

探讨糖尿病患者的饮食控制及护理

王志平

滦州市卫生职业中等专业学校

[摘要]近些年随着人们生活水平的上升,饮食方面也发生了较大的变化,人们的营养摄入情况虽然已经达标,但是随之又出现了新的问题,糖尿病发生率不断上升。现在在糖尿病治疗领域,饮食控制与药物治疗相结合的治疗方案应用较为广泛,就现在的医疗技术水平而言,尚未找到根治糖尿病的良药。但是经过大量的实践证明,通过高效护理、管控饮食以及药物治疗的配合,糖尿病患者的病情能够得到较大程度的缓解。

[关键词]糖尿病; 护理; 饮食控制

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.940

引言:

糖尿病属于代谢疾病,患者临床中的血糖处于高水平状态,发病的机制比较复杂,受到环境,肥胖,遗传等多方面因素的影响,临床中可以将糖尿病分成1型和2型两类,糖尿病临床中还没有办法治愈,对患者的危害性比较大。糖尿病治疗多数都是使用药物控制病情,一些患者的自控能力较弱,依从性不高,因此治疗效果不理想。糖尿病患病后终身跟随,如果血糖控制不佳,就会导致各种并发症,常见的有视网膜病变,糖尿病肾病,糖尿病足等,让患者的健康受到了较大的威胁。因此临床总为患者提供有效的护理,改善患者的症状,稳定患者的血糖水平非常重要,能够改善患者的预后。糖尿病患者使用康复护理方式,饮食是不可缺少的护理内容,结合患者的情况,为患者提供针对性的饮食内容,制定饮食计划,满足患者体内营养和热量需求,防止患者的血糖水平上升,避免患者的代谢能力受到影响,为患者提供合理的饮食指导,让患者的胃肠蠕动良好,防止便秘,让患者的吸收良好,观察餐后2 h血糖值,对糖和脂肪代谢给予纠正。除此之外,饮食护理中,要让患者摄入更少的盐分,脂肪和胆固醇食物,补充纤维食物,减少葡萄糖摄入,让胰岛素释放更加良好哦,更好的控制血糖。

一、糖尿病患者的临床护理

糖尿病患者到医院就诊的过程中,医护人员需要做好自己的本职工作,通过精心的治疗以及高效的护理帮助病人缓解病情。在治疗护理过程中,除了需要根据病人的病情发展情况认真开展护理工作之外,同时也要与病人进行深入交流,提升病人战胜疾病的信心。就上述所说而言,在临床治疗阶段,糖尿病患者的护理工作显得异常关键,这是临床治疗中不可或缺的一部分内容,在护理过程中,需要注意以下几个方面:

(一) 做好心理护理

一般来说,糖尿病患者的患病时间比较长,因而容易产生焦虑、紧张等不良情绪,甚至有些病人不予配合,这会给治疗工作带来较大的困难。因此护理人员需要做好病人的沟通工作,向其说明控制血糖的益处,使病人明白控制血糖能够有效避免糖尿病并发症的出现。此外,护理人员还要利用简洁的话语,让病人对糖尿病有一个大致的了解。在与病人沟通过程中需要持有耐心、负责的态度,为病人树立治疗信心,告知病人只要配合医务工作者的治疗,合理控制饮食,就能够有效控制病情的发展以及并发症的出现。心理安抚工作对治疗有着重要帮助,护理人员需要加强与病人的沟通交流,适当关心病人,使其明白积极治疗的重要性。除此之外,护理人员要想法设法缓解病人的不良情绪,保持乐观的心态对待病人治疗也具有积极意义。

(二) 做好饮食护理

护理人员要在病人的饮食方面多下功夫,合理搭配营养,

将病人的体重控制在理想范围内,促使病人的血糖、血脂保持在平稳的水平。此外,病人需要定期检查血糖、血脂等指标,持续观察病情变化情况,结合医嘱适当改变进食量。

(三) 运动护理

指导病人进行适量的运动,这有助于病人体内糖的氧化利用,对降低血糖有一定的帮助,从而使得更多的皮下注射储存的胰岛素能够调动到血液中,促使肥胖病人的体重降低。通过科学有效的运动,能够增强肌肉组织对葡萄糖的利用,对于降血糖、减少糖尿病并发症的出现具有一定的价值。此外,合理的运动还可以使病人的精神保持愉悦的状态,让病人的心情不再紧绷。值得注意的是,在鼓励病人进行运动的同时也要合理暴恐运动量,以病人的实际情况为依据,将病人运动后轻微出汗的运动量定为适宜的水平。运动方式分为好多种,对于糖尿病患者而言,步行、健身操等属于不错的运动方式。对于使用胰岛素或者口服降血糖药的病人而言,如果要坚持运动,建议每天选择固定的时间点运动,在选择运动时间时需要避开血药浓度高峰期。

