

家有糖尿病患者？这篇护理宝典赶紧收藏！

▲ 河南省人民医院 孙洁

糖尿病 是一种以高血糖为主要特征的常见的慢性代谢性疾病。据统计，全球糖尿病患者已经超过 4.6 亿，有超过 400 万人死于糖尿病相关疾病。糖尿病对患者的生活产生了许多限制，患者也需要通过长期的努力和规律的治疗来控制病情。家中有糖尿病患者的需要认真开展糖尿病的护理工作,以帮助患者减轻病痛、控制血糖、预防并发症。

控制血糖 糖尿病患者最重要的护理是控制血糖。饮食上要控制碳水化合物的摄入，合理安排三餐，饭后不宜立即休息，进行适当活动。此外，还需要定期监测血糖情况，科学使用药物，按照医嘱服用口服药、注射胰岛素等药物，达到平稳控制血糖的效果。

保持健康的饮食习惯 糖尿病患者的饮食，需要注意优化膳食搭配，减少高糖、高脂、高热量的食物摄入，增加维生素和纤维素含量较高的蔬果和全谷类食物的摄入，有利于控制血糖、体重、降低血脂。另外，避免饮食过量或暴饮暴食，少食多餐，餐后保持适当的运动，帮助消化以及促进代谢。

合理运动 糖尿病患者需要坚持适当的运动,以促进血液循环、增加身体代谢、提高体力、强化心肺功能。运动的方式选择需要因人而异，根据患者的年龄、基础疾病、身体状况和机体能力进行定制。可选择散步、慢跑、太极拳、瑜伽等低强度运动项目，每次运动可控制在 30~60 min 之间，运动时间宜分开两次进行。

监测血糖 通过监测血糖，可以及时发现血糖波动的情况，进而采取措施进行控制。糖尿病患者可以通过血糖仪器等设备自行测量血糖，详细记录，然后根据测量结果调整饮食、药物、运动等方面的控制措施。

定期复查 糖尿病是一种慢性代谢性疾病，需要定期随访复查，以及时控制糖尿病病情，调整治疗方案，防止糖尿病患者出现并发症。常规复查内容包括查看离心机化验、眼科、肾病科、神经病学等系统，务必要咨询医生的膳食以及药物配方，帮助糖尿病患者维护身体健康。

关注并发症 糖尿病患者因为长期高血糖状态，会导致靶向器官的损害，出现并发症。

针对并发症的眼底疾病、神经病变、心血管疾病、肾病等，定期检查，及时发现并进行处理。

心理护理 由于糖尿病是一种慢性疾病，需要长期接受药物治疗。部分患者可能会感到焦虑、沮丧、愤怒或孤独，这些情绪可能影响到他们的健康。因此建议家属和护理人员尽量多和患者交流，关注他们的情绪和心理状态，并帮助他们寻求心理支持和建立正常的社交圈子。

用药护理 良好的药物依从性是糖尿病治疗的必要条件之一。患者及家属要遵医嘱，正确理解药物的使用方法和剂量，注意药品的储存和保质期。不要私自停药，以及盲目相信广告以及他人推荐药品，出现任何问题，及时就医，与医生沟通。

隐形杀手“肺栓塞”

▲ 广西柳州市柳江区人民医院 黄庆冬

在新闻报道中，我们经常会看到这样的病例：某位先生/女士在走路/坐车的途中发生胸闷不适的状况，许多人以为是小病，并不在意，甚至有人存在讳疾忌医的心理。哪知过了几天，突然症状加重，发生胸闷气短，并伴随大汗淋漓、口唇紫绀等症状，在休克的状态下被 120 拉走或被直接送医，诊断后多被确诊为急性肺栓塞，在及时得到救治的情况下多数可以转危为安，但是若没有得到及时救治将会出现死亡。那么肺栓塞到底是什么？如何防治呢？

