

老年人慢病护理方式

▲ 雅安市石棉县疾病预防控制中心 杨芳琴

老年人慢病护理管理

目前，新型冠状病毒肺炎疫情在国内得到有效控制，但这并不意味着新冠肺炎不再需要重视。相反，对于患有慢性病的老年人，在开业复工的现在，更是感染新冠肺炎的高危人群，更需要切实做好护理管理工作。

慢性病控制不好危害大

慢病也称慢性病或者慢性非传染性疾病，并非特指某一种疾病，而是对起病时间长、病因证据不明确，一旦发病则病情迁延不愈的非传染性疾病的总称，比较常见的慢病包括糖尿病、心脑血管病、癌症、慢性呼吸系统疾病等，其会对患者的脑、心、肾等重要脏器造成损害，容易引发伤残，也会增大家庭的经济负担。

老年人是慢病的多发人群，从目前来看，我国虽然一再加大慢病防控工作力度，但防控形势依然严峻。受老年人本身身体素质等因素的影响，心脑血管疾病和恶性肿瘤等慢病成为老年人的主要死亡原因。

加强体育锻炼 老年人活动不便，加上新冠肺炎疫情期间长期处在室内，日常活动减少，容易导致慢病发作。在实施慢病护理管理时，应要求老年人每周至少进行 3 次锻炼，每次锻炼的时间不能少于 30 min。对于养老院中的老年人，可以由护理人员在满足防疫要求的情况下，组织进行锻炼；对于生活在家中的老年人，每天空闲时段可以在小区内进行锻炼，锻炼的方式可以是快走、慢跑或者拉力器、健身器材等，在体育锻炼的过程中，需要戴好口罩帽子，做好自身防护。

关注饮食健康 饮食健康对于老年人而言十分重要，在老年人慢病预防及管理中，应该做到“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”。这里的合理膳食可以采用“十个网球”的原则，即每天食用的肉类不能超过 1 个网球大小，每天食用的主食应该在 2 个网球大小，每天食用的水果和蔬菜应该分

别在 3 个和 4 个网球大小，每天饮食要清淡，特别要控油限盐，油每天控制在 25~30 g，盐每天不超过 5 g，通过合理膳食的方式，能够保证老年人的身体健康，实现对于慢病的有效防控。

做好体温测量 家人或者护理人员应每天早晚各为老年人测量 1 次体温，对传统的水银体温计或其他接触式体温计，应该尽量做到专人专用，或者做好彻底消毒，非接触式的体温枪应该依照使用说明书的要求，定期进行消毒，并且随时询问老年人的身体状况，如果发现其出现发烧、身体不适的情况，需要及时进行处理。

慢性疾病管理 老年人慢病患者应做到规律辅药，不能自行换药或停药。考虑老人记忆力较差，容易忘记是否已服用过药物，可借助摆药盒，每周摆 1 次药，定闹钟提醒服药时间等多种方式逐步提高服药的依从性，尽可能减少病情波动。每天固定时间进行血压、心率的测量，若是糖尿病患者，需



要遵医嘱做好血糖监测。老年人慢病患者需要格外注意发生体位性低血压风险。如果身体不适，如血压或者血糖波动，考虑新冠疫情尚未完全消除，病情轻微的不建议到医院就诊，可以借助网络医院，向相关科室的医生咨询，结合实际情况判断是否需要到医院就诊，是否需要进行治疗药物进行调整。

新冠肺炎疫情期间，做好老年人慢病护理管理很重要，借助科学合理的护理管理措施，帮助老年人做好慢病的防治，同时尽量减少与陌生人接触，加强防控工作，避免感染新冠肺炎，以此保证老年人的身体健康。

糖尿病患者的心理护理

▲ 绵阳市三台县人民医院 叶白琼

目前，我国糖尿病的发病率逐年递增，糖尿病的死亡率也排在肿瘤和心血管疾病之后的第 3 位，严重威胁着人类生命健康。目前的医学水平无法治愈糖尿病患者，但可以通过饮食治疗、运动治疗、药物治疗以及心理治疗等方法帮助糖尿病人获得正常人的生活质量与寿命。本文将浅谈对糖尿病患者的心理治疗护理。

糖尿病患者的心理特征

焦躁与恐慌是糖尿病人最常有的心理状态，尤其是刚被检查出患有糖尿病的患者，由于对糖尿病不了解，缺乏正确的认识，在被告知患有糖尿病后，患者往往会出现不同程度的焦躁与惊慌。

这类患者通常对于自己的病情反复向医生询问或者上网搜索，心理极度不安所以会过度依赖家人，有的甚至因为过分处于这种心里之下而失去自理能力，他们往往对未来充满恐惧。

糖尿病是一种目前无法治愈的慢性疾病，有的患者会担心治疗过程的艰难以及昂贵的治疗费用会给家庭带来负担。有的患者甚至认为糖尿病患者的后果只有“死路一条”，因此放弃药物治疗，心理极度消极，不配合医生的诊疗工作，对自己的病情呈现一种无所谓的态度；还有的患者对于糖尿病根本不在乎，认为糖尿病为自己身体带来的危害就只有升高血糖，因为不想别人知道自己患糖尿病而被疏远或歧视，所以对自己的病情进行隐瞒也不积极接受治疗，不执行健康的饮食计划。

对于患病已久的中老年患者，因为长时间的药物治疗和饮食上的不自由，有的甚至会出现病情反复不稳定，因此会背上心理包袱，对治疗产生消极的态度，在日常生活中打破原有的饮食控制和规律的作息，对于药物也是想起来就吃想不起来就不吃，这样导致的结果是病情恶化，无法

