

中医饮食及情志护理对糖尿病患者血糖控制和生活质量的影响

金娇

云南经济管理学院

[摘要]目的: 研究中医饮食及情志护理用于糖尿病患者的价值。方法: 糖尿病病患共 70 例, 收治于 2019 年 2 月到 2020 年 3 月。采用随机量表进行分组。常规组提供常规护理帮助, 实验组采用中医护理措施。在护理后对比两组患者的血糖与生活质量指标。结果: 干预之前两组患者血糖指标相近, $P > 0.05$; 护理之后实验组患者的血糖指标优势突出, $P < 0.05$ 。结论: 中医饮食及情志护理可有效应用于糖尿病患者, 对于血糖与生活质量的影响突出, 可以作为常规护理方案实施。

[关键词] 中医饮食; 情志护理; 糖尿病; 血糖控制; 生活质量

糖尿病属于一种中老年的常见性慢性疾病, 属于脑血栓的主要影响因素, 目前已经属于危害人类健康的重要慢性非传染性疾病^[1]。中医药治疗糖尿病的优势非常明显, 在中医领域中糖尿病属于消渴的范围, 疾病发生与饮食不调、情志不调相关^[2]。对此, 中医干预中也会基于饮食与情志提供相应的护理帮助, 从而实现对患者的症状控制。本文基于中医理论, 探讨中医护理模式对于糖尿病患者的影响, 希望可以为相关临床工作者提供帮助。具体研究内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

糖尿病病患共 70 例, 收治于 2019 年 2 月到 2020 年 3 月。采用随机量表进行分组, 实验组男女比例 22/13, 年龄计算结果为 53.54 岁; 对照组男女比例 21/14, 年龄计算结果为 53.67 岁。一般资料无对比意义, $P > 0.05$ 。

1.2 方法

常规组提供常规护理帮助, 主要是基于药物护理与健康教育。

实验组采用中医护理措施, 具体措施涉及到饮食护理与情志护理: 1、饮食护理。帮助患者实现对饮食的调理。因为患者普遍存在高龄、气血运行缓慢以及组织器官衰退的表现, 所以饮食方面应当保持早、少、淡、软。按照季节特征, 春季少吃酸、增加辛甘之品, 夏季增加清凉解暑之品, 秋季增加生津养肺之品, 冬季增加温性肉类之品。结合中药膳食调理, 根据严重程度选用不同方式, 上消患者提供大米桑皮粥、桑葚芦根茶, 中消患者提供鸽肉山药汤、菠菜银耳羹, 下消患者提供生地黄粥、黄精枸杞子茶。对于阳气不足患者, 可以提供温性饮食, 饮食侧重狗肉、羊肉以及龙眼、海参等补阳之品。对于临床表现存在口渴烦躁、发热面赤患者, 提供良性饮食, 以鸭肉、竹笋、绿豆以及西瓜为主; 2、情志护理。糖尿病患者经常存在不良情绪, 情绪和血糖指标存在相互影响的特征。患者在入院之后护理人员需要主动、积极的沟通交流, 构建良好的护患关系。同时为患者讲解情志和疾病的关系。借助对患者的心理评估, 按照情志类型采用情志相胜治疗方式。对于过于恐惧的患者, 应用思解疗法, 以讲解糖尿病及其治疗方式, 纠正不良认知习惯, 鼓励患者积极配合医护人员治疗, 提升患者的自我效能。对于过度疑虑的患者, 可以能够用愉悦疗法, 为患者讲解一些小故事或笑话, 缓解患者的不良情绪。对于愤怒情绪突出的患者, 应用哀胜怒法、悲伤疗法, 以患者以往的亲身经历以及不良情绪问题而导致治疗失败的案例为主, 让患者及时摆脱不良情绪的影响, 提高患者的治疗积极性。

1.3 评价指标

在护理后对比两组患者的血糖与生活质量指标。生活质量应用 Barthel 评分方式。

1.4 统计学分析

本次研究当中的数据资料应用 SPSS19.0 软件进行统计分析。数据采用规范标准进行记录。在研究期间数据先对记录人员进行专业培训, 强化软件应用水平。在数据录入期间进行 1 次复验。数据资料的具体处理方式对计量资料 T 值检验、计数资料 X² 检验, $P < 0.05$

则代表两组数据对比有意义。

2 结果

干预之前两组患者血糖指标、生活质量指标相近, $P > 0.05$; 护理之后实验组患者的血糖指标、生活质量指标优势突出, $P < 0.05$, 详情见表 1。

表 1 血糖控制效果对比

组别	例数	空腹血糖 (mmol/L)		餐后 2h 血糖 (mmol/L)		糖化血红蛋白 (%)		生活质量	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
实验组	35	9.21 ± 1.25	6.55 ± 0.68	11.36 ± 2.22	8.46 ± 1.56	8.25 ± 2.01	5.22 ± 1.13	46.34 ± 6.27	86.35 ± 4.28
对照组	35	9.56 ± 1.21	7.13 ± 0.65	11.46 ± 2.14	9.44 ± 1.20	8.13 ± 2.46	6.21 ± 1.64	47.13 ± 6.59	79.12 ± 5.84
P 值	-	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

3 讨论

有统计数据显示, 在我国目前糖尿病病患当中, 约有 75-80% 病例存在有功能障碍的情况, 使得其日常生活大受影响^[3]。行之有效的医护技术可以更好的提高患者的日常生活功能, 更有利于患者生活质量的提升, 减少疾病发作风险^[4]。

中医护理属于中医领域非常重要的部分, 其主要是基于辨证施护的基础原则, 高度重视患者的个体性差异, 并借助有效的护理措施解决患者的部分生理、心理以及精神等相关问题^[5]。相对于西医护理模式而言, 药物降糖、运动调理、饮食控制等方面的作用优势突出。中医护理可以从饮食与情志等角度着手, 促使患者的机体达到协调性的统一。

本次研究结果显示, 干预之前两组患者血糖指标、生活质量指标相近, $P > 0.05$; 护理之后实验组患者的血糖指标、生活质量指标优势突出, $P < 0.05$ 。该结果充分证明

综上所述, 于延续性护理中运用健康教育技术, 可增强糖尿病病患的日常生活活动能力, 并有助于提高其糖尿病健康知识认知度, 建议推广。

【参考文献】

- [1] 彭雯平, 余月珍, 程颖. 情志护理对老年 2 型糖尿病患者负性情绪及睡眠质量的影响效果 [J]. 糖尿病新世界, 2019, 22(8):149-150.
- [2] 毕文英. 中医情志护理与健康教育对妊娠期糖尿病患者血糖水平的影响 [J]. 糖尿病天地, 2018, 15(12): 244-245.
- [3] 左荣. 中医情志护理对老年糖尿病伴发抑郁症患者的应用效果 [J]. 中国社区医师, 2018, 34(18):142-143.
- [4] 梁柳楨, 凌颖茹, 罗敏娟. 互联网结合中医特色慢病管理对 2 型糖尿病患者生活质量的影响 [J]. 光明中医, 2019, 34(12):1826-1828.
- [5] 杨晓柳. 针对性护理干预对 2 型糖尿病患者血糖控制及生活质量的影响 [J]. 黑龙江医药科学, 2018, 14(3): 233-234.