



扫码关注新民  
康健园官方微信

# 老年“糖友”如何寻回安稳好眠

夜深人静,老年“糖友”又一次辗转反侧,或起身上厕所,或因手脚麻木而难以入睡……这可能是很多家庭的日常。对于老年糖尿病患者来说,一夜好眠为何如此之难?为了共同守护老年人的睡眠健康,“糖友”和家属不妨从四个方面着手解决睡眠困扰。



## 控制血糖以稳为先

老年患者血糖控制目标宜个体化,避免因过于严格引发低血糖,其风险远大于轻度高血糖。

● **晚餐“挑着吃”**:老年人消化功能减弱,晚餐更需清淡易消化。推荐采用“混合膳食”,也就是以少量粗粮如燕麦、小米代替部分精米白面,搭配足量蔬菜和适量优质蛋白,如清蒸鱼、豆腐。睡前3小时尽量避免进食,减轻代谢负担。

● **运动“缓着来”**:适合老年人的运动包括太极拳、散步、床上蹬腿等。活动时间以下午或傍晚为宜,避免睡前运动引起过度兴奋。切记“量力而行”,安全第一。

● **用药“看仔细”**:老年入务必遵照医嘱服药,家属应协助核对,避免错服、漏服。尤其要警惕夜间低血糖,若睡前血糖偏低,如<5.6mmol/L即可关注,应及时咨询医生是否需少量加餐,如半杯牛奶、2—3片苏打饼干。

## 探寻睡不好的根源

老年“糖友”的睡眠干扰往往更复杂,需要家属细心观察和耐心照护。

● **缓解麻木与疼痛**:老年糖尿病周围神经病变引起的麻木、疼痛是睡眠大敌。睡前用

37℃—40℃温水泡脚是有效的方法,可促进循环、缓解不适,泡脚前必须用温度计测温,严防烫伤。睡觉时整理好床铺,防止被褥压迫痛处。

● **管理夜尿频繁**:睡前1小时喝水不超过100毫升,除控制睡前饮水外,需评估是否因男性前列腺增生或女性盆底肌松弛所致,并进行相应治疗。夜间起床时,“慢”字当头,先在床边坐一会儿再站起,卧室留一盏小夜灯,严防因起身过猛或视线不清导致跌倒骨折。

● **警惕睡眠呼吸暂停**:老年人尤其是肥胖者,打鼾、夜间憋气现象常见。这不仅破坏睡眠,更增加心脑血管疾病的发病风险。子女若发现父母有相关症状,应陪同其至医院进行睡眠监测,必要时进行无创呼吸机治疗。

## 营造环境调整习惯

生活习惯和环境的小小改变,能带来睡眠质量的大大提升。

● **规律作息少打盹**:鼓励老人固定作息,晚上即使睡不着也按时躺下。白天可通过适当活动避免长时间打盹,以免影响夜间睡眠驱动力。

● **优化睡前准备**:睡前1小时关闭电视,远离手机。可以听听舒缓的戏曲、轻音乐,或用温

热毛巾敷一敷肩颈。保持卧室黑暗、安静,夏天空调不宜过冷,冬天可使用暖气,注意保湿。

● **彻底远离睡眠“小偷”**:午后不再饮用浓茶、咖啡。切记不可饮酒助眠,酒精会压缩快速眼动和深睡,增加夜间觉醒,并增加起夜跌倒的风险。

## 子女安抚必不可少

● **驱散孤独与焦虑**:许多老人因担心疾病进展拖累子女而焦虑失眠。子女的陪伴、倾听和交流至关重要,鼓励父母参与“糖友”互助小组,重拾生活信心。

● **排查其他疾病**:失眠是抑郁症、焦虑症和早期认知障碍的常见信号。如果老人除失眠外,还有情绪低落、记忆力明显下降等表现,子女一定要及时陪老人到老年病科、神经内科或心理科就诊,及早干预。

改善老年糖尿病患者的睡眠,需要患者、家属和医生共同努力。它更像是一门细致的护理艺术,核心是“安全第一,平稳为上”。通过综合管理,让老年人每晚都能睡得更香甜,安享幸福晚年。

潘燕君(上海市静安区中医医院老年病科副主任医师) 图 IC



## 专家点拨

你是否经历过这样的时刻——刚吃过午餐,却在刷短视频时被一段“拉丝芝士”的镜头吸引;明明不饿,却在地铁广告上看到奶茶的照片,脑中瞬间响起“喝一杯吧”的声音。这种无法抑制的进食念头被称为“食物噪声”。它并非真实存在的声音,而是大脑对食物的持续关注与心理冲动,往往在饱腹状态下仍不停“说话”,让人难以摆脱想吃的欲望。在日前举行的第十二届广州塔(又称“小蛮腰”)国际登高赛健康嘉年华上,“食物噪声”还成了全场C位热词。

暨南大学附属第一医院减重中心王存川教授指出,“食物噪声”并非指实际的声音,而是一种大脑中难以抑制的、持续出现的进食念头和冲动。它和饥饿感有本质的区别,饥饿感源自身体对能量的需求,进食后就会消失;而“食物噪声”源于心理和大脑的复杂互动,是被外界刺激唤醒的“心理饥饿”。研究表明,当人

