

糖尿病护理的实用指南

▲广东省佛山市南海区第九人民医院 黄颖霞

在当今社会的发展中,糖尿病已经成为一种广泛流行的慢性疾病,影响着全球数以亿计的人们。作为一种内分泌系统疾病,糖尿病的管理不仅需要医疗干预,更离不开患者日常生活中的细心呵护与自我管理。本文旨在为糖尿病患者及其家属提供一份全面的内分泌糖尿病护理实用指南,帮助大家更好地理解和控制这一疾病。

认识糖尿病

对糖尿病进行简单的介绍,首先它是一种以高血糖为特征的代谢性疾病,可以分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病和其他特殊类型糖尿病。其中,在日常生活中2型糖尿病最为常见,与不良生活习惯、遗传因素及环境因素密切相关。

饮食管理

糖尿病患者应遵循均衡饮食的原则,确保每天都要摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。同时,要注意控制总热量摄入,避免超重和肥胖。减少高糖食物的摄入,如糖果、甜点、含糖饮料等。选择低GI(升糖指数)的食物,如全谷物、豆类、蔬菜等,有助于稳定血糖水平。患者要保持规律的饮食习惯是非常重要的,按规定的要求每日的三餐都要定时和定量,这样也是避免患者暴饮暴食。同时,根据病情和医嘱调整餐次和餐量,必要

时可进行分餐制。酒精可影响血糖控制和胰岛素敏感性,糖尿病患者应限制饮酒或戒酒。

运动疗法

有氧运动,如快走、慢跑、部分患者会选择游泳或者骑自行车的方式,这些运动都有助于患者消耗体内多余的热量,达到减轻体重的目的,最好也能改善胰岛素抵抗。所以才会建议每周进行至少180 min的中等强度有氧运动。而且对糖尿病的患者来说,适当的力量训练也可以增强肌肉力量,提高自身的基础代谢率,有助于血糖的长期控制。但需注意避免过度用力,以免损伤肌肉和关节。运动前准备,运动前应评估身体状况,选择合适的运动方式和强度。同时,准备一些快速升糖的食物,如糖果、饼干等,以防低血糖发生。运动需要持之以恒才能见效,糖尿病患者应将运动融入日常生活,形成习惯。

药物治疗

根据病情和医嘱选择合适的口服降糖药物,如磺脲类、双胍类、 α -葡萄糖苷酶抑制剂等。注意药物的服用时间和剂量,避免漏服或过量。对于胰岛素依赖型糖尿病患者,胰岛素治疗是控制血糖的重要方式。要掌握正确的胰岛素注射方法和剂量调整技巧,能够定期监测血糖水平。糖尿病患者应定期监测血糖水平,包括空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白等。

心理调适

面对糖尿病这一慢性疾病,患者首先要接受现实,认识到疾病的长期性和复杂性。保持积极乐观的心态,相信通过科学的管理和自己的努力,可以控制病情,提高生活质量。学会管理自己的情绪,避免焦虑、抑郁等负面情绪对病情的影响。可以通过与亲友交流、参加糖尿病教育课程等方式缓解压力。加入糖尿病患者社群或寻求专业心理咨询师的帮助,与同病相怜的人分享经验,获得情感上的支持和理解。

并发症预防

糖尿病患者应定期进行全面的身体检查,包括心血管系统、肾脏、眼睛、神经系统等部位的检查,以便及时发现并治疗并发症。患者应注意保持足部清洁干燥,避免穿紧鞋、高跟鞋等可能损伤足部的鞋子。定期检查足部有无破损、感

染等情况。吸烟和过量饮酒是糖尿病并发症的重要危险因素之一。患者应戒烟限酒或戒酒以降低并发症的风险。患者应定期监测血压和血脂水平并遵医嘱进行治疗和管理。

糖尿病的管理是一个系统工程,需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过合理的饮食管理、适量的运动锻炼、科学的药物治疗、积极的心理调适以及早期的并发症预防等措施的综合运用可以有效地控制糖尿病的发展提高患者的生活质量。希望本文能为广大糖尿病患者及其家属提供一份实用的内分泌糖尿病护理指南,助力大家更好地应对这一挑战。



牙周炎患者可以做种植牙吗

▲南方医科大学顺德医院(佛山市顺德区第一人民医院) 黄文浩

维护口腔健康可有效提升生活质量,而种植牙可以通过技术手段改善牙齿缺失等情况,但牙周炎是一种较为严重的口腔疾病,那么患有牙周炎可以做种植牙吗?术后应当如何维护呢?让我们一起了解一下牙周炎与种植牙吧!

