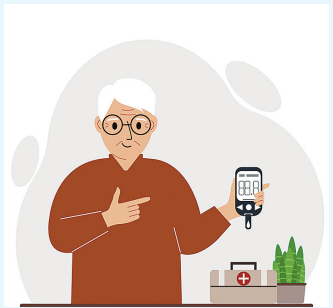


老年糖尿病的管理攻略

——访大同新和医院慢病科主任邱雁萍

本报记者 武珍珍

糖尿病是由多种疾病引起的以高血糖为特征的代谢性疾病,随着病程的延长,大多数老年糖尿病患者出现了一系列并发症,如高血压、高血脂、心脑血管病、肾病等并发症。有的高龄糖尿病患者还存在认识障碍、行动不变等症状。大同新和医院慢病科主任邱雁萍提醒,糖尿病在老年人中是一个常见的健康问题,我们需要更加关注老年人的身体状况,并普及糖尿病的相关知识。



老年糖尿病指年龄 ≥ 60 岁(国内多采用标准)或 ≥ 65 岁(部分国家标准)人群发生的代谢性疾病,按发病时间可分为老年期起病和青壮年起病延续至老年两类。其中新发老年糖尿病患者几乎均为2型糖尿病(占比超95%),极少数为1型糖尿病。我国65岁及以上患者约3550万,邱雁萍提醒,该病与遗传、环境及老龄化相关,老年患者合并高血压及血脂异常比例达79%,易出现低血糖且感知能力下降。致死性并发症包括酮症酸中毒以及心肌梗死、肾衰竭等慢性损害。

病因分析:糖尿病是如何发生的?

胰岛素抵抗:随着年龄增长,身体对胰岛素的反应变得迟钝,血糖容易升高。
生活习惯:缺乏运动、喜欢吃甜食和油腻食物,这些都可能增加患糖尿病的风险。
家族遗传:如果家族中有糖尿病病史,那么个体患糖尿病的几率也会增加。
体重问题:腰围过宽,糖尿病的风险也会相应增加。
其他健康问题:高血压、高血脂等慢性病可能成为糖尿病的“朋友”。

疾病控制:降低老年糖尿病并发症是关键

老年糖尿病并发症主要分为急性与慢性两类,常见类型包括高渗高血糖综合征、心脑血管疾病、视网膜病变、糖尿病肾病、周围神经病变等。邱雁萍提醒,控制血糖、定期监测及综合管理是降低并发症风险的关键。

一、急性并发症

高渗高血糖综合征 多见于老年2型糖尿病患者,表现为严重脱水、血糖显著升高

(常超过 33.3 mmol/L),可能因感染、药物(如糖皮质激素)或未规范用药诱发。需紧急补液和胰岛素治疗,否则可能危及生命。

糖尿病酮症酸中毒 邱雁萍介绍,糖尿病酮症酸中毒虽较少见于老年患者,但合并感染或胰岛素治疗中断时仍可能发生,表现为呼吸深快(呼吸深度和频率明显增加)、恶心呕吐、意识模糊,需立即就医。

二、慢性并发症

心脑血管疾病 长期高血糖损伤血管内皮,导致动脉粥样硬化,增加心肌梗死、脑卒中风险。老年患者常合并高血压、高血脂,需综合控制“三高”。

视网膜病变 糖尿病微血管病变可致视力下降、眼底出血甚至失明。建议每年进行眼底检查,早期可通过激光治疗延缓进展。

糖尿病肾病 表现为蛋白尿、水肿,最终可能进展为肾衰竭。定期检测尿微量白蛋白和肾功能至关重要。

周围神经病变 手足麻木、刺痛或感觉减退是典型症状,严重时可能引发糖尿病足。需注意足部护理,避免外伤感染。

下肢血管病变 下肢动脉狭窄或闭塞导致间歇性跛行、静息痛,甚至坏疽。结合踝肱指数(ABI)检查可早期发现。

三、其他风险

感染风险增加 高血糖削弱免疫力,易发生泌尿系统感染、肺炎、足部感染等。

认知功能下降 部分研究显示糖尿病与老年痴呆(如阿尔茨海默病)存在关联。

治疗管理:如何与糖尿病和谐共处?