(四) 做好药物指导

在糖尿病治疗过程中,药物治疗最为关键,如果通过运动以及饮食不能使病人的血糖控制在平稳的范围内,则需要借助降糖药来治疗。病人需要严格遵照医嘱服药,没有医生的嘱托,不能随意停止用药或者更换药品。病人在选择口服降糖药时应该明确药物的作用、可能出现的不良反应等。在用药期间,服药时间以及用药间隔时间必须要具有固定性,这样能够尽可能避免低血糖问题的出现。如果病人使用口服降糖药没有达到良好的治疗效果,转而采用胰岛素进行治疗,则需要严格把控注射胰岛素的剂量以及部位,在规定时间内进行注射。因为胰岛素的注射剂量等因素会对病人吸收效果产生影响,所以必须要谨慎注射。在使用胰岛素进行注射治疗期间,需要实时监测病人的血糖水平,以免出现低血糖问题。

(五) 做好皮肤护理

糖尿病患者其皮肤以及血液中的含糖量都偏高,并且细菌繁殖力也较强,病人容易出现皮肤瘙痒、感染等问题,并且一旦出现感染症状,康复难度较高。病人需要注意个人卫生,选择洗浴用品时采用温和和无刺激的,这样能够减少对皮肤的刺激。

二、糖尿病患者饮食禁忌

糖尿病饮食教育(Diabetes Education)特指针对糖尿病病人在饮食方面的健康教育,通过科学合理的饮食方法,有效地控制糖尿病的过程。饮食教育是糖尿病健康教育的重要部分,是糖尿病防治的关键,饮食治疗是精神、运动、药物治疗的前提和基础,必须使每个病人严格执行并终身坚持饮食治疗。采取个别及集体健康教育方式,内容为糖尿病康复教育及

(下转第1838页)

加强绿化覆盖的面积,设计人员可以在施工给现场创造多层次的人工生态群落。庭院绿化的建设范围较小,为了能够彰显生态的效果和质量,就需要加强对园林绿化生态效果的重视,加强植物造景和自然景观的有效结合,对绿化层次进行丰富和完善,合理地生态园林建设原理进行使用,实现植物的优化配置效果,建立人工植物群落,最大程度上提升绿化的覆盖面积,提升植物光合作用,改善生态环境的同时,创造更加适宜的生活环境^[5]。

(三) 加强植物的优化与配置

植物作为庭院园林绿化的主要材料,能够实现庭院的美观性、经济性,最大程度上改善生态环境和生活环境。植物自身的中了比较多、形态各异,在设计中需要使用大量的植物来增添景观特色,营造私密的空间环境,更好的彰显景观的变化效果,提升庭院的价值。在庭院园林景观建设的过程中,需要加强以下几个方面的配置效果,更好地实现庭院景观的建设。

1. 时序景观的体现。园林植物会随着季节变化展现不同的景色特征,为了能够让人们感受季节变化带来的景色,在规划与设计的阶段中,设计人员要结合植物的生长习性和生长特点,为庭院季节演变提供基础条件,创造良好的景观特色。

2. 创造观赏景点。园林植物作为营造庭院美观形象的主要特点,自身具有较为明显的姿态与风采,不同植物自身具备较为独特的形态,在规划设计中需要严格按照构图的搭配方式,保证植物群体的美观,合理地植物进行安排,加强景观的建设。在规划设计中,还可以利用各种植物进行搭配,创造不同的怨偶林风采,提供更加良好的休闲娱乐场所。

3. 进行意境的创造。在园林绿化规划与设计的阶段中,需要加强景观的建设效果,为植物的建设奠定良好的基础和保障,更好地提升精神文化的追求。在植物优化配置的过程中,需要加强植物美感的体现,保证人们在观赏植物的过程中,能够对意境美

感进行充分的体验,营造高雅风趣的体验与感受。

4. 与住宅形成呼应。不同植物的搭配中会展现出不同的景观特色,形成视觉上的差异感受,在实际规划与设计的过程中,需要利用植物来加强形态的转变,与建筑物形成相互呼应的效果。加强植物的建设利用植物来改善建筑形体的变化,保证植物绿化的建设效果,更好地实现植物建设的美观体验,创造更加良好的生活体验与生活感受^[6]。

结束语:

在城市规划中,加强庭院园林绿化的规划与设计,重视园林景观的艺术体现,对传统文化的传承奠定良好的基础和保障。在规划与设计工作开展的阶段中,需要加强人性化与生态化的设计效果,减少外在因素对园林绿化施工改造造成的影响,在满足庭院功能发展需求的基础上,创造更加舒适良好的生活环境。

