

老年糖尿病患者的护理方法

▲ 南部县中医医院 何玉华

糖尿病是一种常见的慢性疾病，近年来，由于人们生活饮食习惯的改变，糖尿病的发病率也呈现出逐年上升的趋势，尤其是对于中老年人来说，糖尿病已经成为影响其身体健康的重要疾病类型。由于糖尿病具有终生性，所以在糖尿病治疗过程中，日常的护理非常关键，但是很多糖尿病患者尤其是老年糖尿病患者对糖尿病的护理了解不多，那么老年糖尿病患者应该怎么去护理呢？

糖尿病是一种代谢性疾病

糖尿病是一种由于胰岛素功能障碍或者胰岛素分泌异常导致的疾病，该疾病属于代谢类疾病，主要临床特征表现为高血糖。该疾病临床症状表现为多尿、多饮、多食等。其中，出现多尿主要是因为人体的血糖水平超过了肾糖阈值，导致肾小球过滤出来的葡萄糖很难被肾小管重吸收，从而渗透到尿液当中，导致尿糖过高，随

着尿糖的增多，每天排泄的尿量也会随之增多。不过对于一些老年患者而言，可能多尿的症状不明显。多饮主要是因为血糖过高导致患者血浆的渗透压增高，加上出现多尿之后，体内的水分会大大的流失，导致细胞脱水，从而刺激口渴中枢，出现口渴的情况，造成多饮。多食目前的发生机制并不明显，不过相关研究表明，出现多食主要是由于血液中葡萄糖浓度差导致，人体在空腹状态的时候，血液中葡萄糖浓度差会随之缩小，从而刺激神经中枢，让患者感觉到饥饿感，导致多食。

老年糖尿病患者的护理

首先，针对老年糖尿病患者，我们应该加强心理护理。糖尿病是一种终生性的疾病，需要长时间控制饮食、服药，而大多数老年糖尿病患者本身对疾病认知和了解不足，所以有很多人认为糖尿病是没有办法根治的，从而导致出现悲观、烦躁、

消极等心理，给自己造成很大的思想负担。针对这种情况，在老年糖尿病患者护理当中，我们就需要加强心理护理，时刻注意患者的心理状态，然后主动去跟患者沟通交流，给患者科普糖尿病的知识，让患者对糖尿病更加了解。此外，要注意与患者沟通时的态度，以积极乐观的情绪感染患者，帮助缓解负面情绪，更好的控制血糖。

其次，我们还需要加强饮食护理。对于糖尿病患者来说，控制血糖是控制疾病的关键，而饮食是血糖增加的主要方式，所以在老年糖尿病患者的护理当中，饮食护理是一种非常重要的措施。一般来说，我们需要先了解患者的情况，包括患者的体重、尿糖值、血糖值、饮食习惯等，并且结合患者的实际情况，为患者制定针对性的饮食方案，食谱以新鲜的瓜果蔬菜为主，主食的摄入需要严格控制，同时副食包括油、蛋、肉、鱼等食物的摄入也需要严格控制，以清淡饮食为主，平时患者产

生饥饿感的时候，可以适当的食用一些南瓜子，坚持低盐饮食。

再次，要加强胰岛素治疗护理。在糖尿病患者治疗方案中，胰岛素治疗属于主要的治疗方案，所以我们在进行患者护理的时候，应严格遵医嘱做好胰岛素护理，定时定量的为患者注射胰岛素，并且要求患者在注射半个小时后再进食。同时，护理人员也需要加强病房巡视，观察患者注射胰岛素之后的反应，尤其是针对首次注射的患者，更需要加强监护，以免出现低血糖的可能。

最后，加强足部护理。糖尿病足是糖尿病非常常见的并发症，加之老年患者本身皮肤的抵抗力就不高，如果出现皮肤破损，很容易出现感染。所以在老年糖尿病护理中，还需要每天做好足部卫生，做好检查，选择适合的鞋子和袜子，更好的完成足部护理。