药物控制 医生可能会开具降糖药,如

二甲双胍,按时服药非常重要。

健康饮食 多吃蔬菜、水果和全谷物,少吃糖分和油腻食物,保持饮食清淡营养。

运动 每天散步、打太极或游泳,保持身体活动,有助于控制血糖。

血糖监测 定期检查血糖,掌握身体变化。

防范风险:老年患者的几点注意事项

邱雁萍提醒,老年糖尿病患者的几点注意事项——

饮食方面 老年糖尿病患者可能因胰岛素使用不当、饮食不当或某些药物使用不当引起低血糖,低血糖更易诱发心梗、脑梗,需格外注意。老年糖尿病患者要做到规律用餐、食物精细搭配、低盐低脂饮食(每餐七分饱),避免生冷、坚硬、不易消化的食物,两餐之间不要添加各种零食,避免血糖升高。

运动方面 患者运动前必须检查血糖(血糖小于 4.4 mmol/L 或大于 16.7 mmol/L)暂停运动。高龄老年患者一般以低强度运动为主,如散步、打太极拳等,避免跑、跳等运动。行动不便者可在床上进行肢体活动,如抬腿、握拳等;对有认知障碍的患者,家属可通过音乐、互动游戏等形式带动患者运动。运动时间每日累计30分钟,可分3-4次完成(每次10分钟左右、餐后1-2小时运动最佳)。

邱雁萍提醒,老年糖尿病患者出门要随身携带急救卡,标注糖尿病病史及家属联系方式,同时备足含糖零食,以备低血糖之需。如果患者出现低血糖,吃糖会有很好的效果。

糖友遭蜂窝织炎困扰 守住精准施治助康复

大同守住消化病医院内分泌科王桂英主任团队成功治愈糖尿病并发症患者

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

“没想到右腿又红又肿、疼得走不了路的毛病,在守住消化病医院10天就治好了,现在能正常走路,也不用再受疼痛折磨了,太感谢这里的医护人员啦!”近日,70多岁的李女士(化名)在大同守住消化病医院顺利康复出院。

糖尿病并发症来袭 右腿红肿疼痛难忍

李女士患有糖尿病多年,平日里虽按时服药,但血糖控制情况时好时坏。半个月前,她突然发现自己的右腿开始出现红肿症状,起初只是小腿部位轻微泛红、发胀,她以为是不小心磕碰导致的,并未太过在意。可仅仅过了两天,红肿范围就迅速扩大,从脚踝蔓延至大腿根部,腿部皮肤温度明显升高,用手触碰时更是疼得钻心,严重时甚至无法正常站立和行走。

“晚上疼得睡不着觉,吃了止痛药也不管用。”李女士告诉记者,察觉到情况不对后,家人立即带着老人到大同守住消化病医院就诊。“患者入院时,右腿肿胀明显,皮肤发红发亮,局部皮温高达 38.5°C ,按压时疼痛剧烈,已经影响到正常活动。”接诊的我市知名内分泌专家、大同守住消化病医院内分泌科王桂英主任回忆道,经详细询问病史和全面检查后发现,李女士的空腹血糖高达 12.8 mmol/L ,远超正常范围,正是血糖控制不佳导致了蜂窝织炎的发生,且感染已经有扩散趋势,情况十分危急,必须立即制定针对性的治疗方案。

精准施治定方案 降糖抗炎双管齐下

糖尿病并发症的治疗向来复杂,既要

有效控制感染,又要精准调控血糖,两者相辅相成,缺一不可。考虑到李女士的病情紧急且复杂,大同守住消化病医院内科围绕李女士的病情展开研讨制定治疗方案。“患者年龄较大,糖尿病病史长,血糖波动大,这是导致感染难以控制的关键因素。因此,治疗的首要任务是将血糖稳定在合理范围,为抗感染治疗创造良好条件。”王桂英主任提出治疗核心方向。同时,因目前患者腿部感染范围较广,需要及时采取有效的抗炎措施,同时密切观察感染部位变化,若出现化脓情况,需及时进行切开引流处理,避免感染进一步扩散。

