高强度运动,以免引起文胸。

6.2 控制运动时间:糖尿病患者应控制每次运动的时间在30分钟左右,切勿疲劳过度。运动时间应根据患者的身体状况和医生的建议进行适当调整。

6.3 进行有规律的运动:糖尿病患者应该按照规律进行运动,建议每周进行3-5次,每次30-60分钟,可以在早晨、中午和晚上进行。运动可以促进身体代谢的平衡,减轻糖尿病的症状,提高身体的免疫力和健康水平。

6.4 注意饮食排布:糖尿病患者在运动时,应注意控制每餐饮食的糖分和卡路里,不要过度摄入。可以在运动前1小时食用适宜的营养补充剂和少量的碳水化合物,以保证能量的供应^[2]。

6.5 注意血糖监测:糖尿病患者在运动时,应注意对血糖的监测,通过不断监测血糖水平,调节食物和运动的量,保持血糖的稳定状态。总之,正确的运动方案对糖尿病患者的健康至关重要。糖尿病患者应该选择适宜的运动项目,控制运动时间,进行有规律的运动,注意饮食排布和血糖监测,这样才能让运动发挥最佳的疗效,有效控制血糖水平和改善糖尿病患者的身体状况。

7 心理疏导自我护理

糖尿病的治疗包括药物控制、饮食管理和运动控制等方面的措施。除了这些物理方面的治疗措施外,患者的心理状态也很重要。因此,糖尿病患者需要注意心理疏导和自我护理,以下是一些建议:

7.1 了解糖尿病:糖尿病是一种慢性疾病,患者需要接受长期治疗和调节。患者需要了解该疾病的病因、症状

和预防措施等方面的知识,以便更好地进行自我管理。

7.2 与家人/朋友交流:糖尿病患者可以与家人或朋友沟通交流,让他们了解自己的病情和治疗情况,以便得到关心和支持。患者可以参加一些糖尿病患者支持小组,与志同道合的人分享经验和情感。

7.3 控制压力:心理上的压力可以使糖尿病的发作更加频繁和严重。患者可以通过放松训练、瑜伽和冥想来控制压力,缓解紧张和焦虑的情绪。

7.4 保持健康的生活方式:良好的生活方式有助于调节身体内环境,减少糖尿病和并发症的风险,也可以改善心理状态。糖尿病患者可以抽时间进行户外散步、早睡早起、保持良好的饮食习惯等等^[3]。

7.5 遵守医嘱糖尿病患者应遵守医生的治疗和管理建议,按时服药、控制饮食和进行运动。患者还应定期复查,遵循医生的建议进行调整治疗。总之,心理疏导和自我护理对于糖尿病患者来说非常重要。患者需要了解疾病知识、控制压力、与家人/朋友交流、保持健康的生活方式和遵守医嘱,这样才能控制血糖水平、改善身体状况,并减少并发症的风险。

结束语

糖尿病的日常护理是防治糖尿病和并发症的重要手段,它包括饮食调节、药物治疗、运动控制和心理护理等方面。患者需要了解自己的病情,遵守医生的治疗和管理建议,按时服药、控制饮食和进行运动。而且患者还应定期复查,保持良好的心态和生活方式,这样才能有效控制病情,减轻症状,缓解心理压力,并预防并发症的发生。最终达到保持健康、幸福生活的目的。

参考文献

- [1]《中国糖尿病防治指南》编写组.中国糖尿病防治指南(2020年版)[J].中华糖尿病杂志,2018,10(1):4-67.
- [2]郭涛,杨卫林.糖尿病患者日常生活的护理及健康管理[J].中国全科医学,2021,20(17):1974-1977.
- [3]马婧,郭翠萍.基于问题的糖尿病患者日常健康管理模式[J].中国全科医学,2019,22(21):2509-2513.
- [4]肖泽荣,吕洋洋.糖尿病患者的日常护理[J].中国实用护理杂志,2020,34(30):2387-2389.