

老年糖尿病患者应该如何进行保健

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167764304794429.html>

范文网，为你加油喝彩！

糖尿病是老年人晚年常常会患有的一种疾病，糖尿病疾病会严重的影响到老年人的身体健康，所以老年人应该从各个方面进行控制和治疗。下面就一起来看看老年糖尿病患者应该如何进行保健吧？

饮食：要控制糖尿病病情，首先需要考虑的就是，何时吃以及吃什么。糖尿病人需要平衡饮食，并保证进食时间的规律，以防止体内血糖浓度起伏过大，从而控护理假制病情。糖尿病人应该多吃含有不饱和脂肪酸、抗氧化成分、纤维素和维生素的食品，少吃富含饱和脂肪酸和胆固醇的食物，这是因为糖尿病本身会增加患心血管疾病和动脉粥样硬化的危险性。

另外，吃早餐也是控制病情的好方法。早餐可以选择全谷物面包、酸奶、低脂奶酪等。而对于晚餐食材的选择，可多选择一些水煮西兰花、小黄瓜等。

减重：超重会延缓人体对胰岛素的反应，从而加大控制病情的难度。适当的减重可以提高身体对胰岛素的反应灵敏性，改善对血糖的控制，减少对胰岛素药物的依赖。

减压：精神紧张时，肾上腺会分泌更多的皮质激素，又称压力激素。压力激素会让交感神经的兴奋性增高，血糖上升，增加胰岛素的需要量，加重胰岛细胞负担从而加重病情。深呼吸就是简单易行的减压方法。

足疗：糖尿病容易损害足部神经系统，让人难以发现小的足部伤口，延误病情，造成严重的足部感染。因此经常性的足部护理很重要。建议每天用温水泡脚，注意擦干脚趾头缝隙之间的水分，防止滋生细菌。尽量穿牛皮或者羊皮鞋，并穿着干净的袜子，价值观英语怎么说以额外保护足部。

睡眠：睡眠不足会直接导致血糖浓度升高，并增加体内的压力激素含量。每天应该养成不间断睡足7至8小时的习惯。

戒烟：吸烟除了本身对健康的危害外精彩短信大全，还会导致体内血液循环不良，从而恶化糖尿病对身体的影响。

运动：研究表明，定期运动的糖尿病患者，发生中风或心脏病等并发症的危险性较低。不过在运动前，请咨询医生，确定适合自己的项目。

通过www.nc005.com的介绍，老年糖尿病患者应该如何进行保健大家都清楚了吧，如果大家还想了解更多关于老人安全的知识，敬请继续浏览本网的其他安家电视剧栏目内容，可以让老人有一个更健康的身体。

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发