# 老年糖尿病患者如何预防并发症

岁以上的老年人群中较为常见。老年糖尿病 的并发症风险较高,包括心血管、神经、肾脏 等多系统并发症,严重影响患者的生活质量。 因此,预防和管理这些并发症至关重要。以下 是一些具体的预防措施,旨在帮助老年糖尿 病患者降低并发症风险。

### 1. 严格的血糖控制

保持血糖在理想范围内是预防并发症的 基础。老年患者应通过饮食控制、适量运动和 药物治疗等多种方式严格控制血糖。建议老 年患者定期监测血糖,并根据医生的建议调 整饮食和药物。老年患者应避免高糖、高脂食 物,如糖果、冰淇淋、甜点等,减少血糖波动和 脂肪堆积。推荐食用低升糖指数的食物,如荞 麦、燕麦,并尽量少食用精米、精面。

### 2. 健康的生活方式

合理饮食、适量运动和戒烟戒酒是控制

分钟的中等强度运动,如散步、太极等,以促 进新陈代谢和血糖稳定。运动前后应测量血 糖水平,确保血糖在正常范围内。在饮食方 面,老年患者应选择低糖、低盐、高纤维的食 物,多吃蔬菜、水果、全谷类食物、低脂乳制品 和瘦肉。同时,老年患者应戒烟,以降低出现 并发症的风险

### 3. 定期体检

老年患者需要定期进行一系列检查,以 便及早发现和及早治疗并发症。这些检查包 括眼底检查、尿蛋白排泄率检查、肾功能检查 和心电图等。眼底检查有助于预防视网膜病 变,肾功能测试有助于预防肾病变。老年患者 应遵医嘱选择合适的检查频率, 与医生保持 联系,及时发现并处理可能出现的并发症。

### 4. 管理血压和血脂

高血压和高血脂是糖尿病并发症的重要

必要时使用药物控制。饮食疗法、运动疗法和 药物治疗是降低血压和血脂的有效手段。老 年患者应遵医嘱选择合适的降压和降脂药 物,不要自行增减剂量或更换药物。

### 5. 注意个人卫生和足部保健

老年患者需要注意个人卫生和足部保 健,以降低出现感染和其他并发症的风险。保 持皮肤清洁、避免皮肤破损、选择合适的鞋子 和袜子等,有助于预防糖尿病足等并发症。老 年患者还应养成定时适量喝水的习惯, 保持 身体水分平衡,避免便秘和尿路感染等问题。

#### 6. 心理支持

糖尿病患者常伴有焦虑和抑郁情绪,这 会影响血糖控制。老年患者应保持乐观的心 态,树立战胜疾病的信心。家人和朋友的支持 与理解对老年患者尤为重要。老年患者可以 积极参与社交活动,寻求心理支持,帮助自己

建立积极的心态,对预防并发症有积极作用。

健卫常识 B17

### 7. 教育和自我管理

增强患者的自我管理能力, 通过教育让他 们了解糖尿病的相关知识,掌握自我监测和药 物管理技能。老年患者应遵医嘱选择合适的药 物,了解药物的用药时间和注意事项。老年患者 应养成定期监测血糖的习惯,及时发现血糖波 动并调整饮食和药物。

综上所述,老年糖尿病患者预防并发症需要综合管理,包括严格的血糖控制、健康的生活 方式、定期体检、血压和血脂管理、个人卫生和 足部保健、心理支持以及教育和自我管理。通过 这些措施,老年患者可以显著降低并发症的发 生,提高生活质量。面对糖尿病这一终身性疾 病,老年患者应保持积极的心态,与医生密切合 作,共同管理疾病,享受健康晚年

(作者单位:河北省军区石家庄第一离职干 部休养所门诊)

## 治疗儿童肺炎的"秘密武器"

儿童肺炎是一种常见的儿童呼吸道疾 病,其主要症状包括咳嗽、发热、气促、呼吸困 难等。如果得不到及时治疗,肺炎可能会引 发一系列并发症,影响儿童的身体健康。

### 一、儿童肺炎常见的感染致病原因

- 1. 细菌性肺炎:最常见的致病原因为肺 炎链球菌、流感嗜血杆菌等细菌,通过空气吸 人或血行播散进人肺部而引起感染。
- 2. 病毒性肺炎:常见的致病原因为呼吸 道合胞病毒、流感病毒等病毒,通过飞沫传播 引起感染。
- 3. 支原体肺炎: 由支原体感染引起,主 要通过飞沫传播。

