

患了糖尿病日常护理要仔细

叶 思

翠屏区金秋湖镇王场卫生院 四川宜宾 644000

〔中图分类号〕R473.5 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 11-089-01

患有糖尿病患者很容易出现多种并发症,因此糖尿病患者更需要进行有效的日常护理,降低糖尿病对身体健康带来的影响,在提升生活质量的同时,获取较高的健康水平。

1 加强皮肤护理,预防皮肤病变

糖尿病患者很容易出现皮肤病变,造成这一问题的主要原因在于患者血糖明显升高,体内微血管病和局部组织出现缺水问题。但是一些皮肤病变的出现与患者自身血糖升高、病程长短并不存在直接联系,所以也是多种因素造成的影响。糖尿病患者会出现多种皮肤病变问题,比如感染、瘙痒、红斑、坏死等等。在对糖尿病皮肤病变问题进行预防的过程中,应该加强日常皮肤护理工作的开展。

首先,每天都需要用应该洗澡,保持皮肤清洁,一旦出现皮肤发红或是肿胀问题,要及时与医生进行联系或是直接到医院进行就诊。其次,只要外出,不论是阴天还是晴天都要涂抹防晒霜,有效在皮肤外部形成一层保护膜。最后,还要配合相关运动的开展,适当进行皮肤按摩,促进局部血液循环。

2 加强足部护理,预防糖尿病足

高血糖会造成患者神经系统、血管和代谢系统多个方面出现问题,这也是糖尿病患者出现足部病变的主要因素。研究发现,糖尿病足分为多种类型,比如疼痛、麻木、坏疽等等,这也是造成糖尿病人残疾、病死的主要原因。但是糖尿病足本身并不可怕,因为可以有效进行预防,在某种程度而言,预防的效果远远强于治疗,所以患者正确进行足部护理也十分重要。

在足部日常护理过程中,要注意对方法的调整:众所周知,糖尿病患者不能用热水泡脚,所以在洗脚过程中要用温度不超过 37℃ 的温水进行清洗,切忌泡脚。在洗脚过程中尽可能选择中性肥皂,在擦干脚部水分的过程中应该选择吸水性较强的毛巾进行轻轻擦拭,对于脚缝位置比较嫩的皮肤要注重护理,避免出现擦破的情况。如果患者足部皮肤干燥,可以使用身体乳或是凡士林等滋养霜进行护理。一些患者往往忽视了修剪脚趾甲的重要性,建议在洗脚后进行指甲修剪,并且掌握正确的剪指甲方式,避免出现出血、损伤问题。冬天不建议用电热毯或是热水袋进行脚步保暖,防止脚部烫伤问题。

此外,还应该养成每日检查足部的习惯。检查内容主要就是脚步温度、是否存在皲裂或是水泡问题等等。如果出现足部擦伤或是裂伤、水泡问题,要及时到医院就诊,询问专业医生进行治疗。此外,选择合适的鞋子对于糖尿病患者而言也十分重要。最舒适的鞋子应该是鞋尖宽大,有着良好的透气性,保证脚趾的舒适,不产生挤压问题。在鞋子试穿的

过程中应该尽量选择在下或是晚上。综合对于购买的新鞋,在初次试穿过程中应该试穿半小时左右,半小时后足部没有出现挤压后才可以逐渐增加时间。袜子的选择也要保证透气性和吸水性良好的类型,保证每天换洗,这对于足部清洁和干爽性也有着重要影响。

3 加强口腔护理,避免口腔病变

糖尿病还会造成口腔病变问题,比如牙龈萎缩、牙齿松动、粘膜真菌感染等等,所以在进行口腔护理的过程中,可以从以下环节着手:比如定期检测血糖,每隔半年左右到口腔科进行检查,在就诊过程中需要对牙医说明自身血糖情况。刷牙过程中也要注意用软毛刷进行刷牙,可以在家中常备牙线,饭后及时用牙线清理牙齿和口腔。

4 掌握低血糖的救治方法

糖尿病人身体指标出现明显变化,所以很难对血糖调节能力进行控制,血糖波动变化较大,糖尿病人除了要借助药物进行控制外,还需要在饮食方面进行调节和控制。但是一些时候仍然会出现偏差,甚至还会出现糖尿病人低血糖问题,因此掌握低血糖救治方法也十分重要,主要表现在以下几个方面:如果糖尿病患者出现心慌、饥饿、冒虚汗、头晕等症状的时候就应该引起关注,判断自己是否出现了低血糖问题。如果已经出现了低血糖问题,就需要及时食用含糖食物,其中恢复身体糖分最佳应选择葡萄糖,比如食用葡萄糖片、果汁、蜂蜜、可乐等,这类食物中的糖分较多,可以在短时间内帮助患者恢复血糖。在十五分钟后对血糖进行测量。如果上述症状没有得到缓解就需要继续服用含糖食物,但是病情已经比较严重,无法用食物改善症状的情况下,就需要及时到医院进行专业治疗。造成低血糖的主要原因在于患者服用降糖药物剂量过大、用餐不规律或是日常运动量过大等,只有准确掌握低血糖发生的病因,才能预防问题的再次出现。在血糖治疗过程中,保证用餐规律性十分重要,一些患者为了更有效的进行血糖控制,不遵医嘱,自行增加药物剂量,也会造成低血糖问题的发生。为避免低血糖问题,外出过程中可以随身携带糖果、饮料等食物。

5 外出旅行要做好充分准备

糖尿病人更需要就加强对血糖的控制,无论是血糖过高还是血糖过低都会出现一系列危害。所以糖尿病患者更需要加强对疾病的预防,特别是在外出旅行过程中更要加强对相关问题的关注。除了要携带每日必须服用的药物之外,还需要随身携带血糖检测仪器,在包中常备糖果、巧克力等食物。在旅行过程中,要避免过度劳累的情况,量力而行,如果行程较长,也要抽出时间进行休息或是在中途服务区内进行适当活动。