

老年糖尿病低血糖反应的护理研究进展

杨春荣

天津医科大学总医院 天津 300052

摘要：由于大多数糖尿病患者在药物治疗的过程中，几乎都会出现低血糖反应。为了减少此情况对老年患者身体健康的影响，需要加强对老年糖尿病低血糖反应的护理，注意饮食结构，完善护理方案，从而进一步提高现阶段老年糖尿病治疗的效果。

关键词：老年糖尿病；低血糖反应；护理

老年糖尿病患者在具体的治疗中，受到自身等因素的影响，可能会出现低血糖反应。要想加强对患者血糖水平地有效控制，降低低血糖反应的发生率，需要认识到护理的重要性。主要是在老年糖尿病患者的饮食和生活习惯等角度出发，制定完善的护理方案，进而减少低血糖反应对老年患者身体健康的影响。

1 导致老年糖尿病患者低血糖反应的主要因素

1.1 胰岛素等药物的使用

如果老年糖尿病患者在治疗的过程中，血糖已经降低，但是还没有及时调整胰岛素地用量，或者是在短时间内静脉注射大量的胰岛素，就会导致低血糖反应的发生。患者在进餐量较少，或者是没有进餐的情况下，如果依据原剂量注射胰岛素，也可能出现低血糖症状^[1]。同时，胰岛素的注射部位不当和剂量错误等，也会导致低血糖的发生。因此，老年糖尿病患者一定要在医护人员的帮助下合理应用胰岛素。

1.2 饮食和睡眠

相关学者在具体的研究中指出，糖尿病患者如果进食较少的情况下服用降糖药物等，不仅不会起到理想的治疗效果，还会导致低血糖反应的发生。部分老年糖尿病患者的饮食不规律，睡眠情况也不好，这也是导致患者发生低血糖反应的主要原因。因此，老年糖尿病患者在日常生活中需要养成一定良好的饮食习惯，注意生活方式，不可以进行剧烈运动，避免低血糖对自身身体健康的影响^[2]。

1.3 其他因素

医学研究发现，老年糖尿病患者的血糖如果得不到有效控制，会发全身动脉硬化。肾功能不全糖尿病患者，体内中药物的代谢以及排泄作用会不断降低，非常容易导致降糖药物在患者的体内出现集聚这种情况，如果患者在此时不能及时减少胰岛素的用量，就会引起其他的并发症，导致低血糖反应的发生^[3]。此外，运动量过大也是引起低血糖反应的主要因素，主要是因为过量的运动会消耗我们体内大量的糖分。但是，适量运动能够提高其基础代谢率，增加胰岛素本身的敏感性，促进机体功能恢复。需要注意的是，在运动的时候不可以空腹运动，避免出现低血糖。

2 老年糖尿病低血糖反应的护理措施

2.1 合理用药

临床上在对老年糖尿病患者进行治疗时，一般都会选择磺脲类药物。虽然此类药物的整体治疗效果是比较好的，但是其具有一定的副作用，会引起低血糖反应。具体的医学研

究发现，老年 DM 患者出现低血糖的年发生率大约为 2%。同时，口服降糖药，或者是胰岛素，低血糖危险性是比较高的，会随增龄不断增加。因此，在对老年糖尿病患者进行护理时，需要注意对相关药物剂量的有效控制，减少其他并发症的发生。同时，还可以告诫患者在日常的生活常备一些含糖的零食，或者是携带指示患有 DM 的身份卡，在失去知觉的时候能够得到及时地救治。

2.2 饮食护理

可以说饮食护理是降低老年人葡萄糖耐量的主要方式。合理的饮食结构不仅能够减少相关并发症的发生，还能降低患者的血糖。饮食护理的关键是控制血糖，减轻患者的体重，更好地改善脂类代谢，通过合适的营养，让患者可以达到最佳健康状态。饮食护理在美国成人 NIDDM 患者中也得到了有效应用，其整体效果是非常好的。

调查发现^[4]，日本的糖尿病协会，也推荐了食品交换法，主要是将食品所含的主要营养成分的总热量与其重量结合在一起，然后找出其中的规律，从而避免其他并发症对患者身体健康的影响。

