

肺结核合并糖尿病患者的饮食护理进展

张燕

宣城市人民医院 安徽宣城 242000

摘要: 本文旨在综述肺结核合并糖尿病患者的饮食护理进展。肺结核与糖尿病均是临床比较常见的疾病, 肺结核的发生会降低患者机体免疫功能, 合并糖尿病疾病可能会加速糖尿病的进展, 需要予以积极措施干预改善病情。饮食护理应用于肺结核合并糖尿病患者中可获得较高的应用价值, 延缓病情进展, 起到控制患者血糖水平的作用。通过分析肺结核合并糖尿病患者的饮食护理进展, 能为患者的饮食护理提供参考。

关键词: 肺结核合并糖尿病; 饮食护理; 护理进展

当糖尿病与肺结核并发时, 疾病具有进展快、耐药性高以及疗效差等特点, 同时糖尿病代谢紊乱会促进结核病迅速恶化, 肺结核疾病的进展则能进一步加重糖尿病代谢紊乱, 互相之间呈现出恶性循环。在饮食方面, 糖尿病与肺结核疾病的饮食要求不同, 糖尿病需要摄入高蛋白、高热量、高维生素, 肺结核则要严格控制总热量、限制甜食、控制碳水化合物摄入等, 互相之间有矛盾点也有共同点, 通过综述肺结核合并糖尿病患者的饮食护理对改善患者病情有一定的作用。

1 饮食护理指导

1.1 碳水化合物

在热量的合理控制基础上应该要注意碳水化合物的摄入比例, 一般来说碳水化合物的摄入不能超过规定总热量, 饮食当中, 碳水化合物的摄入量占据总热量的 55%~65%, 日进食量约为 250g~300g^[1]。在碳水化合物的食物当中, 对疾病影响比较小的有粗纤维丰富的豆类食物, 其次是谷类食物, 经过不同的饮食吸收后, 患者的血糖水平达到高峰值时间也有一定差异, 因此需要选择血糖指数比较低的饮食, 如苹果、黄豆面、韭菜、玉米面、荞麦面以及芹菜等食物, 能够降低患者的血糖升高幅度。

1.2 蛋白质

蛋白质是机体主要营养物质, 糖尿病会影响到蛋白质合成代谢, 增强分解代谢, 从而促使机体呈现出负氮平衡状态; 肺结核患者要想病灶快速修复就必须补充蛋白质, 因此对于肺结核合并糖尿病患者应该要在糖尿病饮食基础上增加蛋白质的摄入量^[2]。每天患者的蛋白质摄入量应该为 1.2g/kg~1.8g/kg, 所供热量应该要占据总热量的 20%~25%左右, 如患者合并有肾病等疾病则应该要严格控制蛋白质摄入量。在蛋白质饮食的选择上, 可以多食用动物蛋白、优质蛋白等, 如瘦肉、鱼虾以及奶等。

1.3 脂肪

对于肺结核合并糖尿病患者来说, 应该要限制胆固醇与脂肪的摄入量, 改善患者机体血脂代谢情况, 每天脂肪的摄入量应该要占据总热量的 20%~25%左右, 但在脂肪摄入期间应该要注意尽量选择饱和脂肪酸植物油, 饱和脂肪酸量应该在 10%以内, 每天胆固醇的摄入量应该要在 300mg 以内。

1.4 钙、铁

钙能够促进空洞病灶钙化, 因此需要增加钙的摄入量, 最好每天可以饮用 2 袋牛奶, 也可以根据患者的实际情况适当摄入一些钙元素补充剂。同时也要注意重视铁元素的补充, 每周适当食用一些动物肝脏或铁剂, 另外需要结合患者的营养状况与病情症状适当补充一些微量元素, 如锌、磷、铬等

微量元素^[3]。除了患者食谱上规定的饮食之外, 患者不能随意加减其他食物的摄入, 在饮食护理期间也要重视生活习惯的变化, 保证有一个良好的生活习惯, 禁烟禁酒, 如患者出现饥饿感可以适当予以冬瓜、黄瓜、茄子等蔬菜的摄入, 或者可在医生的允许下适当食用无糖牛奶或鸡蛋。

2 饮食护理原则

在患者的饮食护理期间, 所有患者均需要合理控制饮食, 对于病情比较轻微, 且并无并发症发生或年龄比较大, 身体肥胖症状不明显患者可单纯应用饮食护理改善病情。饮食成分应该要适合维持患者机体正常代谢与营养状况, 其中碳水化合物、蛋白质、脂肪等摄入量均要结合患者的实际情况予以恰当的比例, 患者需要严格按照饮食计划内容进行饮食, 不能擅自增加或减少各类饮食的用量与份额^[4]。在为肺结核合并糖尿病患者制定饮食护理方案之前, 应该要充分了解患者的饮食偏好、进餐时间、饮食习惯等, 根据患者的情况制定食品品种, 合理规划患者每日体力活动情况等。需要结合患者的实际情况合理选择用餐次数与用餐时间, 对于不用胰岛素治疗的患者, 每天进食数量为 3 次, 对于使用胰岛素治疗的消瘦患者, 则应该要适当增加进餐次数。

肺结核疾病属于一种慢性消耗性疾病, 患者通常营养状况比较差, 因此需要予以患者营养支持, 肺结核患者每天要适量摄入高热量、高蛋白以及高维生素食物, 促进机体修复能力, 增强机体抗病能力^[5]。糖尿病则强调早期、长期、综合接受治疗, 同时要予以饮食护理, 严格限制各种甜品的摄入量, 多食用富含纤维素食物。

3 结束语

综上所述, 对于肺结核合并糖尿病患者来说, 合理饮食在疾病进展中起着重要作用, 在对患者进行饮食护理时应该要结合患者的实际情况予以相应的护理干预, 严格控制患者饮食, 保证机体充足营养, 补充维生素、蛋白质、热量以及纤维素、微量元素等, 提升患者的治疗效果。

参考文献

- [1] 孙世艳. 糖尿病合并肺结核患者实施个体化饮食治疗的效果观察[J]. 基层医学论坛, 2021, 25(09): 1237-1238.
- [2] 高明玲. 分析饮食护理在糖尿病合并肺结核患者中的应用价值[J]. 中外女性健康研究, 2020(12): 157-158.
- [3] 张兰华, 罗水花. 个性化饮食指导在肺结核合并糖尿病患者中的应用[J]. 糖尿病新世界, 2020, 23(07): 135-136.
- [4] 孟聪. 护理健康教育在肺结核合并糖尿病护理中重要性的效果分析[J]. 黑龙江中医药, 2020, 49(01): 243-244.
- [5] 李桂芳. 个体化饮食护理在肺结核合并糖尿病患者中的应用[J]. 智慧健康, 2018, 4(36): 47-48.