结肠癌预防的四个原则

▲ 阆中市人民医院 赵全德

随着社会的发展，人们生活水平不断提高，各种美食也吸引着人们。在追求美食的同时，对于食物是否健康，烹调方式是否合理，缺乏关注，各种不同的疾病也随之而来，其中就包括结肠癌。结肠癌多见于中老年人，30 ~ 69 岁占绝大多数，男性多于女性。早期症状多不明显，中晚期病人常见的症状有腹痛及消化道激惹症状，腹部肿块，排便习惯及粪便性状改变，贫血及慢性毒素吸收所致症状及肠梗阻、肠穿孔等。结肠癌的发病因素与饮食习惯、生活方式、遗传因素、肠道息肉等有关。如何做好结肠癌的预防工作，还得从以下“四大原则”说起。

合理饮食 研究表明，富含纤维的食物可以有效降低 40% 的患癌风险，尤其是结肠癌与直肠癌。这是因为，高膳食纤维能否促进肠道蠕动、排便，还能减少毒素对肠壁细胞的侵害。

生活中，建议少吃热狗、火腿、牛肉干、肉罐头等经过风干、发酵、烟熏的肉类，同时减少对红肉的摄入量。常见的红肉包括牛羊肉、猪肉等。一项研究表明每天食用 5 盎司红肉以上的人，患大肠癌概率远远高于他人。同时不吸烟，不酗酒，少食过于辛辣食物。

日常生活中预防肠癌的食物有以下几种。第一，大蒜。大蒜含有一定的挥发油，而挥发油的主要成分是大蒜素，这是一种植物杀菌素。同时其中含有的矿物质，如硒、硫等，这些微量元素都具有一定的抗癌性。第二，苹果。苹果含有多种维生素与矿物质，还含有丰富的蛋白质、复合碳水化合物、食物纤维，能够促进肠道蠕动。第三，葡萄。含有白藜芦醇的葡萄除了可以防止正常细胞发生癌变，还能抑制已经恶变的细胞发生扩散。第四，西兰花。西兰花属于十字花科蔬菜，十字花科蔬菜内含有各种强效抗氧化物质，这些物质能排除体内的各种

毒素，包括致癌物质。所以，合理的饮食，有助于增强身体的抵抗力。

心理平衡 生活中，人们面临着各种各样的问题，有时候会产生一些负面情绪，而胃肠道是最能表达情绪的器官，一点点小的情绪或许就会让身体发出预警。大部分的肠癌病人在日常生活中都经常出现烦躁、易怒、孤独、忧愁、压抑的情绪。同时，他们中的部分人不具有良好的人际关系。因此，保持良好的心情，正确排解负面情绪，降低结肠癌发生率。

良好的生活习惯 生活中，每天保持健康的排便习惯可以缩短大便在肠内的停留时间。排便的正常频率是每天一次，最佳时间是每晚睡觉前，持续时间大约在 3~5 分钟，减少肠道对粪便中毒素的吸收。每次排便后应该注意粪便的颜色与形状是否出现异常。大便也是我们健康的一面镜子，通过观察大便，我们可以发现很多疾病。

如果出现了大便形状变得细条，带有粘液、脓血，大便的次数改变，由一天一次变为一天数次，且总有便不尽的感觉时，这就需要引起警惕，尽快去医院进行检查。

近年来，肠道肿瘤患者逐渐年轻化，可能跟年轻人工作压力大、饮食不规律、缺少锻炼有关。保持适量的运动，可以增强体质，还能促进肠道的蠕动，降低肠癌的发生概率。

定期筛查 定期体检对肠癌的筛查非常有必要，建议大家认识到肠癌筛查的必要性。建议 40 岁以上、有大肠癌家族史的人群尽早进行一次肠镜检查；50 岁以上的正常人群，也应进行肠镜检查，最好每年一次。

