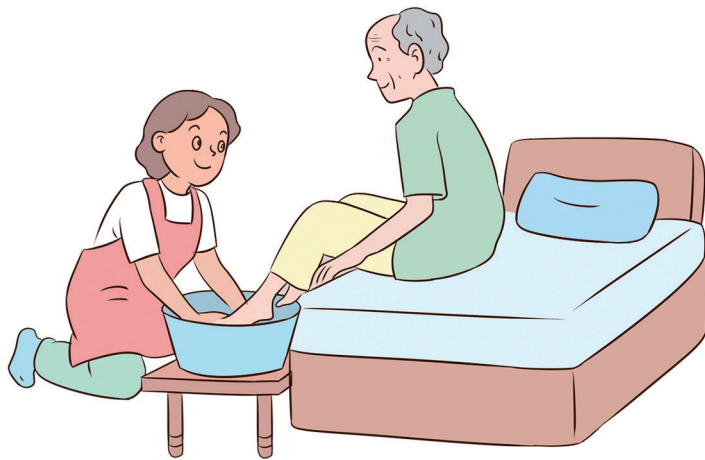


如何护理阿尔茨海默症合并糖尿病患者

贾安红（上海市静安区精神卫生中心，上海 200436）



阿尔茨海默病产生的原因主要包括两方面：一是因为患者身体中的淀粉样前蛋白出现了异常，使得蛋白成分从细胞膜当中露出，最后引起神经元纤维缠绕以及神经元细胞死亡；二是患者身体中的载脂蛋白功能出现了异常，破坏掉了神经细胞膜的稳定性，最后导致神经元纤维出现缠绕和死亡的情况。除了以上两种直接因素外，有研究发现，糖尿病患者是阿尔茨海默病的高发人群。特别是在 60 岁以上的糖尿病患者当中，患阿尔茨海默病的风险比普通老年人高出 2~3 倍。糖尿病是老人患上阿尔茨海默病的重要诱因，因为糖尿病得不到有效控制，会引发脑萎缩，从而加速阿尔茨海默病的发生和发展。对于阿尔茨海默病合并糖尿病的老年患者，和普通糖尿病患者的护理会有一些不同。

合并患者发生的可能原因

糖尿病和老年认知功能障碍存在密切关系。因为糖尿病能使脑内小动脉血管基膜玻璃样变性，引起内皮细胞损伤，同时脑内血流动力学、血管的反应性及自动调节功能受到影响，使脑血流减少，从而增加临床无症状性脑梗死的发生。另外，可能由于糖尿病患者的血糖控制不良、血中糖化血红蛋白

增高、胰岛素抵抗、氧化应激及炎性物质的生成等因素，使脑组织内血糖、血脂及氨基酸的代谢发生紊乱，从而影响脑内神经元神经递质的传递及局部微环境的改变，加上脑组织长期处于缺血缺氧状态，最终引起神经元坏死和凋亡，出现认知功能下降。

合并患者的临床表现

阿尔茨海默病合并糖尿病患者和单一患有阿尔茨海默病或糖尿病患者，二者在临床表现上有较大的区别。阿尔茨海默病患者会出现记忆障碍，很多日常生活的行为和习惯都会忘记，如刚刚吃过饭，可能很快就忘记了，认为自己没有吃饭，严重的分不清自己是饱还是饿，不知道是不是应该吃饭，也不会主动去吃饭，继而影响到血糖的控制。一些患者在病情比较严重时，会抗拒进食，所摄入的食物也很难满足身体的生理需要，严重的会引发低血糖。

合并患者的具体护理策略

控制高危因素

阿尔茨海默病合并糖尿病患者的护理更多是要控制糖尿病的高危因素，而阿尔茨海默病的相关高

危因素相对比较少，且比较容易发现和控制。因此要控制糖尿病的高危因素，首先要合理安排饮食，其次按医嘱正确服药。很多患者受疾病影响，缺乏按时服药的能力和意识，这就需要陪护人员加强监督，以有效控制血糖。除此以外，陪护人员还要定期为患者监测血糖，按要求定期带患者去医院复查。在日常生活中，合并患者要进行适量的运动，不仅对控制血糖有好处，也能缓解阿尔茨海默症状。当然，这都需要在陪护人员的帮助下完成，因为患者大多缺乏基本的自理能力。