耳部感染是一种常见的健康问题,它可

本文将详细介绍耳部感染的病因、症状、

耳部感染的原因多种多样,主要包括以

温暖潮湿的环境: 真菌和细菌在温暖潮

耳道内环境失衡:不当的耳道清洁(如过

当机体的全身或局部免疫力下降时,如

外耳道皮肤受损,如由于外伤或不当的

这些装置可能导致耳道内空气流通不

耳部感染的症状可能因感染部位和病原

湿的环境中更容易生长繁殖。外耳道进水或

积聚分泌物,如在游泳或沐浴后未能及时干

度挖耳)、使用不洁器具挖耳或不合理用药

(如滥用抗生素),可能会破坏耳道内的正常

糖尿病患者、长期使用免疫抑制剂的患者、营

清洁方法,可能导致皮肤屏障功能下降,使得

畅,耵聍排出受限,引起耳道内环境潮湿,为

养不良或放疗患者,更容易诱发感染。

4. 长期佩戴助听器或耳塞:

燥,为病原体提供了理想的生长条件

菌群平衡,导致病原体过度生长。

2. 免疫力下降:

3. 耳道局部损伤:

病原体更容易侵入和感染。

病原体生长提供了条件

1. 外耳道感染:

二、耳部感染的症状

体类型而异,但常见的症状包括:

以影响外耳道、中耳和内耳等不同部位,通常

由细菌或真菌感染引起。这些感染不仅会导

护理方法及治疗策略,以帮助读者更好地理

致不适,还可能影响听力

- 耳部咸染的病因

解和外理这一问题。

1 环境因素:

下几个方面:

- 二、治疗儿童肺炎的"秘密武器"
- 1. 抗生素:抗生素是治疗儿童肺炎的有 效武器,针对细菌性肺炎和支原体肺炎有很 好的治疗效果。在医生的指导下,合理使用抗 生素可以有效控制病情。
- 2. 抗病毒药物:对于病毒性肺炎,抗病 毒药物可以抑制病毒的复制,减轻症状,缩短 病程。常用的抗病毒药物有奥司他韦、阿昔洛
- 3. 氧气治疗:对于呼吸困难的儿童,氧 气治疗是重要的治疗措施。通过吸氧,可以改 善缺氧症状,提高血氧饱和度,促进肺部炎症
- 4. 雾化吸入治疗:对于咳嗽、咳痰的儿 童,雾化吸入治疗可以有效地缓解症状。常用

的药物有糖皮质激素、支气管舒张剂等

- 5. 营养支持:充足的营养是提高身体免 疫力的关键。肺炎患儿需要充足的蛋白质、 维生素和矿物质摄入,以支持身体康复。
- 6. 家庭护理:家庭护理对于肺炎患儿的 康复至关重要。保持室内空气流通,避免二 手烟;鼓励患儿多喝水,保持呼吸道湿润;注 意患儿的体温变化,及时采取降温措施;观察 病情变化,如有异常及时就医。

### 三、如何預防儿童肺炎?

- 1. 增强免疫力:合理饮食,保证营养均 衡;适当运动,增强体质;避免接触呼吸道 感染患者,以增强身体免疫力,预防肺炎的
- 2. 保持良好的生活习惯:保持充足的睡眠, 避免熬夜;注意个人卫生,勤洗手;避免去人多 拥挤的场所,减少感染风险。 3. 接种疫苗:接种肺炎疫苗是预防肺炎的
- 一。疫苗可以降低感染肺炎链球菌 和流感嗜血杆菌的风险,从而减少肺炎的发生。 4. 定期健康检查:定期进行儿童健康检查,
- 及早发现并治疗潜在的健康问题,如营养不良、 慢性疾病等。 总之治疗儿童肺炎的"秘密武器"包括抗生 素、抗病毒药物、氧气治疗、雾化吸入治疗、营养

支持以及家庭护理等。家长们应了解这些知识,

学会在紧急情况下正确处理和寻求帮助。 (作者单位:河北省容城县妇幼保健院)

## 耳部感染的护理与处理

耳内瘙痒感、流水、闷胀感,严重时可能 出现疼痛、流脓和听力下降。

真菌感染时, 外耳道内可见白色粉末样 南丝覆盖

2. 中耳感染:

耳痛、耳鸣、听力下降,有时伴有发热和

鼓膜穿孔时,脓液可能从耳道流出。 3. 耳廓感染:

耳廓红肿、疼痛,有时伴有发热和淋巴结

### 三、耳部感染的护理

耳部感染的护理是治疗过程中的重要组 成部分,以下是一些有效的护理措施:

1. 保持耳朵干燥:

尽量避免耳朵进水,特别是在游泳或沐 浴后,应及时用干净的毛巾擦干耳朵。使用吹 风机(低温档)轻轻吹干耳道,但避免直接吹 人耳道深外

2. 避免挖耳:

尽量不要用棉签或其他物品挖耳, 以免 损伤耳道皮肤,增加感染风险。如果耳道内有 耵聍,应由专业医生处理。

3. 增强免疫力:

保持充足的睡眠,均衡的饮食,适当进行 体育锻炼,以提高身体抵抗力。避免吸烟和饮 酒,减少对身体的不良刺激。

4. 合理用药:

在医生的指导下使用抗生素或抗真菌药 物,避免滥用。使用药物时,应按照医嘱的剂 量和频率使用,避免产生耐药性。

### 四、耳部感染的治疗

耳部感染的治疗取决于感染的部位、病 原体类型和症状的严重程度。以下是一些常 见的治疗方法:

1. 外耳道感染的治疗:

抗真菌治疗:对于真菌感染,可以使用抗 真菌滴耳液(如酮康唑滴耳液、克霉唑滴耳 液)或抗真菌软膏(如达克宁软膏)进行治疗 这些药物可以直接作用于感染部位,抑制或 杀灭真菌。

抗细菌治疗:对于细菌感染,可以使用抗 生素滴耳液(如氧氟沙星滴耳液)或抗生素软 膏进行治疗。如果感染严重,可能需要全身应 用抗生素(如头孢氨苄、环丙沙星等)。

糖皮质激素:对于伴有严重炎症反应的 患者,可以使用糖皮质激素(如丁酸氢化可的 松乳膏、地奈德乳膏)来减轻症状。但需注意, 糖皮质激素可能会促进真菌生长, 因此应在 医生指导下使用。

2. 中耳感染的治疗:

双氧水清洗:对于中耳炎患者,可以使用 双氧水清洗耳道,将脓液从深部带出。

滴耳液治疗:清洗后,可以使用抗生素滴 耳液(如氧氟沙星滴耳液)进行治疗

全身治疗:如果感染严重,可能需要全身 应用抗生素进行治疗。

3. 耳廓感染的治疗:

局部消毒:对于耳廓感染,可以使用碘伏 或酒精进行局部消毒。

湿敷处理: 可以使用湿敷纱布进行局部 湿敷,以促进炎症消退

口服抗生素:如果感染严重,需要口服抗 生素进行治疗

4. 其他治疗:

保持外耳道清洁: 定期清理外耳道内的 分泌物和痂皮,有助于减少感染风险。

使用止痒药物:对于瘙痒严重的患者,可 以使用止痒药物(如炉甘石洗剂、口服抗组胺 药物)进行治疗。

避免过度搔抓:避免过度搔抓耳朵,以免 加重感染或引起皮肤破损。

### 五、预防措施

预防耳部感染的关键在于保持良好的生 活习惯和卫生习惯。以下是一些有效的预防 措施:

1. 保持耳朵干燥:

在游泳或沐浴后,及时擦干耳朵,避免耳 道内积水。使用吹风机时,注意保持适当的距 离和温度,避免直接吹入耳道深处。

2 避免挖耳:

尽量不要用棉签或其他物品挖耳,以免损 伤耳道皮肤。如果耳道内有耵聍,应由专业医 生讲行外理,

3 增强免疫力:

保持充足的睡眠和均衡的饮食,适当进行 体育锻炼。避免吸烟和饮酒,减少对身体的不 良刺激。

在医生的指导下使用抗生素或抗真菌药 物,避免滥用。避免长期使用抗生素滴耳剂,以 免破坏耳道内的正常菌群平衡。

5. 注意个人卫生:

勤洗手,减少病菌滋生。避免与他人共用 毛巾、床单等物品,以减少交叉感染的风险。

耳部感染是一种常见的健康问题,但通过 合理的护理和治疗,大多数感染都可以得到有 效控制。保持良好的生活习惯和卫生习惯是预 防耳部感染的关键。

如果出现耳部不适症状, 应及时就医,以 便得到专业的诊断和治疗。通过科学的护理和 合理的治疗,我们可以更好地保护我们的耳朵 健康。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)