

老年糖友请“保重”：需格外重视瘦体重

▲ 钦州市第二人民医院 王于

随着年龄的增长，老年糖尿病患者人群数量越来越大，给健康带来挑战。其中，瘦体重作为老年糖尿病管理的重要因素，却常常被忽视。本文将探讨为何老年糖尿病患者需要重视瘦体重，以及如何在日常生活中保持健康的体重和肌肉质量。

重视瘦体重的重要性

瘦体重，又称“去脂体重”（fat-free body），是除脂肪以外身体其他成分的重量，肌肉是其中的主要部分。

在老年糖尿病患者中，体重的重要性不容忽视。虽然肥胖被视为2型糖尿病的危险因素，但仅仅关注减轻体重可能忽略了“体重”中隐藏的秘密，因为体重并非单一的指标，而是由多个成分组成的复杂系统。

肌肉 骨骼肌是葡萄糖利用、脂肪消耗和蛋白质储存的关键场所，也是胰岛素的主要作用器官。保持充足的肌肉储备有助于提高胰岛素敏感性，维护血糖稳定。反之，肌肉丧失会导致胰岛素敏感性下降，影响血糖控制。

骨密度 骨密度是预测骨强度和骨折风险的重要指标。2型糖尿病会影响骨密度，增加骨折的风险。特别是老年2型糖尿病患者，髌部骨折的风险较非糖尿病患者增加1.7倍。

为何老年糖尿病患者需要格外重视瘦体



重呢？原因在于：

胰岛素敏感性 老年糖尿病患者通常存在胰岛素抵抗，这意味着身体对胰岛素的反应降低，难以有效利用血糖。通过保持瘦体重，可以减轻这种抵抗，改善胰岛素的敏感性，有助于更好地控制血糖水平。

维持健康代谢率 适度的体重有助于维持基础代谢率，即身体在休息状态下所消耗的能量。通过保持健康的代谢率，可以维持合理的能量消耗，从而达到身体代谢的平衡，有益于整体健康。

预防并发症 保持适度的体重对于预防并发症至关重要。老年糖尿病患者可能面临心血管疾病、骨折等风险，而保持适当的体重可以减少这些并发症的发生。通过控制体重，

还可以提高生活质量，增加身体的活动能力。

保持健康体重的方法

合理饮食 老年糖尿病患者应该根据医生和营养师的建议制定合理的饮食计划。控制卡路里摄入是关键，确保摄入的热量适中，以避免过度增加体重。同时，注意膳食的平衡，摄入足够的蔬菜、水果、全

谷物、蛋白质和健康脂肪，维持身体所需的营养。

适度运动 进行适度的运动有助于控制体重，提高身体的代谢水平。老年糖尿病患者可以选择进行有氧运动（如散步、游泳、骑自行车）和力量训练，以帮助维持肌肉质量。定期运动不仅有助于控制体重，还可以提高身体的健康状况。

蛋白质摄入 适度摄入蛋白质对于保持健康体重和肌肉质量至关重要。蛋白质是肌肉生长和修复的关键营养素，可以帮助老年糖尿病患者维持肌肉质量，提高身体的新陈代谢率。患者可以选择摄入瘦肉、鱼类、豆类等富含蛋白质的食物。

骨密度与瘦体重的关系

在老年糖尿病患者中，骨健康和体重之间存在密切的关系。

骨健康 随着年龄的增长，老年人的骨密度会逐渐下降，使得骨骼变得脆弱，容易发生骨折。体重偏瘦的人可能进一步加剧骨密度的下降，增加骨折的风险。这是因为这类人骨骼承受的负担相对较小，骨骼不再受到适当的机械刺激，从而影响骨密度的维持。

钙和维生素D 充足的钙和维生素D摄入对于维护骨骼健康至关重要。老年糖尿病患者应确保摄入足够的钙和维生素D，以减缓骨密度的下降。钙是构建骨骼的主要成分，而维生素D有助于促进钙的吸收和利用。合理的饮食和必要的补充可以帮助老年糖尿病患者维持骨骼健康。

综合干预 为了改善骨密度，老年糖尿病患者可以采取综合性的干预措施。除了保持适度的体重以维护骨骼健康外，适度的有氧运动和力量训练也有助于刺激骨骼的生长，提高骨密度。

总之，糖尿病患者不仅要关注血糖控制，更需要重视瘦体重的维护。合理的体重控制和肌肉质量的保持，将有助于改善糖尿病病情，提高生活质量，预防并发症的发生。通过重视瘦体重，老年糖尿病患者可以更好地保护自己的健康。

