

运动疗法在 2 型糖尿病疗养员保健护理中的应用进展

张晓光 王 冉 高 风*

中国人民解放军联勤保障部队北戴河康复疗养中心 河北秦皇岛 066100

摘要: 糖尿病是一种常见的慢性疾病,全球范围内患病率不断上升。2型糖尿病占糖尿病总数的90%以上,主要是由于胰岛素抵抗和 β 细胞功能缺陷引起的。在长期的病程中,2型糖尿病疗养员可能会出现多种并发症,包括心血管疾病、肾病、眼部疾病和神经病变等。因此,寻找有效的治疗方法来改善2型糖尿病疗养员的预后和生活质量至关重要。近年来,运动疗法作为一种非药物治疗方法,日益受到疗养员的认可。运动疗法不仅可以改善胰岛素抵抗和血糖控制,还可以提高心肺功能、增强肌肉力量、减轻体重和改善心理健康。本文旨在阐述运动疗法在2型糖尿病疗养员保健护理中的应用进展。

关键词: 糖尿病; 运动疗法; 保健护理; 研究进展

1. 运动疗法在 2 型糖尿病中应用的研究背景

适当的运动可以改善胰岛素抵抗和血糖控制,通过增加肌肉对葡萄糖的摄取和利用,运动可以降低血糖水平,提高胰岛素敏感性和降低血脂水平。此外,运动还可以促进身体对脂肪的利用,降低体重和体脂百分比,改善心血管健康状况。患有2型糖尿病的疗养员常常会因为疾病带来的压力、焦虑和抑郁等问题而影响生活质量,适当的运动可以释放内啡肽等神经递质,调节心理状态,减轻焦虑和抑郁症状。通过社交互动和集体活动,运动还可以增强疗养员的社交支持和归属感,提高生活质量。目前常见的运动疗法包括有氧运动、抗阻训练、综合运动疗法等。有氧运动如快走、慢跑、游泳等被广泛用于2型糖尿病疗养员的保健护理中。一项随机对照试验表明,2周的有氧运动可以显著降低2型糖尿病疗养员的血糖水平^[1]。此外,还有研究表明,长期的有氧运动可以改善胰岛素抵抗、增加肌肉质量和力量。抗阻训练也被广泛应用于2型糖尿病疗养员的保健护理中,抗阻训练可以增加肌肉质量和力量,改善身体成分和代谢状态^[2]。研究表明,2周的抗阻训练可以显著增加2型糖尿病疗养员的肌肉质量和力量^[3]。抗阻训练可以改善胰岛素抵抗和血糖控制。综合运动疗法是将有氧运动、抗阻训练等多种运动方式结合起来的一种治疗方法。综合运动疗法可以全面改善身体状况,包括心肺功能、肌肉力量、身体成分和心理健康等方面。制定个性化的运动方案需要考虑疗养员的个体差异,包括年龄、性别、身体状况、运动经历等。对于不同的疗养员,需要采用不同的运动方式和强度来达到最佳的治疗效果。例

如,对于年龄较大的疗养员,可以选择低强度的有氧运动如散步、八段锦等;对于有肌肉萎缩症状的疗养员,可以选择抗阻训练来增加肌肉质量和力量^[4]。

2. 运动疗法在 2 型糖尿病中的基本原理

2型糖尿病是一种慢性疾病,影响全球数亿人的健康。对于2型糖尿病疗养员,控制血糖水平是至关重要的。除了饮食和药物治疗外,运动疗法也被广泛认为是一种有效的管理方法。运动可以增加肌肉对胰岛素的敏感性,使身体更有效地利用胰岛素。这有助于降低血糖水平,减少糖尿病药物的需求。另外,运动也可以燃烧机体内的卡路里,减少体内脂肪的积累。这对于控制体重和降低血脂水平非常有益,有助于降低糖尿病的风险。通过有规律的运动,身体可以将葡萄糖有效地从血液中转移到细胞中,用于能量生成。这有助于维持血糖水平的稳定,减少高血糖和低血糖的波动。运动还可以提高心肺功能,增强心血管系统的健康。这对于预防心血管疾病等糖尿病并发症非常重要。

3. 运动疗法在 2 型糖尿病疗养员保健护理中的应用

(1) 有氧运动:

快走: 选择一个环境安静、道路平坦、空气流通的地方,如公园或海边木栈道。护理人员和疗养员一起开始快走,播放轻音乐逐渐增加速度和距离,根据疗养员的身体状况和运动能力来调整速度和时间。

慢跑: 选择一个环境安全、舒适平坦的场所,如塑胶跑道或公园。护理人员和疗养员一起开始慢跑,逐渐增加距离和速度,根据疗养员的身体状况和运动能力来调整跑步

时间和强度。

游泳：护理人员可以教授疗养员正确的游泳姿势和技巧，帮助他们逐渐增加游泳时间和强度，根据疗养员的身体状况和运动能力来调整游泳时间和强度。

(2) 佳木斯健康舞步：

在院区小广场或健身房，护理人员教授疗养员基本的舞步和动作，帮助他们掌握舞蹈的基本节奏和技巧，根据疗养员的身体状况和运动能力来调整舞蹈的难度和强度。

(3) 八段锦：

护理人员可以向疗养员介绍八段锦的基本动作和练习方法，帮助他们掌握每个动作的正确姿势和技巧，并通过调节呼吸可以加强五脏六腑的通畅，调节气血，促进新陈代谢等功效，根据疗养员的身体状况和运动能力来调整练习的难度和时间。