饮食调整

饮食调整主要是针对糖尿病的相关病症。由于每个糖尿病患者的实际情况会有所不同，所以陪护人员一定要加强和医生的沟通，帮助患者定制个性化的饮食方案，确保其能长期保持健康且符合自身状态的饮食，更好地控制血糖。总体来说，糖尿病患者的日常饮食应以谷类为主，适当保持高膳食纤维的摄入量，整体饮食做到低糖、低氧和低脂肪，且食物尽量保持多样化。这样的饮食方案除了对控制血糖有比较好的效果外，对缓解阿尔茨海默病也有一定的作用。

日常饮食推荐

(1) 主食：包括大米、面粉，以及各种杂粮。患者应按照医生和营养师的指导，按照自身身体的具体需求进行摄入。一般来说，全谷物和杂豆类要占到所有主食摄入的 1/3。所谓全谷物，是指没有精加工的谷物；杂豆类指的是富含淀粉的豆类食物，常见的有红小豆、绿豆等，但大豆不包括在内。

(2) 蔬菜：每餐必须要有足够的新鲜蔬菜，且所选择的蔬菜烹调方法要合适。如有一些蔬菜合适炒，才可以激发出所富含的各种营养物质，如胡萝卜等，但需要控制好油的使用量；而有些蔬菜最适宜凉拌，能最大限度保留所含营养物质。不同种类和颜色的蔬菜，所呈现的营养特点也有所不同。一些绿色、黄色蔬菜以及十字花科的蔬菜，富含多种抗氧化维生素，有利于降低血糖指数，可鼓励患者在日常饮食中适当多摄入。糖尿病患者每天的蔬菜

摄入量不能低于健康成年人，最好在 500 g 左右，且深色的蔬菜一定要占到一半以上。

(3) 水果：合并患者在两餐之间可以选择适当补充一些升糖指数比较低的水果，但一定要控制进食次数和每一次的进食量。

(4) 肉蛋奶：肉的选择以鱼肉、禽类为主，猪牛羊等畜肉要少吃一些，一定要限制肥肉。鸡蛋每天可食用一枚。每天宜补充 200~300 ml 的液态奶，也可以替换成差不多质量的奶制品，比如酸奶（一定要选择不含蔗糖、蜂蜜的原味酸奶）。

(5) 坚果：每天在加餐过程当中摄入一定量的坚果，但数量不能太多，如每天摄入 30~50 g 的开心果或者扁桃仁等。

(6) 水：每天必须要喝足量的水，具体多少应听从医生的安排。可以适当喝一些淡茶或者是不含糖的咖啡，但不要喝含糖饮料。

饮食禁忌

(1) 合并患者一定要戒酒。一方面是酒精会诱发低血糖，尤其是空腹喝酒的时候；另一方面是酒精会加重阿尔茨海默病患者的认知障碍，容易诱发各种危害人身安全的意外事件。

(2) 在烹调过程中，除了要少油、少盐，还要控制一些调味品的使用量，如酱油、鸡精、味精等。

(3) 合并患者要少吃烟熏、烘烤、腌制的加工肉类产品，这些食物不仅会影响血糖、血压和血脂，很有可能诱发其他并发症。

运动

在日常生活中保持一定的运动量，对阿尔茨海默病合并糖尿病患者非常重要，不仅可以控制血糖，提高身体抵抗力，还能激发大脑活力，改善情绪。

结束语

总体来讲，对阿尔茨海默病合并糖尿病患者的护理要比单一相关疾病更加复杂，可能需要看护人员 24 h 进行陪护，且需要更加严格地控制患者的日常饮食和行为。