

老年糖尿病的护理技巧

▲ 广西合浦县人民医院 谭凤

糖尿病为机体胰岛素分泌不足所引发的一种代谢性疾病，分为1型和2型，后者又被称之为非胰岛素依赖性糖尿病。这种疾病的症状比较轻，一般通过控制饮食和口服降糖药就可以控制病情，从而有所缓解，不会影响到其他器官的正常运行。但是糖尿病如果不加以控制和护理，也会引发很多系统性疾病，从而破坏人体的免疫功能。

什么是糖尿病

糖尿病属于一种慢性的代谢性疾病，主要特征就是血糖指数比较高，通常发源于胰岛素分泌不足或者是不能有效利用胰岛素的人群中。胰岛素是一种由胰腺分泌的激素，能够帮助身体利用血液中的葡萄糖，并将其转化为能量。如果胰岛素分泌不足或无法发挥作用，血液中的葡萄糖水平就会升高，从而导致糖尿病。

老年人糖尿病的护理技巧

控制血糖 老年糖尿病患者的血糖控制非常重要，因为高血糖和低血糖都会对身体造成

严重影响。高血糖会引发神经病变、心脏病等疾病，老人需要需用降糖药或者是注射胰岛素进行降血糖，尤其是餐后血糖的波动比较大，这时可以根据医师的建议通过加大胰岛素剂量或者采用其他药物来控制血糖。对于老年人，低血糖的危害更加严重，因为低血糖会导致昏倒或者心脏骤停。老年人对胰岛素的代谢速度较慢。如果出现低血糖，可以通过立即食用含糖的饮料或者食物，以及减少运动或胰岛素量来缓解症状。

定期复查 糖尿病属于一种慢性代谢性疾病，老年糖尿病患者由于年龄和身体机能下降，容易出现血糖控制不佳和并发症的风险加大等问题。因此，老年患者定期复查非常必要。首先，定期检测血糖指标可以了解患者血糖值控制情况，然后调整治疗方案，同时及时调整药物的剂量和护理方案，保证血糖在目标范围内，减少并发症的发生。其次，针对老年患者容易发生肾功能障碍的特点，定期检查肾功能指标，能够及早发现肾脏损害的变化，以便采取及时有效措施，预防进一步发展成肾病。最后，定期检查心血管指标如血压、心电图等，有助于

了解老年患者心血管系统的健康状况，并根据检查结果调整康复方案，预防心脑血管疾病的发生。

饮食护理 老年人的身体机能和代谢能力会逐渐下降，因此老年人必须规律饮食并注射胰岛素。由于老年人肠胃功能比较差，对食物的消化能力会下降，所以日常的饮食中要少量多餐，并且合理化搭配饮食，可以多吃一些水果、蔬菜和粗粮。对于需要注射胰岛素的老年糖尿病患者，定时定量地注射胰岛素也很重要。

适当运动 适当运动可以帮助老年人保持健康的身体和精神状态。老年人应该根据自身情况选择合适的运动方式，坚持适当有氧运动，控制体重和血糖。老年人的身体机能会随着年龄的增加而下降，如骨密度降低、肌肉萎缩等，因此应该注重选择低强度的运动方式，如散步、太极拳等轻柔的运动。有氧运动是指以中等强度、较长时间的运动方式，如慢跑、快走、游泳等。适当的有氧运动可以增强心肺功能，促进血液循环，帮助老年人保持稳定血糖水平，避免疾病的发生。此外，老年人也可以通过控制体重来维持身体健康。

心理护理 糖尿病是一种需要长期治疗的疾病，需要老年人进行长期药物控制和饮食控制，以维持血糖水平稳定。同时，由于糖尿病会对身体产生一定的影响，因此老年人在治疗过程中需要得到家庭和社会的理解和支持，心理上保持积极乐观的态度。家人应该关心和照顾老年患者，在饮食和运动方面为其提供帮助，以确保患者能够持续地控制血糖。在康复过程中，家人也应该关注老年患者的情绪和心理状态，及时进行沟通 and 关怀，让他们感到被关心和支持。社会也需要对老年患者关心和支持，可以通过推广糖尿病知识和预防措施，引导老年人更好地认识和控制糖尿病。心理护理是家庭护理中的重要内容，要让家属更加了解相关心理知识，帮助患者克服心理上的不平衡因素，使其保持良好心理状态。