最终王桂英主任团队制定了“降糖+抗炎+局部护理”的综合治疗方案。在降糖方面,王主任根据李女士的血糖情况,为其制定了个性化的降糖方案,采用胰岛素联合口服降糖药的方式,实时监测血糖变化,精准调整用药剂量,确保血糖平稳下降并维持在正常范围。

在抗感染治疗上,检验科团队通过对患者血液和感染部位分泌物进行细菌培养及药敏试验,精准筛选出敏感抗生素,避免了盲目用药,提高了抗感染治疗的有效性。同时,护理团队每天为李女士进行腿部感染部位的清创、消毒和换药,采用红外线照射等物理治疗方式,促进局部血液循环,加速炎症消退。

“糖尿病患者的感染治疗,精准是关键。只有找到致病菌,选用敏感药物,才能快速控制感染,同时严格控制血糖,才能从根本上为康复打下基础。”王桂英主任介绍,为了确保治疗方案的顺利实施,医院安

排了专人负责监测李女士的血糖、体温、血常规等各项指标,每天及时反馈给专家团队,根据指标变化动态调整治疗方案。

在医护人员紧密配合下,治疗方案迅速执行并见效。入院第3天,李女士的腿部疼痛就明显减轻,红肿范围不再扩大;第5天,腿部红肿开始消退,皮肤温度恢复正常,血糖也稳定在了 $6.5-7.8\text{ mmol/L}$ 的合理范围;第7天,感染症状基本得到控制,腿部肿胀明显消退,已经能够在家人的搀扶下缓慢行走。

精细护理伴全程 康复之路更安心

“三分治疗,七分护理”,对于糖尿病并发症患者而言,术后及治疗期间的精细化护理尤为重要。大同守住消化病医院护理团队针对李女士的病情特点,为其制定了个性化的护理计划,从日常照料、病情监测到健康指导,每一个环节都细致入微,让老人在康复过程中感受到满满的温暖。

由于李女士行动不便,护理人员每天都会主动帮她整理床铺、擦拭身体、协助排便,确保病房环境整洁舒适。在病情监测方面,护理人员严格按照医嘱,每天定时为她测量血糖、血压、体温,仔细观察腿部感染部位的红肿、疼痛变化,并详细记录相关数据,一旦发现异常,立即上报医生处理。

饮食调理是糖尿病患者康复的重要一环。护理团队联合营养科医生,根据李女士的血糖情况和身体需求,为她制定了科学合理的饮食计划。既保证营养均衡,又能有效控制血糖。护理人员还耐心地向李女士和家人讲解糖尿病饮食注意事项,教

会他们如何根据食物的升糖指数选择食材,帮助老人养成健康的饮食习惯。

此外,护理人员还注重对李女士的心理疏导。由于患病期间疼痛难忍,加上担心病情反复,老人一度情绪低落、焦虑不安。护理人员察觉到后,每天都会抽出时间陪她聊天,耐心倾听她的诉求,向她讲解病情的治疗进展和康复前景,鼓励她树立战胜疾病的信心。同时,还会教她一些简单的腿部康复训练方法,帮助她更快地恢复肢体功能。

在护理团队的精心照料下,李女士的身体状况一天比一天好。入院第8天,她已经能够独立缓慢行走;第9天,腿部感染部位基本愈合,无明显不适症状;第10天,经全面检查,李女士的血糖稳定,血常规等各项指标均恢复正常,达到了出院标准。

专科实力护健康 守好百姓生命线

出院当天,李女士和家人特意为大同守住消化病医院送上了一面写有“医术精湛除顽疾,护理周到暖人心”的锦旗。李女士说:“在这里治疗的10天里,每一位医护人员都像家人一样关心我、照顾我,是你们用精湛的医术和贴心的服务让我重新站了起来,谢谢你们!”

作为大同地区专注于消化道疾病诊疗,同时具备综合诊疗能力的特色医院,近年来,医院在糖尿病及其并发症、胃肠疾病、肛肠疾病、各类感染病症等诊疗领域积累了丰富的临床经验,尤其擅长处理各类复杂、疑难病例,以优质、高效的医疗服务赢得了广大患者的信赖和好评。