

仿真食物模具在老年糖尿病患者饮食健康教育中的护理体会

熊飞云

梧州市工人医院全科医学科, 广西 梧州 543001

摘要: 目的: 观察仿真食物模具对老年糖尿病患者饮食控制的影响。方法: 将老年糖尿病患者 100 例随机分为观察组和常规对照组, 常规组采用传统的健康教育方式进行糖尿病饮食健康教育, 观察组采用食物模具进行饮食健康教育, 教育前后比较空腹血糖、餐后 2h 血糖、糖化血红蛋白等指标。结果: 两组患者的空腹血糖, 餐后两小时血糖, 糖化血红蛋白均有不同程度的降低。两组比较, 观察组优于常规组。结论: 利用仿真食物模具对老年糖尿病患者进行饮食教育有利于患者掌握饮食控制的原则和方法, 达到更好地控制糖尿病的目的, 减轻患者的经济负担, 提高患者依从性。

关键词: 老年糖尿病; 食物模具; 饮食教育

糖尿病为一种慢性的终身性疾病, 合理的饮食可有效地控制糖尿病。以往的饮食教育多以口头、文字、图片等枯燥的形式进行, 饮食教育内容计算繁琐, 病人不易理解, 在实际就餐中难以把握, 特别是老年患者, 造成理论与实践相脱节的教育效果不理想的教育形式。如何寻找有效的健康教育方式已成为目前糖尿病防治的首要问题^[1]。我科采用食物模具联合食物交换份对老年糖尿病患者进行饮食健康教育, 对控制患者血糖, 改变患者饮食方法, 改变他们对糖尿病的饮食误区, 增加患者糖尿病知识方面都收到良好的效果, 现报告如下:

1 食物模具在糖尿病饮食健康教育中的意义

我科的糖尿病患者大部分都是老年患者, 因此应用食物模具对老年糖尿病患者进行饮食教育是我科近年来开展的一项技术, 特别是对于老年糖尿病患者, 食物模具直观, 对比鲜明, 色彩形象, 简单易学, 比传统饮食教育方法让患者更容易理解和接受, 能更好更快的控制血糖, 减轻患者的经济负担, 提高患者依从性, 并保证治疗效果, 达到加强老年糖尿病患者自我饮食管理能力的目的, 减少并发症提高患者生活质量, 提高患者依从性。

2 食物模具在老年糖尿病患者中实施方法与应用

2.1 一般资料

采用我科 2019 年 6 月至 2020 年 6 月的老年糖尿病患者资料共 100 例, 年龄最大的 80 岁, 最小的 50 岁, 平均年龄 63 岁, 随机分为观察组和常规对照组。两组患者年龄、性别构成, 文化程度、病史等比较差异均无显著意义 ($P > 0.05$), 具有可比性。

2.2 方法

使用食物交换份的食物模具, 每一份食物均等于 90 千卡, 如主食类: 米 25 克煮熟的饭, 干面条 25 克, 面包一个 35 克, 生莲藕 150 克各一份; 蔬菜类: 白菜 500 克, 青瓜 500 克, 苦瓜 500 克, 胡萝卜 350 克各为一份, 水果类: 苹果 200 克, 西瓜 500 克, 香蕉 100 克为各一份, 肉类瘦猪肉 25 克, 鱼肉 50 克, 鸡蛋 60 克, 鸡胸肉 50 克, 豆浆 200ml, 奶类纯牛奶 160ml 各为一份, 油脂类植物油 10 克, 花生米 15 克, 干瓜子 15 克各一份, 酒类啤酒 250ml, 白酒 30ml, 红酒 100ml 各为一份, 这些食物模具与实物的体积相同, 根据患者的病情以及体重, 劳动强度为依据, 为患者计算出每日所需多少总热量(千卡), 将碳水化合物控制在 50%~60%, 蛋白质在 25%~35%, 脂肪占 15%, 换算成相应的食物份, 以每 90 千卡为一份, 再将食物的份数比例分配到患者的一日三餐, 1/5. 2/5. 2/5 或 1/3. 1/3. 1/3, 具体按患者的饮食习惯和病情而选择。

2.3 教育方法

两组患者入院后都进行常规评估, 都给以糖尿病饮食教育试卷调查表, 详细记录入院时的血糖, 并遵医嘱用药控制血糖, 完善各项检查, 常规组采用以往传统的饮食教育理论模式,

为其计算热量, 分配每日饮食, 观察组则采用个体化饮食教育, 借助食物模具针对食物相应体积, 种类, 热量和份额等进行讲解, 可以是一对一, 也可以小组一起, 根据食物的热量和患者的个人喜好合理搭配三餐, 这样等于现场模拟教育, 老年糖尿病患者易掌握。

2.4 评价方法

将两组患者均随访 3 个月, 收集整理患者空腹血糖和餐后血糖、糖化血红蛋白的值, 糖尿病饮食教育试卷内容调查等前后对比, 观察组均优于常规组。

3 结果

两组老年糖尿病患者饮食教育的效果

表 1 两组老年糖尿病患者饮食教育的效果

指标	常规组 (50 例)		观察组 (50 例)	
	教育前	教育后	教育前	教育后
空腹血糖 (mmol/L)	10.1±2.4	6.6±1.5	9.7±1.5	5.4±0.6
餐后 2h 血糖 (mmol/L)	14±4.3	8.7±2.7	12.1±3.2	7.4±1.6
糖化血红蛋白%	9.3±0.8	6.5±0.6	9.8±1.1	5.8±0.5

4 结论

运用食物模具对老年糖尿病患者进行糖尿病饮食健康教育, 生动形象, 逼真, 直观, 比传统的理论教育更容易掌握和接受, 有利于老年糖尿病患者坚持饮食治疗。

患者自我饮食管理能力增强, 提高了依从性; 还能加强护患沟通, 提高患者饮食教育知晓率, 提高护理满意度。能较好的控制血糖, 减少住院时间, 减轻了患者的经济负担和减少糖尿病并发症。

运用食物模具对老年糖尿病患者进行教育对文化程度低, 语言沟通不佳, 理解能力底下者更为有效。

能促进护理人员加强业务学习, 增强理论知识和加强责任心, 提高护理人员的沟通技巧, 增强护患关系, 提高患者满意度, 增加经济效益和社会效益。

应用食物模具对患者进行健康教育, 使患者的饮食多样化, 感受进餐是一种享受, 不是一种负担, 既能享受吃的快乐, 又能控制好血糖, 是一种良好的糖尿病饮食健康教育方式, 值得推广。

参考文献

- [1] 陈越. 食物模型在糖尿病饮食中的应用 [J]. 医药前沿, 2015(34): 89-90.
- [2] 张爱荣. 健康教育在糖尿病护理中的应用及体会 [J]. 糖尿病新世界, 2016(4): 56-58.
- [3] 胡鹏. 饮食体验卡在 2 型糖尿病患者饮食教育中的应用. 护理学报 [J]. 2012, 5(19): 89-90.
- [4] 周宇. 饮食健康教育在糖尿病患者治疗中的应用 [J]. 世界最新医学杂志信息文摘, 2016(24): 58-59.