

2010年内科护理：糖尿病失眠患者可借鉴的护理方法护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/1/2021\\_2022\\_2010\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_86\\_85\\_c21\\_1150.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_86_85_c21_1150.htm)

糖尿病患者易出现夜间失眠现象，作为家人，做好糖尿病失眠患者的护理工作是帮助他们减轻痛苦，尽快康复的必备。至于从何做起，下面的内容相信能够为您提供建设性意见。首先，要对糖尿病失眠患者予以常规健康教育（包括糖尿病的定义、分期、发病原因、治疗方式、监测血糖方法），说明不良行为习惯的危害性，指导患者采取有利于健康的行为习惯。其次最值得糖尿病失眠患者注意的就是饮食了。要嘱咐患者平衡和协调食物、药物及运动的关系，达到血糖、睡眠的理想控制。来源:百考试题网合理的三餐分配比例以三三制（早1/3、中1/3、晚1/3）为宜，总热量的55%~65%由碳水化合物供给；晚餐不吃刺激性食物，可食用一些改善睡眠的食物如百合、银耳、木耳、当归、黄芪等粥，睡前少饮水，以减少夜尿，减少起床频率。第三，使用冷气机或暖气机、空气湿化器，保证糖尿病失眠患者的卧室温、湿度适宜。最佳睡眠温度为21~24℃，湿度60%~70%。来源：考试大第四，制订作息时间表。睡眠时间不包括患者在床上未入睡时的时间，为提高睡眠效率，晚上感觉困倦时上床关灯，如30分钟后不能入睡，则起床或散步或听轻音乐，完全困倦时再躺下。不论夜间睡眠如何，7点按时起床。第五，健康的体魄、良好的睡眠离不开科学规律的运动。糖尿病失眠患者可以在医生指导下制定运动计划。如第1周30~40分钟/次，3~5次/周；第2周1小时/次，1次/天，以后每周坚持。运动的首选方式是散步，以餐后1小时开始为宜。

此外，糖尿病失眠患者有必要掌握一些诱导入眠的方法。如临睡前服1杯热牛奶（计入饮食计划及热量核算）、温水泡脚、按摩穴位等。更多信息请访问：百考试题护士网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)