参考文献:

- [1] 王东亮. 节约型园林绿化的主要应用技术研究——以北京市为例[J]. 陶瓷, 2019(7): 3.
- [2] 马金花. 探究城市规划中园林景观设计的运用[J]. 城市建设理论研究: 电子版, 2019(6): 1.
- [3] 贾桂峰. 浅谈城市规划中的园林景观设计运用[J]. Building Development, 2019, 4(4): 1.
- [4] 黄欢. 基于自然哲学观理念下的日本度假酒店庭院设计——以广岛神石高原酒店之东林苑为例[J]. 园林, 2019(2): 5.
- [5] 刘祥芬. 昆明市东川区城市园林绿化问题及对策建议[J]. 绿色科技, 2019, 23(9): 2.
- [6] 刘亚舟, 蒋蓉, 李帆萍. 公园城市背景下成都近郊乡村消费空间规划改造研究——以成都故里庭院为例[J]. 城市建筑, 2019, 18(2): 4.

(上接第1836页)

糖尿病病变防治相关知识,如:疾病知识、饮食指导、运动指导、药物指导、胰岛素使用方法、低血糖的防治、血糖的自我监测、并发症的预防、应急情况的处理等。通过定期重复强化教育,使患者掌握相关的自我保健知识及方法,提高患者的依从性,使患者改变不良的知、信、行,自愿采取有利于健康的行为和生活方式,消除或减轻影响健康的危险因素,从而达到预防疾病、促进健康、提高患者生活质量的目的。

在糖尿病患者治疗期间,合理的饮食控制能够起到显著的作用,病人需要持之以恒,坚持合理饮食,这样对病情控制也有一定的帮助。糖尿病患者在饮食方面需要注意以下几点:

1. 合理控制能量摄入量,这在糖尿病治疗过程中属于一个关键点。如何合理把病人所需的能量摄入量,需要综合考虑病人的病情发展状况、血糖、年龄等因素。

2. 保证碳水化合物的摄入。碳水化合物是能量的主要来源,因此需要保证病人摄入充足的碳水化合物,进而促使体内脂肪以及蛋白质分解能够降低,避免发生酮血症。

3. 合理控制脂肪以及胆固醇摄入量。糖尿病患者由于胰岛素缺乏,体内脂肪分解速度会加快,而合成效果则会大大减弱。所以如果脂肪摄入量不当,则会导致高脂血症等症状的出现,甚至还会引发血管病变。

4. 戒烟戒酒。对于糖尿病患者而言,必须要想办法戒掉烟酒,因为这两样东西会使得病人脂肪代谢负担加重,易引发脂肪肝,特别是酒中包含大量的酒精,其对胰腺的危害比较大。

总结:

糖尿病属于慢性终身疾病,对于病人而言,其治疗所花费

的时间比较漫长,通过有效的临床护理,能够促使病人的治疗效果得到提升,对于病人住院时间的缩短也有一定的帮助。与此同时还要做好出院指导工作,指导病人及其家属掌握正确的胰岛素注射方法,并向病人强调注射的无菌性。此外,还要指导病人掌握血糖监测仪的使用方法,告知病人口服降糖药的相关注意事项以及饮食所需要注意的问题,依据医嘱合理摄入各种营养物质。病人需要定期进行复查,查看病情控制情况,想方设法避免并发症的出现,有效提升病人的生活质量。

参考文献:

- [1] 龙琼, 龙焯, 周晓兰. 饮食护理干预对2型糖尿病患者理想血糖控制的临床研究[J]. 中国实用医药, 2015(27): 2.
- [2] 王晓梅, 阿依娜扎尔·艾力, 史志华. 浅谈糖尿病患者的护理及饮食控制[J]. 饮食保健, 2019, 007(002): 203.
- [3] 贡浩凌. 医院-社区-家庭护理干预模式对2型糖尿病患者饮食控制的效果[J]. 中华护理杂志, 2014, 49(04): 17-21.
- [4] 周惠欢, 黄雪凌. 妊娠期糖尿病患者饮食控制与运动疗法的护理效果探讨[J]. 中外医疗, 2014, 33(20): 3.
- [5] 李曼曼, 王霞. 研究分析个性化综合饮食护理干预对2型糖尿病患者的临床效果[J]. 家庭医药, 2019年6期, 316页.
- [6] 苟海粉. 探讨实行个体化健康教育与护理干预模式对老年糖尿病患者控制血糖和健康恢复的影响[J]. 养生保健指南, (2016). 26, 206-206.
- [7] 陈晓红. 饮食及生活护理干预对糖尿病患者血糖控制的影响研究[J]. 世界最新医学信息文摘, 2015(95): 2.