

# 老年糖尿病患者的社区康复

魏 巍

(遂宁市中心医院)

**【摘要】**老年糖尿病是一种常见的慢性病,随着人口老龄化趋势的不断加剧,其患病率也在逐年增加。同时,老年糖尿病的治疗与控制也面临着许多困难,因此进行社区康复对老年糖尿病患者来说具有重要意义。社区康复是指通过社区医疗机构,对患有慢性病的患者进行全方位、全过程的康复服务,其具有实用性强和灵活性强等优势,是老年糖尿病患者的常用干预方式。

**【关键词】**老年糖尿病;社区康复;疾病特点;护理措施

## Community rehabilitation of elderly patients with diabetes

Wei Wei

(Suining Central Hospital)

**[Abstract]** Elderly diabetes is a common chronic disease. With the increasing trend of population aging, its prevalence is increasing year by year. At the same time, the treatment and control of elderly diabetes are also facing many difficulties, so community rehabilitation is of great significance for elderly diabetes patients. Community rehabilitation refers to comprehensive and whole process rehabilitation services for patients with chronic diseases through community medical institutions. It has strong practicability and flexibility, and is a common intervention method for elderly diabetes patients.

**[Key words]** Elderly diabetes; Community rehabilitation; Disease characteristics; Nursing measures

老年糖尿病是指发生在老年人身上的糖尿病,是一种常见的慢性病,因为老年人的身体机能下降,其对于胰岛素的敏感性也会降低,进而导致血糖控制能力不足,最终出现高血糖症状<sup>[1]</sup>。该病患者多接受院外治疗,其治疗依从性直接影响整体疗效,因此需开展社区康复护理。

## 1.老年糖尿病患者的疾病特点

### 1.1 并发症较多

老年糖尿病患者容易并发糖尿病引起的多种疾病,如高血压、高血脂、冠心病、脑血管疾病等,同时还可能出现眼病、肾病、神经病变等多种糖尿病特有的并发症。因此,老年糖尿病的远期预后一般,多数患者可能因为并发症因素产生严重病变,进而降低糖尿病原发病情的治愈率<sup>[2]</sup>。

### 1.2 病情复杂

老年糖尿病患者的病情相对复杂,具体病情受到患者的个人体质、家族遗传史、饮食习惯等多种因素影响,需要联合多种治疗手段,如药物治疗、饮食治疗、运动治疗、心理治疗等。同时还需要注意糖尿病和其他慢性病的联合治疗,严格控制患者的其他慢性病进展,以此降低其治疗难度。

### 1.3 易受外界环境影响

老年糖尿病患者的身体机能下降,免疫力较低,容易受到外界环境的影响,如气候变化、疫情爆发等。此外,生活

变故、职业类别等外界因素也会影响糖尿病病情<sup>[3]</sup>。

## 2.老年糖尿病患者的社区康复必要性

### 2.1 促进糖尿病控制

老年糖尿病患者需要长期控制血糖水平,社区康复服务可以帮助患者了解糖尿病的相关知识,掌握正确的自我管理技能,如合理饮食、运动锻炼、药物使用等,有效控制血糖水平,减少糖尿病相关并发症的发生。

### 2.2 提高生活质量

社区康复服务可以提供全方位的康复护理,如营养咨询、心理疏导、运动康复、社交活动等,同时高度关注老年糖尿病患者的心理状态,对其开展针对性心理疏导,有助于提高患者的生活质量,减轻疾病带来的负担和痛苦<sup>[4]</sup>。

### 2.3 预防并发症

老年糖尿病患者容易发生多种并发症,如心血管疾病、肾病、视网膜病变等。以上并发症会加重糖尿病病情,增加患者的治疗负担,甚至会提高患者的致残与死亡风险。社区康复服务可以定期进行健康检查,及时发现并处理患者的潜在疾病,预防并发症的发生。

