

# 康健园

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”：老年人务必遵照医嘱服药，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 $<5.6\text{mmol/L}$ 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°C—40°C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



康复有道

72岁的沈先生在4个月前出现双下肢疼痛，自踝关节逐渐向上蔓延，右侧更重。3周前在外院被确诊为前列腺恶性肿瘤，9月底接受了姑息手术治疗，术后疼痛未得到缓解，并逐步上行至髋部，活动受限。半个月后腰椎磁共振提示脊柱多发椎体与骨盆转移。2天前疼痛骤然加剧，彻夜难眠，右腿几乎无法动弹，口服止痛药毫无效果，只能由救护车送至附近的东方医院。到医院时他痛得大汗淋漓，苦不堪言。

东方医院疼痛科廖丽君主任团队综合评估沈先生的身体状况和病情后，决定为他实施全植入吗啡泵植入术。这项技术通过局部麻醉，在超声引导下将穿刺针精确穿刺到鞘内并置入导管，同时在腹侧置入泵体，手术仅耗时1小时。术后沈先生的疼痛评分由NRS9—10分降至1—2分，每日极低剂量的止痛药自动从泵里输注到蛛网膜下腔，缓解迅速而稳定。他重新能安睡与下床活动。

这种治疗方式的核心优势在于精准与高效。相比口服吗啡需通过血液循环到达脊髓，吗啡泵直接将微量药物注入脊髓周围脑脊液，剂量仅为口服的1/300，镇痛效果显著，例如口服300毫克的镇痛效果约等于鞘内1毫克，明显减少了大剂量阿片类药物导致的便秘、嗜睡、排尿困难、呼吸抑制等副作用的发生，达到精准镇痛与安全性的平衡。此外，吗啡泵可通过体外遥控器灵活调整输注速度，针对夜间加重或突发剧痛，还可设置“爆发剂量”，快速缓解疼痛。吗啡泵以“微量强效”的特性，让饱受癌痛折磨的患者以较小的创伤代价重获无痛生活。近年来，医保政策的支持使这项技术的长期费用更低，为患者提供了更多便利。需要强调的是，吗啡泵并非单一解法，规范的肿瘤综合治疗、心理支持与康复训练同样重要，建议被癌痛等顽固性疼痛困扰的患者尽早咨询专业疼痛团队，制定适合的治疗方案，评估是否适合鞘内给药与植入泵治疗，并定期随访。

当疼痛退场，生活才有余地再次展开，而医学的温柔也正是在这些细微而精准的改良中，让人重拾尊严。

余秀琴（上海市东方医院疼痛科）

## 微型镇痛泵缓解晚期癌痛

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。

乔闻

## 主动掌控体重

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。

乔闻



专家点拨

## 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“想一放纵一自责”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。

乔闻



医护到家

## 得了关节炎先别慌 保养呵护办法多

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。

### 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

### 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“吃完止痛药/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）