

糖尿病患者的照护

▲ 鹿邑县人民医院 杜闪闪

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损,或两者兼有引起。长期存在的高血糖,导致各种组织,特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。

糖尿病宛如“慢性癌症”,是由饮食,环境,药物,遗传等因素导致的,体内胰岛素分泌相对或者绝对不足而出现的血糖代谢紊乱。常见以2型糖尿病为主。长期慢性高血糖会导致口干,多饮,多尿,体重下降,视物模糊等临床表现。糖尿病并发症可导致患者心肌梗塞、脑溢血、失明、肾功能衰竭和下肢截肢等严重后果,是影响人类寿命的主要危险因素之一。

糖尿病的危害

糖尿病是一种全身性和代谢性以及进展性疾病的一种,以血糖升高为特点,主要是因为胰岛素分泌缺陷或者作用障碍等情况导致。当患者患病时,会出现心脏、代谢、血管和心脑血管以及神经,还有视网膜病变和

白内障以及酮症酸中毒等疾病的出现,威胁患者的生命。

糖尿病的日常护理

足部的护理 在日常生活中,用温水洗脚,但是不要长时间泡脚,之后用柔软且吸水性较强的毛巾擦干,但是要注意不要擦破皮肤,主要是指缝间的皮肤。如果皮肤过于干燥,要及时涂抹润滑乳与营养霜,并且在洗脚之后,以正确的方法修剪指甲。并且在日常生活不要赤脚行走。如果冬天太冷,不要使用电热毯和加热器以及热水袋烘脚。避免烫伤出现。同时,要对足部进行检查,坚持每天自我检查和定期医院检查的原则,及时发现和预防疾病的出现。最后,为患者选择适宜的鞋子和袜子,保证脚部的舒适度,并且每日换洗袜子,保证脚部的清洁,促使脚部损伤的出现得以控制。

用药的护理 如果是口服降糖药时,尽量在餐中、餐后服用二甲双胍;如果是口服阿卡波糖要和第一口饭嚼碎同服,需要注意

不进碳水,不能吃药。如果是瑞格列奈要在餐前服用;如果是格列美脲要在餐前30分钟服用。如果是吡格列酮和西格列汀那么不需要注意进食的时间。

在注射胰岛素的时候,要在注射之前,检查注射位置是不是存在感染和炎症以及硬结,还有溃疡和水肿等。在选择为这事的时候,以肚脐为圆心,半径为2.5厘米的位置进行选择。在注射时,不要在同一位置进行注射,要控制两次注射点之间的距离在1cm以上,30天内不要在同一地点进行注射。在注射时,要使用一次性注射器,之后放入防刺盒,最好保存工作。此外,如果胰岛素开封之后,要把储存胰岛素地方的室温控制在25℃以下,时间为30天。如果是没有开封的,控制室温在2℃~8℃,不要冷冻、避免阳光直射与受热。

外出时的护理 在出门之后,要随身携带药品和监测工具以及患者信息卡等,在外出饮食的时候,要控制饮食、监测自身的血糖。一旦出现生病时,要尽早就医,不要盲目地停药或者增加药物。

运动方面的护理 为患者提供快走和散步以及太极拳,还有慢跑等有氧运动,运动时间最好是吃完后60分钟,以患者的实际情况选择适宜的活动强度,活动期限为30~40分钟/次,一周3~5次、但是如果我们存在严重的心脑血管疾病、肾功能不全、急性感染、增殖性视网膜病变、酮症酸中毒等疾病的时候,不要进行过度的运动,避免出现生命危险。

低血糖护理 在日常生活中,一旦出现发抖和心悸以及头痛,还有出汗和软弱无力以及饥饿感、情绪不稳、焦虑不安等症状时,要立即测量自身的血糖,一旦结果过低,及时口服一两块糖或者4~5块饼干。还可以及时服用阿卡波糖,之后在服用2块糖块。

在阐述了基本的日常护理措施之后,要做好相应的注意事项,具体内容有哪些呢?

糖尿病日常护理 在护理糖尿病患者的时候,在日常生活中,注意自己的饮食,不要多吃油脂和荤菜,并且坚持低盐低脂饮食原则。

老年急性心肌梗塞的护理要点

▲ 柘城县人民医院 刘雪莹

老年急性心肌梗塞的发病率和死亡率近数年来明显增加,逐渐成了老年人的常见病症。老年急性心肌梗塞一旦患上,病情就十分危重,会直接影响到患者的生命安危,这种病的猝死率极高,如果及早发现,进行治疗,再采用得当的护理措施,就能好有效改善患者的身体情况。反之,如果未能进行得当的护理措施,就会导致患者的身体情况下降,就像风中的烛火一样飘忽不定,随时有生命危险。所以一定要加强对老年急性心梗患者的护理,具体体现在以下方面。

心理护理

心肌梗塞的死亡率极高,所以老年心肌梗塞患者及其家属都容易产生焦虑、恐惧、不安等不良情绪,这使护士应当和患者及其家属保持良好的沟通,了解到他们的焦虑程度,向患者和家属讲清心理状态的重要性,做好沟通安慰工作,通过向患者讲述心梗痊愈的案例,来鼓励老年心梗患者治疗的信心,将患者的负面情绪降到最低。

需要让患者正确地看待疾病,避免消极情绪的产生,减少并发症的发生概率,对病情的治疗是有利的。在医院的护理期间,要使其家属明白监护的重要性。避免因为外界因素影响到患者的休息。保证患者的情绪是稳定的,可以配合各项治疗。在护理的过程中,要尊重患者,鼓励患者积极面对病情,培养积极向上的健康心态。面对患者的要求时,需要进行思考做出友善的回应。护理工作是有服务性质的,只有和患者之间有效沟通,才能做好护理工作。