(4) 步伐操：

护理人员教授疗养员基本的步伐和节拍，帮助他们掌握每个动作的正确姿势和技巧，根据疗养员的身体状况和运动能力来调整练习的难度和时间。

(5) 外出活动：

选择一个适合户外活动的地方，如公园、景区或海滩。护理人员安排疗养员参加适当的户外活动，如散步、慢跑、瑜伽等，增加身体活动量和改善心情。在活动中，护理人员需要密切关注疗养员的身体状况和反应，以确保他们的安全和舒适。

(6) 监督和评估：在疗养员的整个运动疗法康复护理过程中，护理人员需要进行监督和评估，以确保他们的身体状况得到改善并避免可能的并发症。在开始运动疗法之前，护理人员需要了解疗养员的健康状况、运动能力和身体需求，为他们制定个性化的运动方案。在运动过程中，护理人员需要密切观察疗养员的身体反应和表现，如面色、呼吸、出汗量等，以及询问他们的感受。如果发现任何异常情况或不适感，应及时停止运动并采取相应的处理措施。在运动结束后，护理人员需要对疗养员进行评估，了解他们的身体状况和运动效果，如血糖水平、心率、体重等。根据评估结果，可以调整运动方案，以达到更好的效果。定期进行随访和跟踪治疗：在运动疗法保健护理过程中，护理人员需要定期进行随访和跟踪治疗，了解疗养员的身体状况和运动进展情况，并根据需要及时调整治疗方案。

4. 运动疗法在 2 型糖尿病疗养员保健护理中的安全性和有效性

运动疗法作为一种重要的保健护理手段，在 2 型糖尿病的治疗中发挥着重要的作用。然而，对于疗养员来说，安全性和有效性是最为重要的考虑因素。

(1) 安全性

在运动疗法实施过程中，安全性是最为重要的考量因素。对于 2 型糖尿病疗养员来说，由于存在胰岛素抵抗和血糖控制不良等问题，因此在实施运动疗法时需要注意避免运动强度过大或过于激烈的运动，以免引起低血糖反应或其他并发症。注意运动前的热身和拉伸活动，以减少肌肉拉伤和关节损伤等风险。运动过程中，密切监测疗养员的生命体征和血糖水平，及时发现和处理可能出现的不良反应。

(2) 有效性

运动疗法对于 2 型糖尿病疗养员的保健护理具有显著的有效性，运动疗法可以显著改善 2 型糖尿病疗养员的血糖控制。通过增加肌肉对胰岛素的敏感性，运动可以促进血糖的利用和代谢，从而降低血糖水平。运动疗法也可以改善 2 型糖尿病疗养员的心血管健康。通过增强心肺功能、降低血脂和血压等作用，运动可以减少心血管疾病的风险。通过增加肌肉力量和耐力、提高柔韧性和平衡能力等作用，运动可以增强疗养员的身体机能，提高生活质量。运动疗法还可以改善 2 型糖尿病疗养员的心理健康。通过减轻焦虑、抑郁等心理压力，运动可以帮助疗养员更好地应对疾病带来的挑战。

(3) 副作用和不良反应

在实施运动疗法的过程中，可能会出现一些副作用或不良反应。

低血糖反应：对于一些使用胰岛素或降糖药物的糖尿病疗养员来说，可能会出现低血糖反应。因此，在实施运动疗法时需要密切监测血糖水平，及时调整药物用量或补充糖分。

肌肉拉伤和关节损伤：由于糖尿病疗养员存在神经病变和血管病变等问题，因此更容易出现肌肉拉伤和关节损伤等风险。因此，在运动前需要进行充分的热身和拉伸活动，注意正确的运动姿势和技巧。

心理压力：一些疗养员可能会对运动疗法产生心理压力，如担心运动会加重病情或造成其他不良影响等。因此，医生需要对疗养员进行充分的解释和指导，消除其顾虑和

担忧。

5. 小结

随着人们对2型糖尿病认识的深入和治疗技术的不断发展,未来运动疗法在2型糖尿病保健护理中的应用将会更加广泛和深入。未来的研究方向包括探讨更加个性化的运动治疗方案、研究不同运动方式对2型糖尿病疗养员的治疗效果、研究如何通过运动疗法来全面改善2型糖尿病疗养员的身体状况和生活质量等。同时,还需要加强疗养员对运动的认知教育和干预工作,提高疗养员的治疗依从性和自我管理能力。通过多方面的努力,相信未来运动疗法在2型糖尿病

保健护理中将会发挥更加重要的作用。

参考文献

- [1] 魏娉, 武德卿, 石丽媛. 八段锦对2型糖尿病相关指标的影响[J]. 光明中医, 2023, 38(20): 3982-3985.
- [2] 付洋洋, 郭舜, 廖立宏. 2型糖尿病运动干预方案研究[J]. 体育科技文献通报, 2023, 31(09): 243-246.
- [3] 韦国继, 陈然. 糖尿病患者的运动干预研究——以2型糖尿病为例[J]. 体育科技, 2023, 44(04): 23-25+28.
- [4] 张全成, 李静, 张璐. 2型糖尿病患者个性化运动处方制订[J]. 中国老年学杂志, 2023, 43(12): 3058-3062.