目前结肠癌的治疗仍以外科手术为根治的基础，有手术适应证者仍以外科手术为首选治疗方式，其根治性手术为原发灶大块切除。

孩子感冒后的护理小常识

▲ 广汉市人民医院 曾芳

儿童由于免疫力还没有发育完善，自己也不懂得增减衣物，所以很容易导致感冒的发生。对于儿童的感冒，除了使用一些必要药物进行治疗外，家长还应该注意一些护理技巧，这样孩子的感冒更容易恢复。

小儿感冒易发原因

首先，儿童鼻腔较为狭窄、黏膜腺因功能较不完善，分泌不足、黏膜较为柔嫩、鼻腔内部较为干燥，对外界的环境改变抵抗能力较差，因此很容易出现炎症。先天性存在缺陷或者患有先天性疾病的儿童，在日常的护理过程中不注意很容易出现感冒，例如心肺器官先天功能不全、存在免疫疾病等。

其次，导致儿童容易出现感冒的原因是家长不懂如何恰当的喂养。因为儿童的生长发育速度较快，一些幼儿在生长发育的过程中因为缺少母乳喂养，亦或者一些儿童因为存在挑食、厌食现象，导致在生长发育时因身体缺乏所需要的维生素、铁、钙等。比如人体免疫系统的发育以及免疫细胞的成熟需要充足的维生素、铁、钙等做支持，导致儿童免疫力低下。

最后，幼儿容易出现感冒症状与所生活的环境也存在很大的关系，有些幼儿因为居室采光条件不好，房屋内阴暗潮湿，室内的温度不是过高便是过低，在天气较为寒冷时，有些家庭终日紧闭房门以及窗户，导致室内空气不新鲜。家长没有根据气温的变化给幼儿加衣或者添衣，导致幼儿不是受凉便是出汗，又因儿童免疫力低下，便很容易出现感冒症状。

在现代生活中，儿童不需要进行过大的体力劳动，在家庭中娇生惯养，儿童自身也没有养成自我锻炼的意识，导致身体免疫能力较低。

儿童感冒的护理方法

很多家长在孩子出现流鼻涕、咳嗽、

发热症状后便开始让孩子服用感冒药物，这是一种错误的行为。一般情况下，在人体患有感冒后，会经历一个自我恢复的过程。感冒的潜伏期一般为三天，感冒症状的最初表现为患者咽喉部位不适，之后再出现其他不适症状，在感冒后的第三天或者第四天时达到最为严重的时期，如果没有其他并发症出现，感冒症状会在四至十天逐渐消失，而人体出现流鼻涕、咳嗽等症状是身体内免疫系统产生抗体消灭细菌或病毒而通过机体排出体外的正常现象。

当孩子出现感冒症状后正确的做法应当是首先让孩子退热，对于情况不确定的需要及时到医院进行就诊，根据医生的指导意见进行治疗。另外需要注意的是，因为大部分的感冒药物属于抗生素，儿童又属于是感冒易发人群，如果频繁的使用抗生药物进行治疗会导致孩子出现耐药性，并且儿童免疫功能还不足够完善，过于依赖药物会导致孩子身体落下病根。儿童感冒后常用的护理方法有以下几点：

注意休息 幼儿出现感冒症状时，需要进行大量的休息，促进身体的恢复，并且孩子年龄越小，需要进行休息的时间越长，待感冒症状消失后再进行活动。

合理饮食 儿童出现感冒症状后很容易出现厌食、恶心、呕吐、腹泻等症状，因此在饮食方面需要严格注意。如果孩子出现不想吃的情况时切不可强制要求进食，否则会对肠胃功能带来负担，应当采取少食多餐的方式，让孩子多喝一些水果汁，对于消化能力较好、发热症状消退的儿童可以选择较为浓稠的食物，随着感冒症状的逐渐消失，及时补充缺少的维生素和营养物质。

适宜环境 需要为儿童提供较为舒适的休息环境，保证屋内阳光充足，室温不宜过高或过低，确保室内湿度，保持开窗通风，提供新鲜的空气。避免出现空气对流以免因受凉而加重病情。