稳定在安全健康的水平。

心理护理措施

第一，帮助患者正确认识糖尿病，增强治疗信心。对于刚被诊断的患者，他们往往会从一些其他渠道对糖尿病进行搜索了解，对于真真假假的信息没有分辨是非的能力。因此，医护人员首先要做的是帮助患者正确认识糖尿病，和患者解释糖尿病并不是很难治愈的，只要遵循医嘱、按时用药、合理饮食以及身心健康，那么就能达到最佳治疗效果，增强患者的信心；处于焦虑中的患者会反复询问病情，医护人员则要不厌其烦地为患者解答心中疑问，帮助其平复心情，以积极的心态面对糖尿病的治疗。

第二，加强与患者及其家属间的交流沟通。糖尿病是一类慢性疾病，因此治疗过程并不能完全依靠医护人员，医生能做到的是为患者制定治疗方案，具体的执行还要依靠患者及其家属。因此，医护人员为患者及其家属普及有关糖尿病的健康教育，对于不重视病情的患者要详细介绍糖尿病带来的危害以及可能引起的并发症会给生活造成什么样的困扰，主动解答患者疑问，调节患者内心的恐惧心理，帮助患者树立积极乐观的治疗心态，让患者真正接受有关治疗方案的执行，这样有利于患者病情的稳定。

第三，对于在治疗过程中产生消极、抵抗心理的患者，医护人员要做到及时发现其心理状态并能够及时对其进行疏导，对于这部分患者要做到充分关心照顾，鼓励患者将心中的矛盾与不积极配合治疗的原因说出来，根据心理症结所在对症下药。患者之间也可以根据近期治疗经验进行交流，患者在帮助其他患者解决心理问题的同时也是对自己心理的疏导过程。

普通 CT 与增强 CT 的区别

▲ 成都市龙泉驿区中医医院 廖方勇

在患病住院中，需要进行一系列的检查，才能够对病情进行诊断，确定治疗方案。CT 检查是其中应用较为广泛的检查方式，很多人对 CT 并不陌生，甚至接受过相关检查。除了普通的 CT 之外还有增强 CT，很多人对这两者的区别并不是很了解，那两者到底有什么区别呢？

普通 CT 与增强 CT 的区别

CT 是电子计算断层扫描的英文简称，通过灵敏度非常高的探测器对人体特定部位进行断面扫描，能对患者的病变部位进行有效探查，适用于多种疾病。CT 检查是由黑白的不同灰度像素组成矩阵排列。该技术手段非常迅速，图像清晰。CT 可以很好地针对软组织器官进行精确检查，这些组织和器官包含脊髓、脑、五脏等，为治疗方案的确定提供重要的参考依据。

CT 根据扫描方式的不同又诞生了增强 CT。一般的检查是 CT 的平扫检查，也就是普通 CT，但这样的扫描方式对一些动态组织的信息搜集缺乏可视性。为充分发挥 CT 的效果，就有了增强 CT。此种检查方法是在普通 CT 基础上，通过服用造影剂等手段，对患者采取的进一步检查措施。造影剂能让血液内部的碘浓度增高，使病变组织和普通组织密度不同，让病变显示效果更清晰。这对发现组织内的异常有很大帮助，并且确诊病症模糊的疾病，为下一步治疗提供重要参考依据。增强 CT 是通过造影剂辅助的方法，让计算机成像更清楚，是进一步检查的必要手段。因此，患者在进行增强 CT 检查前后，需要认真对待一些注意事项，避免意外情况的出现，影响检查的准确性。

增强 CT 检查前的注意事项

女性要排除怀孕的可能 无论是进行普通 CT 检查还是进行增强 CT 检查，都会

受到 X 射线或者其他射线的影响，而怀孕期间的女性，其身体内部的胎儿正在发育，如果受到超过正常水平的辐射，就会对胎儿造成一定影响。可能会发生胎儿畸形等，影响胎儿的正常发育。

不允许携带金属物品 由于金属和器官组织对 X 射线的吸收率明显不同，如果在检查过程中，有金属物品，就会对成像造成影响，如伪影的形成等，造成检查结果不正确，影响后续的诊断。

造影剂服用前需进行过敏性测试 虽然采用的静脉造影剂几乎对人体没有毒副作用，但是由于人类个体的差异，极少数人会有严重过敏性行为。因此，在进行增强 CT 检查前，需要对其进行碘过敏实验，从而避免可能发生的危险。

禁食禁水 胃部和肠胃中的食物也会

对检查造成一定影响。因此，进行 CT 检查最好安排在第 2 天早晨，并且在前 1 天晚上 10 点前以及当天早上禁食。如果是其他时间段，则需要严格控制食物和饮水，并且需要禁止饮食在 4 h 以上，其中腹部位置的检查要求更为严格。只有这样才能保证检查结果的真实性。

造影剂的排出 在检查完成后，需要大量喝水，可以促进造影剂尽快排出体外。检查完成后也不应该立即离开医院，需要在休息区进行观察半小时，如果出现不适应立即就医。

普通 CT 和增强 CT 间既有区别又有联系，可以说增强 CT 是普通 CT 的增强版。在初次进行检查中，应以普通 CT 为主，根据检查情况确定是否进行增强 CT 的检查。因此，在明白了他们之间的区别以及检查前的注意事项后，更要遵医嘱配合相应的检查，确保检查结果的准确性，为今后的治疗方案提供重要的参考依据。