### 2.4 降低医疗费用

老年糖尿病患者需要长期治疗,以降糖药物口服或是胰岛素注射为主,医疗费用相对较高<sup>[5]</sup>。社区康复服务可以开

展精细化、个体化的护理服务,提升老年患者的用药依从性,规范其治疗行为,进而保证药物治疗效果,降低医疗费用的支出。

### 3.老年糖尿病患者的社区康复护理措施

#### 3.1 护理评估

##### 3.1.1 身体功能评估

该项评估包括患者的活动水平、体重、腰围等身体指标评估。这可以帮助康复专家确定适合患者的运动方式,以帮助控制血糖水平和预防并发症。

##### 3.1.2 饮食和营养评估

评估患者的饮食结构、食量、食物偏好和营养状况。这可以帮助康复专家确定患者的营养需求,并指导患者制定健康的饮食计划。

##### 3.1.3 心理社会评估

评估患者的心理状况、社会支持系统和认知能力。这可以帮助康复专家确定患者是否需要心理治疗或社交支持,并提供必要的认知培训。

#### 3.2 建立糖尿病卡

在社区康复中,建立糖尿病卡可以帮助老年糖尿病患者更好地管理疾病,其健康步骤为:第一步:测量血糖,糖尿病患者应每天在同一时间测量血糖并记录。第二步:测量血压,老年人常常合并高血压,因此需每日定时测量血压。第三步:记录体重,体重是糖尿病管理的重要指标之一。第四步:记录饮食,糖尿病患者需要注意饮食,建议记录每天的饮食情况,包括饮食结构、饮食量和进食时间等。第五步:记录运动,运动可以帮助糖尿病患者控制血糖,因此建议记录每天的运动情况,包括运动量、运动方式和运动时间。第六步:记录用药情况,糖尿病患者需要按照医生的建议进行用药,建议记录每天的用药情况。糖尿病卡能够帮助患者更好地掌握自己的疾病情况,及时发现病情变化。并能为医生提供参考,医生可以通过糖尿病卡了解患者的疾病控制效果,以此调整治疗方案。同时可以激励患者积极参与管理,有助于改变其不良的生活习惯<sup>[6]</sup>。

#### 3.3 糖尿病知识宣教

在社区康复期间,开展科学的知识宣教可以帮助老年糖尿病患者更好地管理疾病。先向患者讲解糖尿病的基础知识,如糖尿病的病因、症状、分类、合并症等。而后开展饮食教育,告知糖尿病患者需要注意饮食,宣教内容包括食物选择、饮食原则、饮食禁忌等,根据糖尿病卡内容,评估患者的饮食喜好,利用食物交换法尽量满足患者的饮食需求。知识宣教的途径较多,一,面对面交流:医生、护士可以利用面对面交流的方式,向糖尿病患者传授相关知识。二,宣传资料:可以编写宣传资料,如手册、海报、宣传单等,让

糖尿病患者阅读,了解相关知识。三,社区讲座:定期组织糖尿病相关讲座,邀请专家进行讲解,让糖尿病患者更全面地了解疾病知识。

#### 3.4 预防并发症

##### 3.4.1 心血管疾病预防

老年糖尿病患者往往伴随高血压、高血脂等多种危险因素,容易引发心血管疾病。社区康复服务可以帮助老年糖尿病患者进行心血管康复锻炼,如散步、游泳、慢跑等,有助于降低血压、血脂,预防心血管疾病的发生。

##### 3.4.2 预防肾病

老年糖尿病患者容易出现肾病变,导致肾功能逐渐下降,最终进入尿毒症期。社区康复服务可以定期进行肾功能检查,及时发现肾病变的迹象,并采取相应的治疗措施,如药物治疗、饮食调理等,有助于延缓肾功能的退化。

##### 3.4.3 预防神经病变

老年糖尿病患者往往伴随神经病变,出现手脚麻木、疼痛等症状。社区康复服务可以进行神经康复锻炼,如平衡练习、肢体功能锻炼等,有助于缓解神经病变症状,提高患者的日常生活能力。

##### 3.4.4 预防视网膜病变

老年糖尿病患者容易出现视网膜病变,严重影响视力。社区康复服务可以进行视网膜康复训练,如眼保健操、眼球按摩等,有助于提高眼睛的血液循环和氧气供应,促进视网膜细胞的修复。

#### 3.5 运动指导

询问患者的日常运动习惯,科学选择运动方式,如步行、慢跑、游泳、太极拳、瑜伽等低强度、长时间的有氧运动。这些运动不仅可以有效地控制血糖,还可以改善心肺功能、增强肌肉力量和灵活性。老年糖尿病患者在运动中需要控制运动强度,避免过度运动导致血糖过低或其他身体不适<sup>[7]</sup>。一般来说,运动强度应以轻度或中度为主,控制心率在最大心率的50%至70%之间,或根据个人感觉控制运动强度。对于刚开始运动的糖尿病患者,应从低强度、短时间、少量的运动开始,逐渐增加运动量和强度,以免过度运动导致不良反应。其运动频率应为每周3至5次,每次30min以上,每周运动时间总量应达到150min以上。如果糖尿病患者身体状况不允许进行有氧运动,可以进行适量的力量训练,例如举重、俯卧撑、板支撑等,以提高肌肉力量和代谢水平。