对于老年人来说，糖尿病不仅会影响其生活质量，同时也会引发其他的并发症。对此，如果不慎患上糖尿病，一定控制饮食，并且配合医生的治疗方案，进行长期病情控制，使血糖处于稳定状态。

急性肾小球肾炎的相关知识

▲ 四川中江县人民医院 田海燕

急性肾小球肾炎属于肾脏疾病，以急性肾炎综合征为临床表现，伴有一过性肾脏损害。起病急，患者会出现水肿、蛋白尿、血尿、高血压等症状，常见于链球菌感染后发病。

发病原因

病毒感染 感染属于急性肾炎的重要病因，因此要积极预防感染，定期到医院接受体检。当身体出现感染性疾病，则必须及时治疗，以免引发急性肾炎。

盲目减肥 盲目减肥对身体健康的危害非常大，还会加剧肾脏负担。部分人会使用减肥药物助力减肥，很容易引发急性肾炎。

生活压力与精神压力大 部分患者由于身心过度疲惫所引发急性肾炎，因此要注重调节精神、生活压力，不能让自己过度劳累。

高血压脑病 急性肾炎患者很容易患发高血压，伴有头晕、呕吐、嗜睡等症状，只要血压控制得当，这些症状都会消失。

急性肾功能衰竭 急性肾炎发病过程中，肾小球内的真皮细胞、系膜细胞增加，尿量减少，体内残留大量蛋白质分解代谢物，引发尿毒症，严重危害肾脏功能，最终发展为肾功能衰竭。

临床症状

血尿 镜下血尿、肉眼血尿。根据混入的血量，尿液颜色可加深。

蛋白尿 尿液浑浊且泡沫量大。

水肿 急性肾小球肾炎患者会出现水肿症状，属于疾病的首发症状，晨间面部水肿，严重可出现腹水、全身水肿症状。

肾功能异常 发病早期，部分患者由于水钠潴留、肾小球滤过率下降而出现尿量减少症状。肾功能一过性受损，表现为血肌酐升高，1-2周后尿量增加，肾功能逐渐正常。

充血性心力衰竭 充血性心力衰竭多出现在急性肾炎综合征期，诱发因素为严重高血压、水钠潴留症，患者会出现肺水肿、颈静脉怒张症状，要及时到院抢救。

治疗方法

一般治疗 第一，患者发病初期应当保持充

足的休息时间，直到水肿、血尿症状消退，血压恢复正常后再下床活动，避免重体力劳动。

第二，对于合并高血压、水肿患者，要限制水、盐摄入量，盐分摄入量每天控制在60 mg/kg，患者的饮水量为不显性失水+尿量。当患者合并氮质血症，则要控制蛋白摄入量。患者要多摄入高糖分、易消化食物。当患者的排尿量增加，氮质血症消失后，则要尽快恢复蛋白供应，以满足生长发育需求。

感染灶治疗 在治疗感染灶时，选择抗生素控制感染，从而消除病原菌。

对症治疗 第一，利尿。严格控制患者的盐分、水分摄入量后，如果水肿症状并未消退，则要使用利尿剂治疗。以噻嗪类利尿剂为主，肌酐清除率大于80 ml/min，利尿效果明显。

第二，降压治疗。患者接受利尿剂治疗后，血压水平得到有效控制。部分患者可使用钙通道阻滞剂，扩张血管；高钾血症治疗。严格控制患者的钾摄入量，采用排钾利尿剂，有效防控高钾血症发展。

第三，心力衰竭治疗。给予患者利尿、减压之后，如果治疗效果不明显，可以滴注酚妥拉明，降低患者的心脏负荷。

透析治疗 急性肾小球肾炎患者需要接受透析治疗的情况如下：其一，少尿性急性肾衰竭，患者合并高钾血症，实行肾脏组织活检确诊疾病，以透析治疗方式维持患者的生命。如果患者出现水钠潴留症状，则会引发急性左心衰竭，此时要采用超滤脱水透析疗法，有效缓解病情。

预后

大部分急性肾小球肾炎患者的水肿、血压会逐渐好转正常，8周内血清C3恢复正常，病理检查提示大部分恢复正常，仅有不足1%的患者由于急性肾衰竭死亡，以高龄患者为主。急性肾小球肾炎疾病的远期预后良好，但老年患者有大量蛋白尿，预后差。