# 摆脱“食物噪声” 主动掌控体重

们看到诱人的食物图片或视频时,大脑奖赏系统特别是伏隔核和前额叶区域,会被激活,释放多巴胺,使人产生愉悦与期待。这种机制与人类的“求生本能”有关,却在现代社会快节奏的环境中被不断放大:美食广告、社交媒体、外卖推送让大脑误以为“食物随时可得”,于是不断产生“再吃一点”的冲动。

长期被“食物噪声”困扰的人往往会陷入“想吃—放纵—自责”的循环。不断的心理暗示会导致暴饮暴食、能量摄入过剩,阻碍减重进程;事后又伴随负罪感、焦虑与羞耻感,甚至引发情绪性进食。这种状态不仅损害身体健康,也会让人对饮食失去掌控感。

要让“食物噪声”安静下来,首先要学会区分饥饿的类型。在每次想吃东西前,先问自己:“我是真的饿了吗?”若只是嘴馋或无聊,可尝试用喝水、散步、与人交谈等方式转移注意

力。其次是营养平衡。高糖高脂的食物会带来短暂快感,却容易刺激大脑奖赏系统的过度反应;而富含蛋白质、膳食纤维的均衡膳食能维持血糖稳定,减少大脑的“食物信号误报”。

情绪管理也是关键。许多人在压力“山”大或心情低落时更容易受到“食物噪声”的干扰。通过冥想、规律运动、阅读或艺术活动调节情绪,可减少对食物的依赖。建立理性的饮食环境同样重要,减少接触诱人的食物内容,避免在睡前刷美食视频,合理规划三餐时间,训练大脑重新建立“饱足信号”。必要时按医嘱用药,不再被进食想法频繁困扰。

“食物噪声”本身并不可怕,它提醒我们要重视现代生活中的身心平衡。减少“食物噪声”的干扰,不仅能有效促进体重管理,也带来了心理健康水平的提升,并推动人们逐步建立更健康的生活方式。

乔阅



## 医护到家

想象一下:某天清晨,本打算起床来个拥抱太阳的伸展,却发现膝盖或手指像生了锈的齿轮,僵硬疼痛;某个深夜,大脚趾突然剧痛袭来,仿佛被施了魔法,肿胀得像颗红宝石,连被子的轻轻触碰都让人痛不欲生……这不是什么恐怖故事的开头,而是全球数亿关节炎患者的日常。

## 关节炎几乎覆盖全年龄段

关节炎可不是老年病,从活力四射的20岁小伙到精神矍铄的80岁老人,无一不是它的“目标”。关节炎是一个拥有100多种成员的“大家族”,不同的关节炎,高发人群和疾病表现并不相同。比如,类风湿性关节炎还是一种自身免疫病,30—50岁的女性患病风险更高;强直性脊柱炎多见于青年男性,典型表现为下腰部的慢性钝痛和晨僵,休息后不减

轻,活动后反而舒服些;银屑病性关节炎的关节肿痛常常不对称。风湿免疫疾病也常伴有关节炎,如系统性红斑狼疮以面部蝶形红斑伴关节炎为主;干燥综合征以口干、眼干伴关节炎为主;成人still病以高热皮疹伴关节炎为主;白塞病以眼、口、生殖器溃疡伴关节炎为主。这些疾病同样需要引起重视。

## 千万别做这两件“傻事”

当关节发出疼痛警报时,多数人的反应无外乎这两种:“没事,揉一揉,热敷一下就好了”或者“吃点止痛药/朋友推荐的药就行了”。关节炎种类繁多,应对方法天差地别,如果是急性痛风或急性类风湿发作,热敷、按摩只会加重充血、疼痛和炎症。而痛风急性期若错误服用了降尿酸药,反而会延长病程。胡乱用药只会掩盖病情,耽误治疗,甚至伤肝伤肾。

唯一正确的做法是马上去找专业的风湿免疫科医生。他们是诊治这类疾病的“福尔摩斯”,通过问诊、查体和必要的检查(如抽血、拍片),找到病因,制定精准的治疗策略。早诊断、早规范治疗,是避免关节变形、致残的重中之重。

## 为“零部件”上足润滑油

预防远胜于治疗。无论是否有关节不适,这些生活小贴士都能让关节更“耐用”:

● **吃出健康关节**  
抗炎饮食:多吃蔬菜水果、全谷物、深海鱼类(富含Omega-3脂肪酸)、坚果。  
补钙和维生素D:多喝牛奶、酸奶,晒太阳,为骨骼加油。  
痛风者请管住嘴:远离动物内脏、浓肉汤、海鲜、啤酒和高果糖饮料。

控制体重:减肥是给予膝盖最好的礼物,体重每减1斤,膝盖压力就减4斤。

● **动出灵活关节**  
选对运动:拒绝爬楼梯、爬山、暴走、弹跳等伤膝运动。推荐游泳、骑自行车、快走这类对关节友好的运动。

强化肌肉:大腿肌肉是膝盖的“天然护膝”,多做抬腿练习等力量训练。  
循序渐进:运动前充分热身,量力而行,不可逞强。

● **养成好习惯**  
避免久坐:每隔半小时起来活动一下,起身远眺或者倒杯热水。  
注意保暖:寒冷虽不是病因,但会加重症状。天气转凉后要重视关节保暖。  
穿对鞋子:选择有支撑力、缓冲好的鞋子,少穿高跟鞋和硬底鞋。  
关节健康,始于了解,成于行动,终于坚持。一旦出现不适,要及时到风湿免疫科就诊检查。  
常靖升(上海市中医医院风湿免疫科医师)