什么是牙周炎

牙周炎又被称之为破坏性牙周病,是牙菌斑中细菌侵犯牙周组织引起的慢性炎症,会对牙龈、牙槽骨、牙骨质以及牙周膜等牙周支持组织造成破坏,且会形成牙周袋甚至会导致牙齿丧失。常见的牙周炎有慢性牙周炎、侵袭性牙周炎以及全身疾病相关性牙周炎等类型,其发生与牙菌斑、牙石、创伤性

咬合以及食物嵌塞等局部因素有关,且与全身系统性疾病的影响、遗传、吸烟、精神压力等全身因素有关。

什么是种植牙

种植牙即利用植入骨组织内的下部结构支持、固位上部牙修复体的缺牙修复方式,与天然牙的功能、结构以及美观效果较为相似。种植牙手术属于二级手术,风险相对较小,在术前需要做好相应的准备工作,术后也需要进行维护。

牙周炎患者可以做种植牙吗

从实际情况来看,牙周炎对口腔的危害非常大,会破坏为牙齿稳定提供支持的牙槽

骨以及悬吊牙齿的牙周韧带,牙龈会逐渐肿胀并失去正常的弹性,牙龈的边缘会越来越松软,与牙齿的分离程度会越来越大,久而久之就会导致牙齿松动甚至自行脱落。同时,慢性牙周炎一旦发展到中晚期不仅会导致一些牙齿脱落,也会加重其他牙齿的咀嚼负担。在这种情况下,若采用安装假牙等方式修复牙齿不仅会加重其他天然牙齿的负担,也会加快牙齿缺失速度,而应用种植牙的方式修复缺失牙齿可以减轻其他天然牙齿的咀嚼负担并促进牙齿牙周逐渐恢复健康,所以患有牙周炎的患者可以做种植牙。但牙周炎会影响种植牙基础的牢固性,甚至会导致种植体松动、脱落,且牙周炎患者的口腔中存在大量的细菌,在进行种植牙手术时可能会造成感染,因此牙周炎患者在做种植牙之前需要先通过有效手段进行牙周炎治疗,从而提高种植牙的成功率,延长种植牙的使用寿命。例如,若处于牙周炎急性期且出现急性牙周脓肿、存在大量脓液等问题就需要进行切开引流治疗;若牙周炎患者的牙石过多就需要通过龈上洁治术与龈下刮治术等手段进行治疗;药物也是治疗牙周炎的关键,因此可以根据实际情况利用甲硝唑等硝基咪唑类药物、多西环素等四环素类药物、阿莫西林等青霉素类药物、罗红霉素等大环内酯类药物以及米诺环素凝胶、醋酸氯己定溶液等药物进行治疗;若牙周炎十分严重,无法通过基础治疗改善就可以通过翻瓣术、植骨术、引导性组织再生术等手术方式进行治疗。总之,牙周炎患者应先通过有效手段控制牙周炎,优化口腔环境,之后再做种植牙。

种植牙术后的维护措施

种植牙的使用寿命会受到检查、维护等因素的影响,因此在做完种植牙手术后需要做好相应的维护工作,延长种植牙的寿命。第一,种植牙手术包括一期手术与二期手术,其中一期手术是在骨组织中植入种植体,二期手术是在种植体和骨愈合后安装牙冠,在一期手术后会出现疼痛、肿胀等症状,因此术后需要减少刺激,避免影响种植体。例如,术后可以利用冰袋冰敷手术部位,从而缓解疼痛等不适感;尽量食用温热且松软的食物,不要用患侧咀嚼食物,避免影响患侧;不要吸烟,避免患侧出现炎症。

第二,在完成种植牙手术后需要科学清洁口腔,营造良好的口腔环境,从而维护种植牙。例如,早晚都需要利用牙刷刷牙;饭后利用漱口水漱口;每天利用牙线清洁相邻牙齿的接触面;若条件允许可以利用冲牙器清洗牙缝内的食物残渣。

第三,术后应保持良好的饮食习惯,多食用富含维生素、蛋白质以及钙的食物,少食用含糖量过高的食物,少饮用咖啡、茶等饮料,减小种植体的压力。

结语

牙周炎患者可以做种植牙,但需要先针对牙周炎进行系统治疗,否则会影响种植牙基础的牢固性,在完成种植牙手术后需要通过科学清洁口腔等方式进行维护,从而加大对种植牙的保护力度。