关于骨折患者的护理，这些知识点要记牢

▲ 广西钦州市第二人民医院 苏子梅

骨折是指骨骼断裂或破裂，通常由外力作用或骨质疾病引起。对于骨折患者而言，科学护理非常重要，正确的护理措施可以帮助患者恢复并预防并发症的发生。下面将骨折患者护理的关键知识点介绍给各位读者，希望对您的身体恢复有所帮助。

急救措施

（1）首先，确保患者的安全，避免进一步受伤。

（2）如果有明显的外伤，应及时止血，并避免移动患者。

（3）使用固定夹板或毛巾等物品固定骨折部位，以减轻疼痛和进一步损伤。

（4）尽快将患者送往医疗机构进行进一步治疗。

疼痛管理

（1）骨折通常伴随着剧烈疼痛。为了缓解这种疼痛，可以考虑使用非处方镇痛药。然而，在使用这些药物时，一定要遵循医生的建议，严格按照正确的剂量和使用频率进行使用。此外，还应注意药物的副作用和禁忌证，以避免不必要的风险。

（2）为确保患者舒适，我们会提供合适的床垫和枕头。因为良好的睡眠对康复过程非常重要，因此我们会尽力提供舒适的睡眠环境。

（3）冷敷和热敷可用来减轻疼痛和肿胀，但在使用前最好咨询医生的建议。冷敷



可以通过收缩血管来减少炎症和肿胀，适用于急性创伤、扭伤和发炎情况。热敷可以促进血液循环，舒缓肌肉和关节疼痛，适用于慢性疼痛和肌肉紧张。然而，不同病症需要不同的敷料和时间，最好在医生的指导下正确使用冷敷或热敷。

固定和矫形

（1）医生会根据骨折类型和位置来选择适当的固定方法。这些方法包括使用石膏、夹板或金属钢板等。根据骨折的具体情况，医生会决定使用哪种方法来固定骨折部位，以便促进骨折的愈合和恢复。石膏是最常见的固定方法之一，它通过将石膏固定在骨折部位来稳定骨骼，以便骨折能够正确愈合。夹板也是一种常见的固定方法，它使用硬质材料制成，通过将夹板固定在骨折部位来保

持骨骼的稳定。

（2）当骨折固定后，患者需要听从医生的建议，避免进行过度活动或负重，以保护骨折部位。这是因为骨折固定后需要一定时间来愈合，过度活动或负重可能会对骨折部位造成额外的压力，延缓愈合进程或导致骨折复发。因此，患者应该遵循医生的指导，避免参与剧烈运动、重物搬运或其他可能对骨折部位产生压力的活动。

伤口护理

（1）对于开放性骨折，应先处理伤口，将伤口进行清洁，并进行适当的缝合。这是因为开放性骨折伤口通常是直接暴露在外界环境中，容易受到细菌感染和污染。因此，清洁伤口可以减少感染的风险，并帮助伤口更快地愈合。适当的缝合可以帮助稳定骨折断端，促进骨折尽快愈合。

（2）为了预防感染，建议定期更换敷料并保持伤口清洁和干燥。

营养和饮食

骨折患者需要摄取良好的营养以促进骨骼愈合。营养对于骨骼的修复和再生至关重要。第一，蛋白质是骨骼组织的基本构建块，

因此摄取足够的蛋白质对于骨骼愈合至关重要。富含蛋白质的食物包括鱼、瘦肉、家禽、豆类以及坚果。第二，钙和维生素D是维持骨骼健康的关键物质。钙是骨骼的主要成分，而维生素D有助于钙的吸收和利用。含钙丰富的食物包括牛奶、酸奶、奶酪、豆腐以及绿叶蔬菜。维生素D可以通过暴露在阳光下合成，也可以通过食物或补充剂获取。第三，维生素C和维生素K也对骨骼的愈合起着重要作用。维生素C有助于胶原蛋白的合成，而胶原蛋白是骨骼组织的重要组成部分。柑橘类水果、草莓、蔬菜和番茄是富含维生素C的食物。维生素K有助于骨骼的矿化和修复，可以通过食物如绿叶蔬菜、花椰菜和菠菜获取。第四，确保摄入足够的矿物质，如磷、镁和锌，也对骨骼愈合非常重要。这些矿物质可以在肉类、海鲜、全谷类、豆类和坚果中找到。

康复和运动

（1）康复阶段，患者需要进行适度的运动和物理治疗，以帮助骨折部位恢复功能。

（2）康复过程中，遵循医生和物理治疗师的建议，逐渐增加活动强度和范围。

总之，骨折患者的护理需要综合考虑伤情、疼痛管理、固定和矫形、伤口护理、营养和饮食以及康复和运动。通过正确护理，可以帮助患者尽快康复，减少并发症的发生。务必在医生的指导下进行护理，遵循专业的建议和治疗方案。