2.3 适当运动

相关的研究人员发现，运动不仅可以有效预防 DM 的发生，还能增加老年糖尿病患者的免疫力。每周运动 1 次的人，出现老年糖尿病低血糖反应的危险性是比较低的。同时，适当的运动还可以提高老年患者的糖耐量，增加其胰岛素的敏感性，提高整体的治疗效果。如果患者在日常生活中坚持长期规律的运动锻炼，还能减轻体重，减少高血压和高血脂等疾病对患者身体健康的影响。因此，老年糖尿病患者需要掌握正确的运动方式，认识运动护理的重要性。但是，刚开始运行的时候，不可以过度，运动方式主要以散步为主，时刻监测自己的心率。同时，在运动前的 5~10 min 需要进行适当的热身和放松活动，每周最好散步 3~4 次，每次在 30 min 左右。此外，如果在运动中或者是运动后，出现了呼吸费力和面色苍白等相关症状，需要立即停止运动。

2.4 血糖监测

血糖监测主要是为了实现对患者血糖水平进行有效控制，保证其在合理范围内。此方式也是减小低血糖危险性的主要方法。特别是老年糖尿病患者，在对他们进行护理时，一定要随时注意对血糖的监测。如，在调整和提高胰岛素剂量时，需要进行血糖水平的监测。在此过程中，还需要结合患者的具体情况，调整患者的饮食结构，避免低血糖的发生

[4]。

研究发现,如果将用餐后2小时的血糖水平,控制在6.3到8.5mmol/L的范围内,患者可能就会出现低血糖。美国的糖尿病学会一般建议,患者在睡前需要将血糖水平控制在5.6~7.8mmol/L之间,对自己的血糖进行有效监测。如果血糖的水平小于5.6mmol/L,或者是大于8.9mmol/L时,需要及时采取措施来控制血糖水平。此外,临床工作中的护理人员,还需要时刻警惕患者低血糖的出现,定期检测患者的血糖水平,结合他们的病情严重程度,对其进行有效处理。

2.5 心理护理

除了上述基础护理外,心理护理也是老年糖尿病低血糖反应护理中的主要内容之一。此护理方式可以及时改善糖尿病患者的心理状态,不断降低低血糖的发生率。如果在常规护理的基础上,加强对患者的心理护理,能够保证整体治疗的有效性,强化患者的配合度[5]。

相关学者指出,如果患者保持一个积极的心态去对待疾病,不仅可以战胜疾病,还可以了解疾病的变化过程。因此,在具体的护理中,需要针对不同的心理,采取措施,帮助患者们保持一个积极地心态去对待疾病,及时帮助他们消除消极情绪,增强患者战胜疾病的信心,从而不断减少糖尿病对老年患者身体健康的影响。

2.6 健康教育

由于大部分老年糖尿病患者,对低血糖反应没有一个全面地了解,预防和处理方式并不合理。再加上,他们的低血糖自我管理能力也不强,会严重影响整体的治疗效果。因此,相关的护理人员需要积极开展知识教育教学活动,加强老年糖尿病对低血糖反应的有效预防,提高他们的生活质量。

在开展健康教育活动时,需要由专业的医护人员对住院的病人实施低血糖的相关教育,让接受胰岛素治疗的患者,认识到低血糖对自己身体健康的影响,降低此情况的发生率[6]。此外,在开展健康教育活动中,还需要在患者的受教育程度出发,为他们讲解有关糖尿病低血糖的相关知识,加强他们对药物类型和副作用的了解,进而实现对低血糖的有效预防。

3 结束语

由此可见,要想提高老年糖尿病治疗的效果,减少其他并发症对患者身体健康的影响,需要加强对低血糖反应的预防和护理,调整老年患者的饮食结构,加强心理护理和健康教育,降低低血糖的发生率,从而进一步提高老年糖尿病患者的晚年生活质量。

参考文献

- [1]董俊霞.老年糖尿病并发低血糖反应10例临床观察及护理探究实践[J].人人健康,2019,No.507(22):76-77.
- [2]谢素霞.老年糖尿病患者低血糖反应急救及护理体会[J].糖尿病新世界,2020,v.23(1):86-87.
- [3]张玲.老年糖尿病患者出现低血糖反应的急救及护理对策探讨[J].中国医药指南,2019,v.17(26):294-295.
- [4]陈风云.老年糖尿病患者出现低血糖反应的急救及护理[J].智慧健康,2019,5(32):187-188.
- [5]杜红玲,薛春花.老年2型糖尿病发生低血糖常见原因分析及相关护理对策研究[J].医学食疗与健康,2020,v.18(22):132+135.
- [6]王静.老年糖尿病患者低血糖原因分析及护理对策[J].当代临床医刊,2019,v.32(3):31+68.