

2011年内科护理：糖尿病患者的运动治疗及护理护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_86_85_c21_3145.htm 糖尿病患者的运动治疗及护理：宣教

工作，强调运动的个体化原则，运动时间，预防感染，运动时衣着宜宽松，运动治疗的同时。

糖尿病患者的运动治疗及护理 1.宣教工作：运动治疗是糖尿病患者不可缺少的基本治疗之一，它可使人心情舒畅，肌肉发达，增加体质和耐性及对各种疾病的抵抗能力，并可促使全身各系统的新陈代谢，促进葡萄糖、脂肪和酮体的利用，减轻胰岛负担降低血糖。

运动治疗还可促使胰岛素与受体结合的亲和力提高。使受体对胰岛素敏感性增加使胰岛素作用加强，并可减少胰岛素的需要量。因此，向病人介绍糖尿病的一般知识，使其了解运动治疗的重要性和必要性，使病人主观上重视运动治疗，积极主动配合治疗。

2.强调运动的个体化原则：因地制宜，因人而异，视病人年龄、性别、性格、爱好及病情的程度，身体状况及其是否有合并症等具体情况帮助病人选择最易持久坚持，安全简便的适合自己的运动，如慢速行走（散步），中速行走，快速行走，健身操，跳舞，打球，打太极拳等指导病人先慢，后快，逐渐增量，循序渐进。运动量以不感疲劳为宜，肥胖者运动量应适当加大，其运动量渐增加。

3.运动时间：应选择餐后进行（特别应用降糖药物者）。尽量减少空腹运动，以免诱发低血糖，应详细向患者介绍低血糖反应时症状，如心慌，头晕，出汗多等，运动时随身携带糖果食品，以便低血糖反应时及时食用。

4.预防感染：糖尿病患者抗感染力下降，易发生各种感染性并发症，运动结束后要

立即擦干汗液，更衣，保持皮肤清洁卫生，避免发生感冒和皮肤感染。5.运动时衣着宜宽松，舒适，避免衣着束缚肢体使运动不便，或影响血液循环，老年患者注意安全，不宜剧烈运动，以免发生意外。6.运动治疗的同时，要督促病人继续坚持饮食控制和药物治疗，定期诊视，及时调整药物剂量。

特别推荐：[2011年护士执业资格考试内容七大变化](#)
[2011年护士考试报名时间](#) [2011年护士考试报名流程](#) [2011年执业护士考试报名条件](#) 更多信息请访问：[护士考试辅导无忧通关班](#) [护士论坛](#)
[护士在线题库](#) [护理学专业（护士）《相关专业知识》全真模拟试汇总](#) 相关推荐：[2011年内科护理：糖尿病患者的饮食护理](#) [2011年内科护理：糖尿病知识的教育](#) 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