肺栓塞的发生

肺栓塞，顾名思义也就是肺部血管出现了栓塞，栓塞的来源与栓子有关，在出现栓子之后，可能由于各种各样的原因脱落，并且随者人体血管血液游走，但是人体的血管并不都是粗壮的，还有细小的血管，当栓子经过比自身直径小的血管时就会出现栓塞，这就导致血液无法在内部正常流动，导致栓塞出现。

如何预防肺栓塞

生活习惯 改善自己的生活习惯，戒烟戒酒，加强运动，促进自身的静脉回流，同时还应当使自己的身心保持舒畅，控制自身体重，打造良好的身心。进行长途旅行的时候可以多喝水，这样能够将血液稀释，降低浓度，另外多喝水会引起上厕所的欲望，这时可以稍微活动自身的下肢，如果有条件可以进行运动，例如做操；肥胖以及怀孕人群应当保持运动，天天在家坐着躺着，虽然很舒服，但是容易出现血栓。

饮食习惯 血栓的形成和血管以及新陈代谢有关，因此在日常食用食物时候应当使用一些软化血管和促进新陈代谢的食物。

例如洋葱中含有前列腺素 A，能够扩充血管，降低血压以及血液黏稠度；海带当中含有盐藻多糖，与肝素活性类似（肝素：抗血栓药物），可以有效降低胆固醇，降低血栓出现的概率；生姜当中含有大量的姜烯酮、姜烯酚等，能够减少血小板的凝集，起到抗血栓的效用；鱼肉当中的优质蛋白除了能补充营养，还可以降低血液中的纤维蛋白原，

使得血凝的速度减低，预防血栓形成。新鲜水果也能够起到抗凝的作用，例如苹果当中含有果胶、维 C、微量元素等，能降低血液当中胆固醇的含量，使得栓子发生率降低，此外，山楂当中含有胡萝卜素、解脂酶，柿子当中含有分类化合物以及维生素等，都能够有效保护心血管，预防栓子的形成，降低心血管疾病的发生概率。在日常生活中尽量保持清淡饮食。油炸食品、肥肉之类的油腻食物以及动物内脏尽量少吃或者不吃，这些食物会导致体内血液黏稠度增加，增加栓子出现的危险。

运动习惯 栓子的形成与久坐不动有一定的关系，因此可以采取多运动的方式来促进血液循环，使得心率以及心脏收缩力得以加强，促进血流，同时提升肌肉的收缩以及舒张功能，避免血栓的出现，尤其是针对于需要长期坐着、站着等不动的人群，可以进行俯卧撑、散步、慢跑等运动。

病房栓塞的预防护理

通常医院当中出现栓子的概率高于日常，尤其是在外科病房中，这是由于手术患者或前来就医的人本身可能存在严重创伤，因此需要重视病房的血栓预防护理。

首先，患者一般会有医生开具的抗凝药物，例如氯吡格雷、华法林等，如有不良反应需要及时按呼叫铃。外科手术完成后，早期活动是进行抗凝血的重点，患者术后回到病房后需要对患者下肢进行按摩，为血液回流助力。

患者无法下床运动时，需要帮助患者上下肢体展开运动，例如可以抬高患者的下肢、做屈伸运动等。定期为患者翻身，防止出现压疮，压疮会影响到血液流动。病情稳定后可下床，一开始搀扶患者下床走动，时间约为 30 min,适应后可缓慢加大运动强度、延长运动时间等，促进血液回流，预防栓子的发生。

肺栓塞是一种非常“要命”的疾病，因此我们应当提前做好预防，了解疾病的发生，经常运动，保持健康生活状态，运动减肥等，减少可能出现栓子的行为，防止栓子的出现。

人到老年，当心帕金森病

▲ 广西南宁市第三人民医院 兰晓艳 丘宇 宋玲玲 黄戈伦 黄英语

帕金森病是临床中一种比较常见的老年疾病，不但会对老年患者的机体造成一定的损伤，给患者带来痛苦，同时也会对学生的日常生活及工作造成不小的影响。帕金森病会带给患者什么影响呢？

