

被糖尿病“缠上”，这3方面的护理，可不能说停就停

吴帆

(四川省仪陇县中医医院,四川 仪陇 637600)

据最新数据显示,我国糖尿病患者人数已高达1.2亿,且该数据呈逐年上升趋势。尤其是随着人们饮食习惯、生活习惯的改变,使得患病人数越来越多。一旦患上糖尿病后,将可能并发心脑血管病变、高血压、糖尿病足、视力下降、糖尿病肾病等,对生活产生不利影响。且该病属于终生性疾病,需长期治疗才能最大限度控制血糖浓度,减少疾病的伤害。那么在日常生活中有哪些危险因素是诱发糖尿病的关键,具体的护理措施有哪些呢?下面为大家详细介绍。

1 运动护理

在日常生活、工作中,久坐不运动,无法消耗体内多余的能量,使得能量转化为脂肪,引起肥胖。且据调查显示,糖尿病中肥胖占比较大,故在日常生活中适当做一些运动,消耗体内多余脂肪,使血脂维持在正常范围,对血糖控制显得尤为重要。且在运动过程中,还将消耗身体中多余糖原,可使血糖水平恢复正常。但是当血糖控制在正常范围后,切记不要认为之后血糖将不会上升。应每天坚持运动,消耗体内多余的脂肪和糖原,才能真正达到控制血糖目的。另外,在运动过程中还能提升机体免疫力,有效预防其他疾病发生。随着运动量的增加,体内糖类含量逐渐减少,身体也愈加健康。由此可见,患上糖尿病后应根据身体状况制定科学合理的运动计划,每天坚持锻炼,保证充足运动量,才能减少疾病的威胁,达到控制血糖目的。

2 饮食护理

在日常生活中,我们更加喜好进食热量高、脂肪高、糖分含量高的食物,如薯片、糖果、瓜子及碳酸饮料等。过度进食这些零食,会使体内血糖逐渐上升,最后诱发血糖紊乱,进一步增加糖尿病患病可能。故在生活中还应控制好日常饮食,尽量减少进食糖分较高的食物,避免血糖水平提升。患上糖尿病后,可适当少量进食含糖分食物,但是切记不能过度进食,使得血糖波动较大,诱发并发症。同时,还应控制油腻、辛辣等刺激性食物,因为过多进食脂肪含量较高食

物,将更加肥胖,使身体各项指标异常,导致血糖水平上升,威胁健康安全。因此,控制血糖水平的关键在于控制日常饮食,使得血糖保持在正常范围,对控制病情发展,减少疾病伤害效果显著。

3 药物护理

情绪波动较高,将抑制胰岛素的分泌,使得血糖水平上升。且大量研究显示,在生气、紧张及焦虑等情况下,会使身体内环境发生变化,从而减少胰岛素的分泌量。长期保持负面情绪,还将刺激交感神经,使得身体分泌大量肾上腺激素消耗胰岛素。当体内胰岛素水平下降时,将增加糖尿病发生风险。因此,糖尿病患者应时刻保持良好情绪,积极面对治疗。现阶段,针对糖尿病主要采用药物治疗为主。但是在治疗过程中还应注意使用剂量,切记不能过多或过少服用降糖药物,避免达不到控制血糖效果。

降糖药物服用过少,血糖水平保持较高;服用过多,血糖水平下降较快。只要血糖没有控制在正常范围内,都将对身体造成严重伤害。因此,在治疗过程中应严格遵医嘱用药,按时定量服用药物,才能将血糖水平控制在正常范围,避免波动较大,引起不适。

以上三点是糖尿病日常护理的关键,严格按照以上护理内容操作,能最大限度控制疾病发展,使身体保持健康状态。除此之外,在日常生活中还可饮用具有疏肝理气的花茶,调节身体,滋养肝肾,使身体内环境维持稳定状态。

综上所述,当人体血糖水平过高时,将对生命健康产生诸多不利影响。尤其是在患上糖尿病后,随着病情发展,将对身体重要脏器造成严重损伤,使得心脏功能、肾脏功能等下降,对生活质量产生不利影响。为减少疾病对健康的威胁,在日常生活中应做好运动护理、饮食护理及药物护理,保持良好生活习惯,严格规避引起血糖水平上升的危险因素,将血糖控制在正常范围内,对控制病情发展,减少糖尿病的威胁具有积极意义。

上接第9页

2.6 禁忌过食白糖

大量摄取白糖后,将引起葡萄糖的急剧代谢,从而产生代谢的中间物质,如丙酮酸、乳酸等,使机体呈酸性中毒状态。这时,碱性的钙、镁、钠等离子,便会立即被调动参加中和作用,以防止血液出现酸性。如此钙的大量消耗,将不利于骨折患儿的康复。同时,过多的白糖亦会使体内维生素B₁的含量减少,这是因维生素B₁是糖在体内转化为能量时必需的物质。

维生素B₁不足,大大降低神经和肌肉的活动能力,亦影响功能的恢复。所以,骨折病人忌摄食过多的白糖。

参考文献:

- [1]魏淑兰.骨折患者的中医饮食调护.
- [2]许小丽.饮食和健康教育护理在中医定向透药联合益生菌治疗小儿腹泻家属中实施价值.
- [3]中医保健推拿联合饮食行为干预治疗小儿厌食症的疗效研究.