

# 糖尿病患者的血糖管理与并发症预防

□ 刘慧

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,主要特征是血糖水平持续升高。若长期得不到有效控制,可能导致一系列严重的并发症,严重影响患者的生活质量,甚至危及生命。因此,糖尿病患者的血糖管理和并发症预防至关重要。以下从多个方面详细讲解如何进行科学的血糖管理和并发症预防。

## 一、血糖管理

### 1. 了解血糖

血糖是指血液中的葡萄糖含量,是人体能量的主要来源。正常情况下,空腹血糖应在3.9-6.1mmol/L之间,餐后2小时血糖应小于7.8mmol/L。糖尿病患者需定期监测血糖,了解自身血糖水平,以便及时调整治疗方案。

### 2. 饮食控制

饮食管理是血糖控制的基础。糖尿病患者

应选择低糖、低脂、高纤维的食物,如全谷类、荞麦类、蔬菜、水果、瘦肉等。避免高糖、高脂肪的食物,如甜饮料、糖果、油炸食品等。同时,注意定时定量进食,避免暴饮暴食,保持饮食清淡。

### 3. 运动锻炼

适当的运动可以帮助身体更好地利用葡萄糖,降低血糖水平。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。运动前后应测量血糖水平,确保血糖在正常范围内。

### 4. 药物治疗

对于部分糖尿病患者,单纯的饮食和运动可能无法达到理想的血糖控制效果,此时需要借助药物来更好地控制血糖。常用的药物包括胰岛素制剂、口服降糖药二甲双胍、阿

卡波糖等。请遵医嘱按时服药,并定期监测血糖,以便调整药物剂量。

## 二、并发症预防

### 1. 定期检查

糖尿病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。

通过这些检查,医生可以及时发现并处理可能出现的并发症,从而避免病情恶化。

### 2. 规范血压和血脂

高血压和异常血脂会加重糖尿病并发症的风险。通过适当的药物治疗、饮食调整和运动锻炼,可以有效地控制血压和血脂,减少并发症的危险。

### 3. 个人卫生与足部保健

糖尿病患者需注意个人卫生,特别是足部保健,以降低出现感染和其他并发症的风险。保持足部清洁、干燥,避免受伤和感染。

### 4. 心理调适

面对糖尿病这一终身性疾病,患者往往会产生焦虑、抑郁等负面情绪。保持良好的心态对血糖控制非常重要。

学会应对压力,保持乐观积极的生活态度,有助于改善血糖控制效果。

通过科学的血糖管理和并发症预防,糖尿病患者可以有效控制病情,提高生活质量,延长寿命。

请遵医嘱,选择合适的药物,坚持合理的饮食和运动,定期监测血糖,积极预防并发症的发生。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

# 浅谈脑卒中吞咽障碍患者的家庭康复环境优化

□ 李红超

脑卒中患者在康复过程中,特别是出现吞咽障碍时,家庭康复环境的优化至关重要。一个良好、科学、温馨的家庭康复环境不仅能加速患者的康复进程,还能提高患者的生活质量。

以下是关于脑卒中吞咽障碍患者家庭康复环境优化的几个关键方面。

## 一、体位调整与进食姿势

体位调整是家庭康复的第一步。对于能坐起的患者,推荐采取直坐位,头部稍微前倾,身体倾向健侧30°,这种体位有助于食物向舌根运送,减少误吸风险。若患者不能坐起,则采取仰卧位,头部前屈,偏瘫侧的肩部用枕垫垫高,以减少食物残留。此外,进食后保持30-60分钟坐位或立位,有助于降低误

吸的发生率。

## 二、食物选择与进食安排

食物的选择与安排对吞咽障碍患者的康复至关重要。轻度吞咽障碍患者可以选择半流质或软食;中度障碍患者适合糊状食物,可以通过在饮水或稀流质食物中加入增稠剂来调制;重度障碍患者则可能需要通过鼻饲管来补充营养。同时,食物的选择应遵循“先易后难”的原则,兼顾食物的色、香、味,以刺激患者的食欲。进食时,小口进食,低头吞咽,保证有足够的时间吞咽,避免进食过快或食物在口中重叠。

## 三、吞咽功能训练

吞咽功能训练是家庭康复的核心环节。对于有一定吞咽能力的患者,可以进行口唇

闭合训练、舌肌运动训练、软腭活动训练、喉部运动训练等,以改善吞咽功能。具体训练如口唇运动可利用单音单字进行,如发“a”“yi”“wu”等音;颊肌运动可让患者轻张口后闭上,使双颊部充满气体,鼓起腮,随呼气轻轻吐出;舌部运动则让患者将舌头向前伸出,左右运动摆向口角等。训练应循序渐进,逐渐增加难度和频率。

## 四、心理支持与情感关怀

心理支持是家庭康复不可或缺的一部分。吞咽障碍可能导致患者产生焦虑、抑郁等情绪,家人应倾听患者的感受和困惑,给予他们支持和理解。可以通过一起阅读、听音乐、看电影等方式,缓解患者的紧张情绪,帮助他们树立积极乐观的心态。家人的关爱和鼓励

如同阳光,能驱散患者心中的阴霾,让他们感受到自己不是独自在战斗。

## 五、环境优化与设备辅助

家庭康复环境的优化也很重要。为患者营造一个良好舒适的就餐环境,保证充足的进食时间和安静的进食氛围。同时,为患者提供合适的餐具,如软质餐具、吸管等,以便他们更好地进食。此外,保持患者口腔清洁,定期清理口腔分泌物和食物残渣,以减少口腔感染的风险。