帕金森病的症状

帕金森病在临床上主要会导致患者出现震颤、四肢肌肉僵硬、行动缓慢、姿势异常等症状，又被称为“震颤麻痹症”，是老年人群中最为常见的中枢神经系统退行性变性疾病。这些患者的大脑内部中脑部位“黑质”中所存在的细胞发生病理性改变之后，大脑中分泌的多巴胺数量大幅度减少，导致乙酰胆碱的兴奋作用相对升高，两者之间的平衡状态被打破，就出现了“震颤麻痹”的情况。

需要注意的是，帕金森病并不是一发生就进展到比较严重的阶段，此种疾病起病非常缓慢，但是病情会不断发展，呈现出一种缓慢的、进展性的变化过程。该疾病危害较大，不仅会给患者及家属带来沉重的经济负担，也会对学生的身心造成严重的影响。

对患者生活的不良影响

影响运动能力 患有帕金森病之后最为常见的症状就是运动障碍，这种疾病会导致患者机体的运动功能逐渐丧失。一般是单侧肢体发病，然后随着病情的发展逐渐波及、转移到另一侧的肢体。患者在日常进行行走和活动的过程中会出现肢体不受控制的僵硬、震颤以及运动不协调等诸多症状。

在病情不断加重的情况下，患者的行动范围会出现不断减小、越来越狭窄的情况，再加上自身运动控制能力的下降，日常活动会变得更加困难，甚至可能出现需要由他人帮助才能完成基本的日常活动的情况。在疾病中晚期，甚至会对患者的吞咽能力以及发声能力造成影响，夜晚入睡时还会出现入睡困难、失眠多梦等症状。疾病的终末期患者可能会由于肌肉严重萎缩和关节的强直而不得不卧床。

影响感知力 帕金森患者，在发病的初期就会出现感知能力下降的情况，这

是帕金森病的常见症状。随着病情的发展，患者的触觉、视觉、听觉、嗅觉等多种感官的感知能力都会出现下降。尤其是对于患者的视觉，患者会感受到比较严重的视力模糊，无法大范围的对周围的环境进行清晰的观察与感知，会造成患者对于空间感、深度感等感觉能力的缺失，从而会大大增加患者出现跌倒的风险。

影响认知功能 帕金森病由于是脑部神经发生病变，所以会对患者的自主神经功能产生较为严重的不良影响，也会对学生的认知能力产生负面影响，包括患者的记忆力、注意力以及对于指令的执行能力等。随着患者病情的不断发展，此病的后期阶段，患者会出现难以集中注意力或者无法自行完成一件任务的情况，对学生的生活造成严重不便。

影响情绪 帕金森病不但会对学生的身体造成较为严重的影响，同时也会对学生的情感方面造成诸多影响。学生可能会出现抑郁、焦虑等情感方面的问题。这些不良的心理状况可能会对患者的治疗以及康复造成负面影响。

远离社会是比较常见的发生帕金森病之后的危害。患者由于自身所存在的震颤、行动不便等情况，害怕会受到同事以及朋友的嘲笑，不自觉地就会将自己进行封闭，并远离原先熟悉的生活和工作圈子，只是呆在家中。不但会对病情的治疗造成延误，病情和症状会加重，学生的心理问题也会不断加重，从而导致很多帕金森患者都出现抑郁和焦虑的情况。

影响经济 帕金森患者病情的不断加重，会导致整个家庭都呈现出一种比较低沉的状态，并且还要面临越来越严重的人力以及经济等方面的负担。学生会从原本偶尔需要人照顾逐步发展到需要专人对基本的生活情况进行照料的地步，家人们会因此感受到比较大的精神压力和经济负担。

综上所述，一旦发现家中老人出现类似帕金森的症状时，一定要及时检查，如果确诊是帕金森病，就要进行及时治疗，这样不但能够减轻患者的痛苦，也可以减少家庭的负担。