

2011年护士社区护理：糖尿病患者家庭护理特别要点_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_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4](https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E6_8A_A4_c21_2630.htm)

[_E6_8A_A4_c21_2630.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E6_8A_A4_c21_2630.htm) 糖尿病患者家庭护理特别要点：发现“三多一少”症状时，应及时到医院就医，明确诊断。调整生活规律。合理饮食调配。坚持适当的活动。保护皮肤。糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病。基本病理生理改变是由于胰岛素绝对或相对不足而引起的糖、脂肪、蛋白质和继发的维生素、水、电解质代谢紊乱。早期无症状，发展到症状期，临床上可以出现多尿、多饮、多食、疲乏、消瘦等症群。严重时发生酮症酸中毒或高渗昏迷。在病程中医学教育网搜集整理常并发心脏、血管、肾、眼、神经系统疾病及感染，是危害人体健康较严重的、最常见的一种内分泌代谢疾病。临床表现，典型症状，可概括为“三多一少”，即多尿、多饮、多食、体重减轻。此病不但见于少年、青年和中年。更多见于老年。应早期发现，及时防治。糖尿病患者家庭护理要点：来源：考试大 1.发现“三多一少”症状时，应及时到医院就医，明确诊断。已确定为糖尿病时，需住院治疗者，即住院治疗，以免延误病情。老年人症状常不明显，应定期检查尿糖、血糖（半年或一年检查一次）。2.调整生活规律。糖尿病属慢性病，生活规律非常重要，在身体情况允许的情况下，按时起居，有利于糖代谢。每周按时测量体重，作为计算饮食和观察疗效的依据。3.合理饮食调配。少进糖食、根茎类蔬菜如：土豆、白薯、山药。要适当限制水果。应增进粗纤维的食物如：糙米、玉米、豆类、绿叶蔬菜、白菜、绿豆芽、黄瓜、芹菜、西红柿等。多食用精蛋白如：

瘦肉、蛋、奶、鱼类。选用植物油，少进动物内脏类食物等。一天中进食次数和主食量，可根据病情、活动量和用降糖药物情况来调整。主食控制：休息者一日200~250克；轻劳动者为250~300克；中等体力劳动者为300~400克。可多吃蔬菜如：冬瓜、黄瓜、西红柿、空心菜、小白菜等。病情轻者，每日3餐，主食分配量为1:2:2的比例。病情重医学教育网搜集整理者，每日主食分为4~6次进餐。若用胰岛素治疗时，可在两餐之间及睡前加餐。加餐量从三餐主食中减下1/3量。加餐可吃面包、鸡蛋、豆腐干、花生米等，以防止发生低血糖。

4.坚持适当的活动。适当规律的活动是治疗糖尿病的一种重要手段，可采取多种活动方式，如散步，做健美操，打太极拳，跳老年迪斯科舞、打乒乓球、游泳、跑步。可根据自己的身体情况相爱好，选择活动方式。要持之以恒。活动时间选餐后1~1.5小时开始，是降血糖的最佳时间。老年肥胖病人早起床后可轻度活动。注射胰岛素的老年人，应避开高峰时间进行活动，以免发生低血糖。

5.保护皮肤。首先要注意个人卫生，一般情况下每周要洗澡，换衣裤1~2次。保持皮肤清洁，尤其是要保持外阴部清洁。每天清洗会阴部，防止发生泌尿系感染。要特别注意保护双脚。避免穿紧袜子和硬底鞋，以免发生足部溃疡进而发展成坏疽。保护方法如下：（1）每日检查足部皮肤颜色，有无水疱、破损，发现异常及时处理。（2）用温水洗脚，（切忌过热）。擦干做足部按摩，以促进血液循环。不要用频谱仪做足部治疗，以免烫伤。（3）保持鞋袜清洁，大小合适，宽松柔软为宜，切勿穿硬底鞋及凉鞋。（4）修剪指（趾）甲切忌太短，自己不要修剪鸡眼与胼胝，以免造成感染

。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