总之,脑卒中吞咽障碍患者的家庭康复环境优化是一个综合性的过程,需要家人、患者和医护人员的共同努力和配合。通过科学的康复方法,相信能够帮助患者尽快恢复吞咽功能,提高他们的生活质量。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

# 门诊患者的健康教育

□ 司建峰

门诊患者是医疗体系中不可或缺的一部分,他们不仅需要得到诊断和治疗,还需要接受必要的教育和指导。门诊健康教育是提高患者自我保健意识、促进患者康复的重要手段。本文旨在阐述门诊患者健康教育的背景、目标以及重要性。

## 一、健康教育内容

1. 疾病知识普及:向患者介绍疾病的成因、发展过程、治疗方法和注意事项,使患者对自身疾病有全面了解,增强自我管理能力和自我保健意识。

2. 自我保健指导:针对患者疾病的特点,给予合理的饮食、运动、休息等方面的建议,帮助患者养成良好的生活习惯,提高自身免疫力。

3. 药物知识讲解:向患者解释药物的作用、使用方法、副作用及注意事项,消除患者对药物的疑虑和恐惧。

4. 心理疏导:针对患者的心理状态,给予必要的心理支持和疏导,帮助患者树立信心,积极面对疾病。

5. 定期复查:告知患者定期复查的重要性,提醒患者按时就诊,以便医生及时了解治疗效果,调整治疗方案。

## 二、健康教育方法

1. 口头讲解:医生在接诊过程中,针对不同疾病、不同患者,进行有针对性的口头讲解。

2. 宣传资料:制作宣传手册、海报等资料,向患者介绍疾病知识、药物知识等,方便

患者随时查阅。

3. 视频演示:利用多媒体手段,制作疾病预防、康复等方面的视频,直观地向患者展示相关知识。

4. 家庭访视:对于行动不便或特殊人群,医生可以进行家庭访视,为患者提供个性化的健康教育。

## 三、健康教育效果评估

1. 知识掌握度:通过问卷调查、访谈等方式,了解患者对疾病知识、药物知识等的掌握程度。

2. 自我管理能力:对比患者治疗前后的自我管理能力,如饮食控制、运动量、睡眠质量等,评估健康教育效果。

3. 遵医行为:统计患者药物治疗的依从

性,如是否按时服药、是否按医嘱复诊等,评估健康教育对患者遵医行为的影响。

4. 满意度调查:通过问卷调查或访谈,了解患者对医生健康教育的满意度,为今后的工作提供改进方向。

门诊健康教育是门诊医疗工作中的重要组成部分,对于提高患者自我保健意识、促进患者康复具有重要意义。通过多种形式的健康教育,可以帮助患者全面了解自身疾病,养成良好的生活习惯,提高自我管理能力。同时,健康教育还能增强患者对医生的信任感,提高患者的遵医行为和满意度。在实施健康教育的过程中,医生应注重与患者的沟通交流,关注患者的心理状态,给予必要的心理支持和疏导。

(作者单位:河北省邢台市中心医院)

# 手术前患者的一般护理有哪些要点

□ 王智敏

手术前患者的一般护理对于确保手术顺利进行和患者的快速恢复具有重要意义。本文将详细介绍手术前患者的一般护理要点,包括术前评估、饮食和液体管理、皮肤准备、术前准备和心理护理等。

## 一、术前评估

术前评估是手术前患者护理的重要环节,包括患者的病史、身体状况、手术部位评估等。医生需要了解患者的既往病史、过敏史、药物使用情况等,以便选择合适的手术方式和药物。

同时,医生还需要对患者的身体状况进行评估,如血压、血糖、心肺功能等,以确保手术的安全性。

## 二、饮食和液体管理

手术前患者的饮食和液体管理也是非常关键的。患者应遵循医生的建议,避免食用过于油腻、刺激性食物,避免饮酒。同时,患者应保持足够的水分摄入,避免脱水。对于需要进行手术的患者,医生通常会建议患者在术前几天控制饮食,以减少手术过程中的胃肠蠕动,防止术中呕吐或误吸。

## 三、皮肤准备

手术前患者的皮肤准备对于手术的成功和患者的恢复至关重要。患者应在术前一天沐浴或洗澡,保持皮肤清洁。对于手术部位周围的毛发,患者应提前修剪或剃除,以防止术中毛发进入手术区域。此外,对于需要接受较

大手术的患者,医生通常会在术前一天开始使用抗菌药膏涂抹手术区域,以预防感染。

## 四、术前准备

术前准备包括患者的心理准备和手术前的准备工作。对于心理准备,患者应了解手术相关知识,消除恐惧和焦虑情绪,积极配合医生的治疗和护理。

同时,患者应遵循医生的建议,按时休息,保证充足的睡眠。在手术前的准备工作方面,患者应了解手术的时间、地点、注意事项等,并按照医生的指示完成相关的检查和评估。此外,患者还应准备好必要的物品,如病历、身份证、医保卡等。

## 五、心理护理

心理护理是手术前患者护理的重要组成部分。由于手术是一种应激源,容易使患者产生紧张、焦虑等不良情绪。因此,医护人员应与患者建立良好的沟通关系,了解患者的心理状态,给予必要的心理疏导和支持。同时,医护人员应向患者介绍手术相关知识、手术过程、术后注意事项等,帮助患者树立信心,积极应对手术。

总之,手术前患者的一般护理涵盖了术前评估、饮食和液体管理、皮肤准备、术前准备和心理护理等多个方面。

医护人员应认真执行每一个环节,确保患者的安全和舒适,为手术的成功和患者的快速恢复创造有利条件。

(作者单位:河北省张北县中医院)