病情观察

老年心梗患者实行24小时心电监护,严密观察病情的变化,监护的重点就是对患者神志、血压和心律等方面进行监护。观察患者是否出现不良症状,例如烦躁不安、皮肤湿冷和尿量减少等症状的出现。针对老年心肌梗塞出现心力衰竭的早期情况,要及时报告给医生,并迅速采取有效的措施进行抢救,保证病情观

察能起到作用,预防患者加重病情或突发去世。在对患者用止痛药时,也不能掉以轻心,要紧密注意到患者的呼吸情况以及血压变化,做好老年心肌梗塞患者的护理。

基础护理

老年心梗患者的病房内要保持干净整洁,经常通风换气,保证空气清新,同时要注意病室内和室外的环境安静,确保患者能够得到足够休息时间。患者在卧床休息的过程中,要尽量减少不必要的翻动,以免刺激到身体,引起不良的反应。在患者病情稳定后要鼓励患者在床上进行上肢活动,再逐渐的加强四肢活动,在病情稳定期间进行活动,能够有效地减少并发症的出现。如果患者的病症严重,导致食欲下降,就要考虑到患者的肠胃消化功能,饮食上趋向于清淡,以半流质的食物为主,少食多餐。

吸氧护理

在老年心梗患者住院后,要持续保证氧气的供给,以避免心肌缺血。当患者心肌缺氧的情况得到改善后,可以减少氧流量的吸入。需要注意的是,要保证吸氧管的清洁与通畅,每日进行导管更换,没有医师嘱托,不可自行停氧和调节氧气流量。

健康教育

帮助患者保持好情绪,避免因为恐惧、紧张等情绪增加心肌耗氧量,加重患者的病情。要取得患者的信任。

进行合理的饮食,饮食结构应低胆固醇、少盐、低动物质量等,不能食用刺激性的食物,多吃水果和蔬菜,进行适度的运动。

保证充足的休息,一定要听从医生的建议,不进行限制性活动,学会缓解胜过压力,调整健康的生活方式,放慢生活的节奏,保证可以达到充足的睡眠。

坚持服药,在出院后也要注意预防病情的复发,坚持定时定量服药,随身携带保健盒,内装急救药品。

帕金森综合症的预防

▲ 商丘市第一人民医院 范洁

帕金森综合症是一种比较常见的中老年人神经系统的疾病,主要发生在中年人以上,出现该疾病的患者会出现肌肉僵硬、震颤、身体无法保持平衡以及记忆力衰退等。

帕金森综合症主要可以分为以下四种类型:(1)震颤型,患者主要以身体震颤为主,上肢出现静止性震颤;(2)僵直迟缓型,患者主要表现为身体不如正常人一样灵活,肢体强直为主;(3)姿势不稳步态障碍型,患者走路时不稳健,走路颤颤巍巍;(4)混合型,患者有震颤、肌张力的明显增高伴有姿势不稳。那么对于患有帕金森的患者应该如何护理?没有发生帕金森的中老年人该如何预防?下面我们就来详细地说说。

帕金森的预防

对于害怕自己患上帕金森的中老年人,可以通过改变自己的行为以及生活方式来降低得病的概率。具体预防措施有:避免中毒 对于中老年人来说,要避免自己中毒,同时对有毒物质说不,如需工作的地方有毒物质,以及对身体有害的物体出现,建议做好防护,保护自己不受到有毒物体对身体的损害。

戒烟戒酒 长期抽烟对自身的肺部功能造成了严重的伤害,所以为了预防帕金森的发生,需要进行戒烟,同时过度喝酒对胃功能造成一定的损害,如想保持身体的健康,到中老年阶段需要戒酒,如没有办法需要饮酒,那么喝酒时要控制好喝酒的量,不能贪杯。

运动 在日常生活中需要保持运动,加强自己身体的素质。

饮食、生活健康 在日常生活中中老年人需要调整以往的不健康的饮食生活习惯,对于消化不好的中老年人,在夜晚需要少吃,同时进食一些易消化的食物,在吃了晚饭后,可以外出进行散步,避免造成积食。

现目前,尚无可以完全预防帕金森病

的方法,只能通过日常生活中保持健康的饮食、健康的生活作息、远离对身体有害的物质等方式降低发生帕金森病的概率。

帕金森病患者的护理

心理护理 由于大多数患者对于自己患有帕金森病感到焦虑,同时也会有部分患者因为该病发生一些自卑、恐惧生活的极端心理,所以护理人员应该对患者的情绪进行疏导,让患者能够正确认识疾病,保持良好的情绪,有利于疾病的缓解。

安全护理 在患者的床周围安装安全护栏,同时需要保持患者的室内以及活动区域干燥,防止患者发生滑倒,同时需要护理人员定期对病房进行巡视,指导家属的陪护,防止因护理人员不在而发生意外。

饮食指导 对于帕金森患者进食需要保持高热量、高维生素、低脂低盐、有优质蛋白质的同时易消化的饮食,患者还是需要保持少吃多餐,同时对于高蛋白有降低左旋类药物的疗效,所以患者不能过多饮用高蛋白食物。由于患有帕金森病的患者会出现活动不便,所以护理人员需要对患者进行卫生、皮肤护理,为患者提供能够帮助患者自理的器材,同时指导患者定时腹式呼吸促进肠胃蠕动利于排便。

患有帕金森的患者还需要每日进行功能训练,保持肌肉的松弛,同时缓解病情的继续发展。对于帕金森患者在日常生活中需要密切观察病情,及时进行复查,能够及时发现病情的发展程度,根据发展程度调整用药。同时建议患者进行适度的运动,长期的卧床会影响患者自理能力的恢复,也会增加下肢静脉曲张形成,而过度会造成患者发生骨折,所以患者需要进行适度的运动。