

糖尿病患者日常护理应知应会

文 / 宁夏回族自治区中医医院暨中医研究院 杨苗苗

随着人们生活水平的提高,糖尿病的发病率逐年增加。患病初期,因为知道糖尿病一般无法完全治愈,发病后往往会伴随一生,所以患者的精神负担会变得特别重;随着疾病加深,由于糖尿病同时会伴随各类并发症,患者的情绪日渐低落、自信心也逐步丧失。据相关数据显示,全球有一半以上的盲人、一半以上的截肢者、接近一半的心脑血管疾病患者都与糖尿病有关。因此,糖尿病患者必须重视日常护理,积极控制血糖水平,防止并发症出现。

一、观察病情

(1) 监测血糖。糖尿病患者首先要养成居家监测血糖的习惯。特别是对于老年糖尿病患者,血糖高低可以结合《中国老年糖尿病诊疗指南》(2024版)进行调控:若未使用低血糖风险较高的药物,则空腹或者餐前血糖应该控制在5.0~7.2 mmol/L范围内,睡前血糖应该控制在5.0~8.3 mmol/L范围内;若使用了低血糖风险较高的药物,则空腹或者餐前血糖应该控制在5.0~8.3 mmol/L范围内,睡前血糖应该控制在5.0~10.0 mmol/L范围内。

(2) 注意视力变化。糖尿病患者一旦出现视物模糊等情况,一定要及时就医查看,因为该病发展到后期往往会存在视网膜模糊的现象。

(3) 重视血管、皮肤的变化。糖尿病患者如果长时间出现血管和神经的异常,并伴随感觉异常、疼痛、足部皮肤变白等现象,需及时就医。

(4) 观察尿液变化。糖尿病患者如果出现口干、尿量增多、泡沫样尿、饮水量增多等情况,一定要及时就医,判断是否为糖尿病引起的肾病。

二、定期复查

糖尿病很容易引起各类并发症,如脑卒中、视网膜病变、心血管病、牙周疾病、糖尿病肾病、周围血管病、糖尿病足等,因此患者需要定期复查,积极防止并发症出现。复查项目主要包括糖化血红蛋白含量(开始时每3个月1次,血糖稳定后可以每6个月1次),静脉血糖(每月1次),心、肝、肾功能以及血脂、眼底、神经的检查(每年1次)。

三、饮食控制

糖尿病患者进食时注意细嚼慢咽,同时应该少食多餐,切忌暴饮暴食。

饮食的清淡程度很重要,尽可能保证低糖、低盐、低油。低盐方面,建议糖尿病患者每日食盐的摄入量不要超过5 g;如果同时还伴有肾病或高血压,建议每日食盐摄入量小于3 g。



患者应养成先吃新鲜蔬菜、再吃主食的习惯。新鲜蔬菜富含叶黄素、叶绿素等成分，能够辅助降低血糖。主食（可以选择粗粮，但是不宜过量）的摄入量最好在医生或营养师的指导下规划并调整。同时，建议在两餐之间食用含糖量低的水果，如西红柿、水果黄瓜、水果萝卜等。

需要特别注意的是，糖尿病患者最好戒烟戒酒——烟草中的尼古丁会损伤血管和神经系统；空腹饮酒可能诱发低血糖。此外，建议少吃或不吃酱油、咸菜等含盐量高的调味品或食物，少吃或不吃烟熏、腌制、烘烤等加工肉类产品，少吃或不吃肥肉等油腻食物以及甜食，少喝或不喝含糖饮料。

四、用药指导

糖尿病患者须在医生的指导下服用二甲双胍、阿卡波糖等降糖药或进行胰岛素治疗，不可随意换药，不可随意增减药量。同时，注意定期监测血糖，并监测肝肾功能。

【注】用药指导在前期文章中已有详细介绍，此处不再赘述。

五、心理辅导

研究显示，保持良好的心态有助于更好地控制血糖。因此，对于糖尿病患者的心理辅导非常重要，比如平时多谈糖尿病治疗成功的典范、少说治疗失败的影响，多鼓励他们外出看世界、少待在家里看手机，尽量

减轻患者的心理压力。

六、科学运动

科学运动最重要的是注意量力而行，不可勉强。糖尿病患者可以结合自身实际制订科学的运动计划，适度进行有氧运动以增强体质，提高免疫力。《中国糖尿病防治指南》（2024版）指出：1型糖尿病（胰岛素依赖型糖尿病）患者可以适当步行、快走、慢跑等；2型糖尿病（非胰岛素依赖型糖尿病）患者可以打太极拳、做八段锦等。需要注意的是，万万不可空腹运动，建议随身携带小零食（如水果糖、小饼干、小点心等），一旦出现低血糖应及时服用。

七、皮肤护理

据统计，约有25%~30%的糖尿病患者会出现皮肤并发症，尤以皮肤感染、瘙痒症、湿疹等较为常见，需要引起重视。

糖尿病患者体内处于高糖环境，加上身体免疫功能低下，这些都为真菌、细菌和病毒的入侵和繁殖提供了机会。因此，患者需要定期检查有无皮肤感染，一旦有问题需及时给予针对性的杀菌或抗病毒治疗，平时也要注意皮肤卫生。持续的血糖异常状态还会刺激神经末梢，引起瘙痒，主要表现为全身或局部皮肤瘙痒，局部瘙痒常见于手部、手肘、外阴及肛周。研究表明，大约11.3%的糖尿病患者会有皮肤瘙痒的表现，而健康人群出现瘙痒的只有2.9%。因此，患者应积极控制血糖水平，酌情服用抗过敏药物，忌食辛辣及刺激性强的食物。过敏体质患者尤其应注意。

八、其他

多开窗通风，保持室内空气流通；但也要做好室内保暖，防止上呼吸道感染。同时，努力养成良好的作息习惯，早睡早起，不熬夜，保证睡眠充足。

糖尿病是对人类威胁最大的疾病之一，护理不当会引起一系列并发症，危害健康。由于糖尿病的早期症状往往不太明显，很多患者会忽视对糖尿病的及时治疗、健康管理以及并发症的预防，最终不得不面对严重的后果。因此，糖尿病患者应从日常护理做起，学会与这可能会相伴一生的“敌人”和谐共存。 **万物与人**