

温盐水或 1:5 000 的高锰酸钾溶液坐浴 15 分钟~20 分钟。坐浴时,水温约 45℃左右,不宜过热,防止烫伤伤口及皮肤。孕妇及经期妇女禁止坐浴。

#### 4 出院自我防护教育

4.1 心理卫生保健 向病人介绍疾病的相关知识,嘱患者保持肛周皮肤的清洁卫生,注意便后清洁,避免用强碱性肥皂和过热的温水用力擦洗,以免损伤肛周皮肤,发现异常,及时复诊。

4.2 饮食指导 告知病人合理进食,平常生活中多吃谷物和粗纤维食物。忌食辛辣、酒等刺激性食物。摄入足够的水份以软化大便,预防便秘。

4.3 排便指导 告知患者养成定时排便习惯的重要性,知道凡使腹内压增高的因素均可诱发及加重直肠肛管疾病,如习惯性便秘等。指导病人依照自己的作息习惯,每天固定时间,先饮温盐水一杯,刺激肠蠕动,而后如厕,长久坚持能保持大便定时通畅。每次蹲立时间不能过长,注意排便信息,去掉不良习惯,如如厕时看报等。

4.4 运动指导 避免久坐、久站、久蹲的姿势。若是工作必须也应注意调整,放松全身。工作之余,也要安排适当的运动,每排便后或睡觉前,做提肛运动 20~30 次,可促进肛周血液循环,增加肛周皮肤和肌肉的弹性。刺激肠蠕动,利于排便。提高随诊意识,出院后两周内,如有不适随时就诊复查。

(收稿日期:2006-04-28)

## 采血护士对糖尿病病人的护理管理

刘雪萍 陈月花

(龙岩市第一人民医院,福建 龙岩 364000)

糖尿病是以持续高血糖为基本生化特征的综合征。糖尿病患者需要定期监测血糖水平来调整药物剂量,如果血糖长期控制不好会引起许多慢性并发症,如心肌梗死、失明、肾功能衰竭等。因此,使糖尿病病人的血糖尽可能地接近正常范围是糖尿病治疗的基本要求,笔者认为采血护士可以利用糖尿病病人化验血糖的时间给予必要的健康指导。

#### 1 心理护理

糖尿病是一种慢性病,目前还没根治的方法。有的病人存在恐惧心理、自卑感、精神压力大,对治疗失去信心;有的则满不在乎,既不控制饮食,也不认真治疗,这些均不利于血糖控制和病情稳定。这时采血护士应关心病人,鼓励病人树立与疾病作斗争的决心,精神愉快,主动积极配合治疗,从而使血糖得到控制,并发症危险性降低。

#### 2 饮食护理

饮食控制是糖尿病的基本疗法。在控制饮食初期,病人常有饥饿感,可以加吃蔬菜,如白菜、芹菜和菠菜等以起到充饥作

用,控制总热量。进餐要定时定量,合理分配一日三餐,早餐 1/5,午餐和晚餐各 2/5,控制体重有利于稳定血糖,延缓并发症的发生发展。

#### 3 血糖监测的护理

3.1 对空腹血糖和餐后血糖抽血的要求。采血护士应告诉糖尿病病人测空腹血糖需禁食过夜 8 小时~12 小时,采血前不吃降糖药,不吃早餐;测定餐后 2 小时血糖需从吃第一口饭开始算时间,到 2 小时准时采血,餐后 2 小时血糖可反映治疗效果,所以测定当天原治疗不变,切忌不吃药仅进食,只有这样才能保证化验结果的准确性,避免出现偏差,影响到诊疗效果。

3.2 目前随着公民生活条件的好转,微血糖仪近年来应用越来越普遍,但其基本原理大同小异,都是测毛细血管血糖,目前没有标准化不能用于诊断,而只能用于病人的自我血糖监测。其测定值比实验室生化仪测定的血清或血浆血糖值高 10%~15%,因此只能对其自身血糖做比较。

3.3 重视监测糖化血红蛋白在糖尿病病人中的意义。由于监测糖化血红蛋白费用较高,部分糖尿病病人因为经济较困难有抱怨、抵触情绪。这时采血护士应耐心做好解释工作,告诉病人糖化血红蛋白才是国际上公认的糖尿病监测“金标准”,应该每 2 个月~3 个月检测一次。因为糖化血红蛋白可以稳定可靠地反映前数周内血糖水平控制情况,而空腹血糖餐后血糖只是反映某一具体时间的血糖水平,且容易受到饮食和糖代谢等相关因素的影响,不稳定。因此,糖化血红蛋白更适合作为糖尿病的监控指标,以了解血糖控制情况,及时调整用药剂量。

#### 4 皮肤护理

糖尿病患者要养成良好的个人卫生习惯,做到勤洗澡、勤换衣,由于糖尿病病人免疫力较低,又须定时监测血糖,采血护士要严格做好穿刺点的皮肤消毒,以防发生感染。同时要注意保护血管,嘱病人沿静脉方向按压穿刺点 3 分钟~5 分钟以免淤血。

#### 5 防止低血糖的发生

采血护士在采血过程中要注意随时观察病人的面部表情,发现病人面色苍白、出虚汗,诉头晕、心慌、饥饿感伴软弱无力应考虑低血糖发生。给予平卧,立即摄入含糖的食物,如 2~4 块糖果或糖饮料。教会糖尿病病人平时要学会预防低血糖的发生,生活规律化,定时定量进餐,外出时随身携带甜食和病情卡以应急使用。

#### 6 运动疗法

糖尿病病人应适当参加体育锻炼,如散步、慢跑、爬山,因为通过运动可使肌肉和组织加速对糖的利用,使血中胰岛素水平下降,直接或间接地利于控制血糖<sup>[1]</sup>。但应避免在空腹时运动,应教导病人饭后半小时至 1 小时开始运动较为合适。此外,对有家族史的糖尿病病人和肥胖者做好普查,以便及早发现、及时预防提高全民的素质。

#### 参考文献

- 1 张中超.内分泌科主治医师 245 问[M].北京医科大学中国协和医科大学出版社.1998,347

(收稿日期:2006-04-18)