

老人突然变瘦可要当心糖尿病

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/167765770797205.html>

范文网，为你加油喝彩！

日常生活当中，老年人需要注意自己的身体调理方法，有很多的老年人，会突然的变得消瘦，所以必须要警惕起来，有可能是因为糖尿病的出现，造成了这样的情况，大家需要注意糖尿病的存在，老人突然变瘦可要当心糖尿病。

老人突然变瘦是疾病信号

老人变瘦太快是异常信号，正常的变瘦应该以体质指数 $BMI = \text{体重（公斤）} / \text{身高（米）}^2$ 为衡量标准。 BMI 值只要在20至24范围内波动，就基本属于正常变化。还有一个更简便的判断方法：老人如果在一个月内体重减轻了2.5至5公斤，就要检查是否患病了。此外，注意一些生活细节也能发现身体的变化，如以前穿着合体的衣服变得宽大了、腰带松了或感到鞋子肥大了，都不能马虎大意。

能引起老人体重锐减的疾病，比较常见的就是糖尿病，因为糖尿病的典型特征中就身体消瘦这一项，即“三多一少”。老人如果突然变瘦应及早到医院进行检查，以防止错过最佳治疗时机。

老年人出现这些症状应小心糖尿病

听力下降或视线模糊。发现自己很难听清楚对方说话或阅读时视线模糊，未必都是单纯听力下降和老花眼。根据美国国立卫生研究院的研究，糖尿病患者听力下降的可能性是非糖尿病患者患者的两倍。高血糖会对耳朵和眼睛的血管、神经造成伤害，还会改变眼球中晶状体的形状，由此对视觉造成损害。

体力不支和容易烦躁。老人往往体力不如从前，易感疲乏，有的人脾气不好，爱发东西南北英语牢骚。事实上，当血糖异常时，人们也会感到疲劳、闹姓氏怎么读烦躁、行动迟缓，这是因为葡萄糖没有被尹鸿博正常燃烧，因此机体能量不足。因此，经常出现这些症状应该查血糖。

尿频和极度口渴。尿频是很多老人的毛病，糖尿病是其中一个原因。糖友体内的葡萄糖大量存在于血液之中，不进入人体细胞，患者将葡萄糖排出体外的唯一方式就是排尿，由此会导致脱水，并感到极度口渴。

不明原因的体重减轻。年纪大了往往有“老缩”现象，但任何不明原因的体重减轻都应密切关注。病情控制不佳的糖尿病患者体重会明显下降，这是因为他们无法从食物中获取能量，反而通过尿液流失了。

其他异常表现。除了上述变化，手脚麻木、皮肤干燥、伤口愈合时间长等，都有可能是糖尿病控制不良的后果，也容易被年纪大了所掩盖。因此，定期查体很重要，只要身体出现不适，就要咨询医生，尽早诊治。

老年糖友治疗注意些啥？

对老年性糖尿病患者的治疗，我们有‘五驾马车’……”专家称，“第一驾是控制饮食，远离高糖、高脂的食物；第二驾是积极参加体育锻炼，不仅能够增强体质，同时也能提高胰岛的敏感度；第三驾就是加强糖尿病教育，让病人自己对糖尿病形成较强的意识，从而在生活中引起重视；第四驾则是让病人进行自我血糖控制，可以买部血糖仪在家自测，一般空腹时血糖 $\geq 7.0\text{mmol/l}$ 或餐后血糖 $\geq 11.1\text{mmol/l}$ ，就可以确诊为糖尿病；第五驾就是通过口服或注射胰岛素进行药物治疗……”

平时大家需要注意锻炼方式，而且不能过度的运动要注意自己的生活事项，而且要注意科学进行饮食，平时需要注意全面的进行护理，并且在日常生活当真情作文600字中，也要注意自己的皮肤变化，全面的进行调理，避免造成自身健康受到影响，带来更多困扰，以免导致不利后果。

以上就是www.nc005.com为您介绍老人突然变瘦可要当心糖尿病的内容，本网老人安全知识库中还有很多关于老人养生保健的知识，感兴趣的朋友可以继续关注哟，以便让老人有一个快乐的晚年生活。

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](#)开发