总之，急性肾小球肾炎患者应当绝对卧床2~3周，从而降低并发症率，尽早恢复肾脏功能。患者日常也要保持规律生活，戒烟戒酒，保持皮肤清洁干净。发病后要积极配合医生诊断与治疗，不要硬抗，以免疾病发展为危急重症，威胁生命安全。

五个妙招 有效防中风

▲ 海南省三亚市中医院 王恩行

中风相当于西医的卒中，包括出血性中风与缺血性中风，是近些年临床常见病、多发病，随着人口老龄化、城镇化进程的加快与脑血管病危险因素流行，中风患病率逐年升高，给我国及全球卫生系统都带来了巨大负担。中风可防可治，有多种表现，如突然出现软弱无力、失去知觉、无法讲话、视物模糊、无法行走等，一定要及时到医院就医。在日常生活中，我们也可以以下妙招来预防中风的发生。

妙招一 远离烟草

有研究发现，吸烟人群发生中风的风险是不吸烟人群的6倍之多，即使是二手烟也会使中风发病风险增加1.8倍；而戒烟后5年内中风的发生风险可降低44%。因此，远离烟草不仅有益于身体健康，还可减少二手烟对其他非吸烟人群健康的危害。

妙招二 多吃瓜果蔬菜

瓜果蔬菜摄入量不足是东亚地区中风人群的一个重要危险因素。预防中风的健康饮食，也就是要在日常三餐中包含足够的瓜果蔬菜，并不是强调完全吃素，也可以适当地吃一些优质蛋白质与海鲜，搭配一些坚果，确保每日膳食结构合理，营养均衡。

妙招三 少吃盐

吃得过咸或经常吃咸菜、腌菜都会对身体有诸多危害。已有研究发现，摄入过多盐不仅会升高血压，导致肥胖，还会增加心脑血管事件的发生风险。世界卫生组织与《中国居民膳食指南（2022）》中均建议每日盐摄入量不超过5 g，5 g的含量不仅仅是做饭放的盐，还包括其他调味品、零食、饮料等。在日常烹饪菜肴时可采用1 g的小勺严格控制放盐量，此外还可用低钠高钾盐来代替常规食盐，不仅可减少钠的摄入，还可促进钠盐的排出与补充钾含量。

妙招四 适量运动

随着现代人们生活压力的增加及生

活方式的改变，缺乏运动锻炼十分常见。研究数据显示，在35岁~64岁的人群中，死于中风的人数有上升趋势，该研究发现，成年人久坐不运动的时间越长，他们罹患中风在内的心血管疾病风险就越高，而90%的中风可归因于可改变的风险因素，比如缺乏运动。建议无论多忙，每周应做至少3次运动，运动时间应该保持在30 min以上，运动的方式因人而异，可选择散步、竞走、慢跑、骑自行车、游泳、太极、广场舞等。

妙招五 保持乐观的心态

每个人对待生活都有自己的心态，有的人乐观、平和，有的人悲观、焦躁等，但几乎所有人都会遇到坏情绪的骚扰，在遇到这些坏情绪时快速调节好心态是最好的解决方案。乐观的心态会减轻生活压力，而压力水平较高人群首次中风风险是压力水平较低人群1.4倍。在一项西班牙的调查报告中发现，“A型人格”发生中风的风险是其他人的两倍之多，这里的“A型人格”指的是侵略性强、竞争心强、容易失去耐心与易怒等特征，可见保持乐观心态对预防中风很重要。

除开几个预防中风妙招外，如何识别中风预兆为治疗赢得黄金时间也十分重要，我们总结了以下几点：（1）颜面、上肢、下肢突然的麻木或无力，特别是仅发生于身体一侧时；（2）突然出现的言语障碍、认知障碍；（3）突然出现的单眼或双眼视物模糊；（4）突然出现的眩晕、头痛、平衡困难、行走困难等。对于中风重点预防人群应注意以下几点：（1）高血压人群切勿有侥幸心理，应严格遵医嘱用药，控制血压水平，定期到医院复查；（2）高胆固醇血症人群应坚持服用降血脂药物，严格控制胆固醇水平，定期到医院复查；（3）糖尿病患者应积极治疗糖尿病原发病，预防相关并发症；（4）有心脏病疾病的人群应遵循医嘱严格控制心脏病危险因素。