

战胜灾害—致糖尿病患者

作成：2008/5/27

预防糖尿病的恶化

1. 注意营养

灾后可摄取的食物有限，但为了预防疾病恶化，要注意饮食。饭团、方便面等是很方便的。饭团可增加碳水化合物，而方便面则可补充脂肪和盐分。

- 医院指导每日所需的热卡是多少？
- 准备些容易保存的食物很有用，如冷冻的糖尿病食品等。
- 由于灾后的精神紧张、不安等导致饮食生活不规律，应注意控制饮食的量。
- 有机会的话要测量体重。
- 注意补充足够的水分

2. 调节生活环境

1) 由于受灾，容易产生睡眠障碍、食欲下降等生活规律紊乱的问题。因为重建家园的劳动、因灾害造成的交通瘫痪等都会使活动量增加。有时，也会因环境变化使外出的机会减少，造成活动量下降。应注意保证睡眠、适当地运动、或进行日光浴。

2) 用毛毯、帽子应对炎热和寒冷的环境变化。

3) 不要长时间保持同样的姿势

灾害时，有时不得不在车内或狭窄的场所生活。如果长时间采取同样的姿势，将导致下肢静脉血液回流受阻，甚至发生血栓。另外，缺水也可使血液浓缩而容易发生血栓。如果血栓回流到肺部，将堵塞肺部血管，产生胸痛、憋气等症状。

因此，在条件允许的情况下，每隔1-2小时要活动活动下肢，或走一走、动动腿。要适当补充水分，特别是出汗后和干燥的冬季，要比平常更多地摄入水分。需要限制水分者，可根据自己的情况适当补水。

4) 有效地利用社区的咨询窗口

是否需要借用拐杖等用具？

住宅内的台阶、洗手间的情况如何？

能去购物吗？

- 当您遇到问题时，除了家庭成员，还可以有效利用你所在的社区的咨询窗口。

3. 防止精神压力的累积

1) 关于压力引起的身体方面的症状（失眠、头痛、胃痛、高血压、过度换气症候群等），如“ I 身体的自我护理”所述，应注意缓解身体症状。可以向周围的人、家庭成员等可信赖的人倾诉自己的压力。也可以向主治医生、护士、保健师等医疗保健人员咨询。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

2) 适当的应对方法（运动、调节心情等）

要积极参加社区举办的活动。回避与人交往将使身体变坏，病情恶化。可以通过读书等兴趣爱好和业余活动调节心情。

药物的管理

灾后是非常时期，往往由于缺乏药品、或忘了服药而导致病情恶化。所以要尽量按要求服药，尽早到医院就诊。