

血糖难控原因了解一下

何寒明

南部县人民医院 四川 南充 637300

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】B

【文章编号】2096-1685(2021)16-0005-01

糖尿病是目前比较常见的慢性疾病,该疾病的发病率呈现出上升趋势,且该疾病不能治愈,只能通过良好的生活习惯、饮食习惯、药物干预等控制血糖水平。对于糖尿病患者来说,血糖水平的控制效果与患者的预后关联较大,如果不能有效控制血糖水平,就会影响到患者的预后,甚至影响到患者的病情稳定性。从目前糖尿病患者的血糖控制情况来看,大部分患者血糖控制状况都比较差,本次通过深究患者血糖难控原因提出几点稳定血糖水平的预防措施。

1 血糖难以控制的原因

对于病程较短患者:如今糖尿病的发病率呈现出上升与年轻化趋势,病程较短的患者通常年龄不算高,甚至可以说非常年轻,大多数患者并未引起并发症,身体各项机能也比较良好。尤其是对于一些男性患者来说,这类患者血糖难以控制的原因主要是对疾病了解不多,认识不足,并不重视糖尿病对身体的危害,同时存在侥幸心理。另外,这类患者正处于“上有老,下有小”的年龄阶段,生活压力比较大,为了能够背负生活的负担,在饮食方面不太重视,从而导致血糖难以控制。

对于病程较长患者:病程较长的患者通常为中老年人,此时患者的生活压力相对较小,但对于老年患者来说,其容易受到情绪等因素的影响。由于病程比较长,患者可能会出现一些轻微的并发症,需要长期服药,在这一过程中就会产生一些负面情绪,这些负面情绪会对患者的血糖控制作用产生不良影响。同时,在用药方面,患者可能会出现不能规范用药的情况,一方面是对疾病了解程度不够,认为只要血糖水平降至正常水平就可以停药,进而出现擅自停药、更改药物剂量等情况。另一方面,不规律用药也是导致疾病进展的重要因素。

对于病程长且有严重并发症的患者:这类患者虽然能保证饮食的规律与用药的规律,但由于长期的疾病影响,患者的正常胰岛作用已经丧失,不能发挥其基本功能,而患者还拒绝应用胰岛素治疗,其原因主要有:患者具有一定的心理障碍,认为注射胰岛素过于麻烦;患者对胰岛素的认知不足,部分患者甚至认为胰岛素应用之后会成瘾,且随着病情逐渐严重,胰岛素的用量也会越来越多;患者怕麻烦他人,尤其是生活不能自理的老年患者,一方面担心注射胰岛素带来的经济负担,另一方面则是由于生活不能自理需要他人帮助注射胰岛素,从而产生心理障碍。

2 对血糖难控患者的建议

2.1 饮食指导 在患者服用降糖药物期间应当加强患者

的饮食指导,适当改善患者的饮食结构,避免因饮食对患者的血糖水平产生不良影响。医院可通过讲座的方式为患者介绍各种不同饮食对血糖水平的改善作用,并针对患者的情况进行调查统计,了解患者的饮食情况。同时可发放健康宣传手册,让患者了解合理饮食对血糖水平控制的重要性,每个月免费帮患者测量血糖,及时掌握患者的血糖变化情况。

2.2 运动指导 适当的运动能增强体质,提升免疫力与抵抗力,对控制血糖的作用也比较明显,可通过消耗机体能量、增强胰岛素的敏感性,最终达到控制血糖水平的作用。医生可根据患者的运动情况予以相应的指导,保证运动指导的针对性,不断丰富患者的运动内容与运动强度,并在每月定期血糖检测中根据患者血糖水平的变化情况适当调整患者的运动强度与运动时间,保证运动的有效性。

2.3 心理疏导 心理疏导对所有糖尿病患者均有较大的作用,对于病程比较短的患者,应该要让患者重视糖尿病,避免患者存在侥幸心理,影响到血糖控制;对于病程比较长的患者,则应该要耐心为患者讲解疾病相关内容,提升患者对疾病的了解程度,让患者能规律用药,正确认识胰岛素注射治疗的作用。

2.4 定期随访 医院除了要定期为患者免费检测血糖水平之外,还要对患者进行定期随访。随访内容包括患者近期用药情况、饮食情况以及运动情况,了解患者近期糖尿病产生的症状以及相应的并发症,如果患者已经出现并发症,则可要求患者来院检查。对于血糖水平控制比较良好的患者,则可以让患者隔较长一段时间来院复查,了解其病情进展。通过对患者进行定期随访能有效掌握患者的血糖变化情况,对后续患者的用药调整有一定的作用。

3 结论

总而言之,糖尿病属于一种慢性疾病,也是一种比较常见的疾病,从数据上分析,糖尿病患者未能有效控制血糖水平的主要原因有不重视疾病、心理障碍、对疾病认识不足等,对此,应该要采取相应的预防措施,帮助患者正确认识疾病,并通过饮食指导、运动指导、定期随访、心理指导以及用药指导等有效帮助患者控制血糖水平,让患者充分了解疾病带来的危害,掌握血糖监测方法以及出现并发症后的处理方法,保证患者的生活质量。

糖尿病人怎么进行自我血糖监测?

黎娜

成都高新区合作社区卫生服务中心 四川 成都 611730

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】B

【文章编号】2096-1685(2021)16-0005-02

自我血糖监测能够及时掌握患者血糖的实际控制情况,为患者制定科学饮食计划等治疗方案提供有用参考,是治疗糖尿病疾病非常重要的构成部分之一。每日多次的血糖监测可以

更加准确地反映出病人自身血糖变化情况,而只按照一次监测结果调整治疗方案,经常会出现偏差。所以,理想的血糖监测为每日多时间段监测血糖,这就需要患者开展自我血糖监测。