#### 3.6 糖尿病患者的健康指导

主要包括一下部分。饮食方面需要注意以下几个问题,碳水化合物和纤维素的含量比较高,脂肪的含量比较低,尽量少加盐和糖,每次进餐的间隔时间基本相等。品种应该多样化,多吃高纤维食物,比如荞麦、燕麦、豆类和蔬菜等。考虑患者应该在医生的指导下,按照每个人的具体情况制定饮食。糖尿病病人在血糖控制达标的基础上,可以在两餐中

间适当的加点低糖的水果,这样既不影响血糖的升高,又能保证患者基本维生素的需求。糖尿病人是可以适当喝点红酒的,每周不能超过两次,适当饮酒对身体是有好处的。另外,糖尿病病人在每饭后,可以进行一小时一般强度的活动,比如跑步、跳健身操、游泳都是可以的,每周至少运动三次,运动强度相对固定,切忌运动量忽大忽小。这就是糖尿病患者,饮食和运动方面的指导。

### 3.7 心理护理

心理护理的前提是建立良好的信任关系。护理人员应该积极倾听患者的需求和意见,尽可能满足他们的要求。在与患者交流时,应避免负面言语和情绪,让患者感受到支持和安全感。针对该病患者的焦虑、抑郁等情绪问题,护理人员可以采用正向心理干预,帮助患者调整情绪。例如,鼓励患者多参加社会活动,如歌唱大赛、知识竞赛和下棋比赛等,增强其自我认同感。同时可以激发患者的内在动力,帮助他们积极面对疾病。例如,帮助患者找到自己的生活目标和意义;多途径为患者提供疾病信息,帮助他们更好地了解疾病。此外,护理人员可以与家庭成员沟通,了解他们的需求和压力,并提供相应的帮助和支持,提高家庭成员的护理参与度。

### 3.8 药物治疗

老年糖尿病患者在药物治疗过程中,应定期监测血糖水平,若血糖偏高,应及时调整药物剂量或更换药物。同时需定期检查肝肾功能,以确保药物不会对肝肾造成不良影响。药物剂量应根据个体差异和病情严重程度予以控制。药物剂量过大或过小都可能导致药物疗效降低或出现不良反应。因此,应根据患者的身体状况、药物剂量和疗效等因素,适当调整药物剂量。

总之,老年糖尿病患者通过社区康复护理能够提升其知识掌握度,规范其生活行为,且能提高其用药依从性,进而保证疗效,具有较高的推广意义。糖尿病患者的饮食非常重要,要定时定量,少食多餐,每日饮食摄入量固定,分五到六次进餐,可以有效的稳定血糖,可将食物分为三份,主食先吃其中的两份,留出一份放到加餐食用。

还要限制脂肪的摄入,推荐炖煮拌食品加工方法,鸡鸭去皮,不食用油炸食品、动物油、肥肉、奶油、坚果类,要选择瘦肉、蛋清、和鱼肉,推荐食用植物油,比如菜油、玉米油、豆油、橄榄油等。要选择优质蛋白质,比如瘦肉、去皮的鸡肉,每周二到三次鱼,每天一个鸡蛋,肾功能正常可增加植物性蛋白质,比如豆制品,但糖尿病肾病慎用。

### 参考文献:

- [1]于毅. 老年糖尿病患者社区康复护理的疗效研究[J]. 反射疗法与康复医学,2020,29(6):149-150.
- [2]邓永富. 社区老年糖尿病并发症患者的康复治疗措施分析[J]. 临床医药文献电子杂志,2020,7(38):49.
- [3]彭丽云,赖悦丰. 保健康复措施应用在社区老年人糖尿病合并高血压患者中的效果观察[J]. 心电图杂志(电子版),2019,8(2):92-93.
- [4]孔燕华. 老年糖尿病患者社区康复护理方法总结[J]. 饮食保健,2019,6(44):103-104.
- [5]张蕾. 探析社区老年糖尿病并发症患者的康复治疗措施[J]. 智慧健康,2018,4(14):55-56.
- [6]王谏珠,翟满银,刘旭明. 社区老年人糖尿病合并高血压的预防保健复策策略分析[J]. 首都食品与医药,2019,26(18):15-16.
- [7]何旭文,牛萌,刘国莲,等. 社区老年2型糖尿病患者居家护理需求及影响因素[J]. 中国老年学杂志,2022,42(24):6125-6130.