

糖尿病患者的临床护理及预防措施

魏代芳

(山东英才学院 山东济南 250104)

摘要:目的探讨糖尿病的临床护理,有效控制血糖。主要了解糖尿病病人的饮食、疾病带来的并发症及长期注射胰岛素给病人带来的极大的痛苦,使病人生活质量下降。所以我们要给病人正确的、充分的临床护理指导以提高患者对糖尿病的认识。

关键词:糖尿病;临床护理;预防措施

前言:糖尿病是一种复杂的代谢疾病,其特征是胰腺胰岛素合成不足(1型)或外周组织胰岛素敏感性降低(2型)引起的组织葡萄糖摄取受损^[1]。糖尿病也是由遗传和环境因素相互作用而引起的。

1. 临床资料

1、1 一般数据:2016年7月至2017年7月,150例糖尿病患者,全部病例均切合1997年世界卫生组织对糖尿病的诊断标准。男性54例,女性96例,年龄47-87岁,病程5-30年。空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$,餐后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 。

1、2 临床表现可出现“三多一少”症状。也可出现视力减退,下肢溃疡,蛋白尿,心悸,直立性低血压,手脚麻木及冠心病等症状。

1、3 并发症:糖尿病慢性并发症多见于全身各器官,主要为糖尿病视网膜病理改变,糖尿病肾病,糖尿病神经病变,复发性感染,糖尿病足等。

2. 护理方法及预防措施

2、1 日常护理及措施:每天定时监测血糖,告诉患者空腹血糖和餐后2小时血糖尤为重要,所以一定要认真测量,准确记录。坚持每日用药,定时定量用药,预防低血糖等并发症。

2、2 饮食护理及措施:告知患者做饭时少放油盐清淡饮食,不要吃一些含有盐过多的咸菜腌肉等。建议少吃动物内脏、鸡蛋黄等高胆固醇食物,坚果类食品也要少吃。最好不要吃油炸食物,如炸鸡和炸薯片。糖尿病患者的饮食原则为总热量不超过日常所需为宜,同时也不宜过饱。告诉患者要多吃五谷杂粮、鱼虾以及豆制品等。

2、3 心理护理及措施:护士和家属要给予患者充足的关心和体贴,护士要及时与患者进行沟通,不要让患者感到自己被冷落或不受重视。护士在护理过程中,同病人说话一定要亲和有礼,温声细语。在给患者进行操作时一定要充满热情使他们乐观开朗,树立战胜疾病的信念。同时也要对患者家属进行思想教育,让家属给予病人更多的鼓励、理解、支持和照顾。

2、4 皮肤护理及措施:患者的衣服应柔软以棉质为主,还要宽松、透气性好。要告诉患者勤剪指甲,避免伤到皮肤。为避免皮肤感染,在护理病人和胰岛素注射的过程中,要严格消毒和遵守无菌操作规程。

2、5 眼部护理及措施:告知患者不要熬夜和不要进行长时间近距离用眼活动。可以让患者经常按摩眼部,使眼部血液通畅。患者也可以自己在家吃一些对眼睛好的食物。

2、6 糖尿病足护理及措施:为防止糖尿病病人足部出现皮肤损伤,患者要选择宽头、底厚、透气好、皮质软的鞋子,禁止穿高跟鞋和尖头鞋。患者外出时也要尽量避免穿凉鞋或拖鞋。告知病人一定要保持足趾间皮肤的洁净干燥。若足部皮肤干燥可使用油脂类护肤品但不能涂抹于足趾部。为预防烫伤的产生,冬天禁止使用热水袋、电热毯和加热器。经常检查足部皮肤是否出现外伤、鸡眼、水泡、溃疡、感染等异常变化,如果出现应及时治疗。糖尿病足患者伤口一般难以愈合,

其足部皮肤一旦破溃,极易诱发感染^[2]。

2、7 药物护理及措施:使用期间的胰岛素要放在低于25℃环境中保存(最好不要冷藏)但一般不超过28天。胰岛素绝对不能冰冻,若发现胰岛素被冰冻则不能使用。同时注射短期和长期胰岛素时应首先吸短期再吸长期,然后混合后再进行皮下注射。护士要亲自演示和教导病人进行各个部位的消毒注射,使患者真正掌握了注射方法。护士必须告知病人注射胰岛素要使相邻针眼间距在1~2cm之间,避免重复组织损伤。使用糖尿病药物必须坚持原则性与个体化相结合的原则,正确选择降糖药物,让患者充分受益,使血糖长期达标以改善患者预后^[3]。

2、8 健康教育:定期举办糖尿病知识讲座,让患者充分了解糖尿病的发病机理、糖尿病的临床表现及预防措施。(1)必须提前告诉病人及其家属糖尿病是一种伴随病人终生的疾病,不可治愈,只能选择长期治疗,强调终身治疗的重要性。(2)糖尿病患者出院后,医生和护士也要通过电话进行定期随访以监测患者病情。(3)告诉患者要注意饮食,一定要管住嘴。(4)指导患者服用降糖药的正确方法和时间。(5)教育病人及其家属进行监测的重要性,如有必要应提供血糖仪让病人清楚血糖自我监测是糖尿病管理和血糖控制的有效工具^[5]。

3. 体会

3、1 糖尿病是一组以慢性高血糖为共同特征的代谢性疾病。慢性并发症如果不及时处理,可能严重危及生命。如果糖尿病长期不能有效的控制,可能会导致一系列的严重的并发症。这些并发症的危害极大,严重时危及生命。所以要采用饮食、药物、运动等综合治疗、控制好血糖,长期治疗。

3、2 糖尿病病人是极为痛苦的。她们的饮食被限制,他们的活动受影响,她们长期注射胰岛素导致身体受到一系列损害。除了身体上的痛苦外疾病的不可治愈也给她们带来精神压力,病人有可能会表现出焦虑恐惧甚至最后导致抑郁。因为糖尿病的患者要长期服药,所以作为护士的我们必须要交给患者正确的用药方法,也要告诉患者一些关于饮食、并发症等方面的知识。

3、3 糖尿病患者的护理中用药方面固然重要但我认为患者的精神护理更为重要,只有患者精神放松心情愉快,治疗过程才能更加顺利,疾病才能更早的康复。所以我们一定要给患者建立一个舒适的环境。

参考文献:

[1]美国心肺康复协会组编;周明成,洪怡主译《美国心脏康复和二级预防项目指南》[2]狄建忠,励丽,术说糖尿病[M].2018.12:9

[3]孙凤瑞,社区糖尿病足的预防和护理[J].求医问药,2012,10(1),126-127.[4]陈淑彦,老年糖尿病的预防措施和护理对策[M].中国医药指南,2014.12

[4]鄢时民,陆灏《糖尿病合理用药》

[5]马万兰,浅谈糖尿病的护理[J].《心理医生》,2018.5