

糖尿病患者的饮食与营养护理效果观察

赵惠霞 高变红 岳石星

宁夏石嘴山市第一人民医院 宁夏 石嘴山 753200

【摘要】：目的：研究对糖尿病患者进行饮食与营养护理起到的应用效果。方法：选择 2022 年 6 月至 2023 年 6 月在我院接受治疗的 90 例糖尿病患者参与研究，将其分为两组。对照组实施常规护理，观察组在常规护理的基础上加强饮食与营养护理。比较两组患者护理满意度、生活质量以及治疗有效率。结果：观察组护理满意度、生活质量以及治疗有效率均优于对照组，组间差异明显（ $P < 0.05$ ）。结论：在糖尿病患者护理治疗中，着重加强饮食与营养护理可以提高护理质量，改进护理效果，改善患者生活质量，进而提高患者护理满意度。

【关键词】：糖尿病；饮食与营养护理；应用效果

Diet and Nutritional Nursing Effect in Diabetic Patients

Huixia Zhao, Bianhong Gao, Shixing Yue

Shizuishan First People's Hospital Ningxia Shizuishan 753200

Abstract: Objective: To study the application effect of dietary and nutritional nursing for diabetes patients. Methods: 90 diabetic patients treated in our hospital from June 2022 to June 2023 were selected to participate in the research and divided into two groups. The control group implemented routine nursing, and the observation group strengthened dietary and nutritional nursing on the basis of routine nursing. Nursing satisfaction, quality of life, and treatment response rate were compared between the two groups. Results: The observation group of nursing satisfaction, quality of life and treatment response rate were better than the control group, and the difference between the groups was obvious ($P < 0.05$). Conclusion: In the nursing treatment of diabetes patients, focusing on strengthening diet and nutrition nursing can improve the nursing quality, improve the quality of life, and then improve the satisfaction of patient nursing.

Keywords: Diabetes; Diet and nutrition nursing; Application effect

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，其主要特征是血糖水平持续升高。这种疾病主要由胰岛素分泌不足或胰岛素作用障碍所致。糖尿病的发病原因尚未完全清楚，但遗传因素、自身免疫、生活方式和环境因素都可能起到一定的作用。糖尿病常见的症状包括多饮、多尿、多食、体重减轻等。当血糖水平过高时，肾脏无法将所有的葡萄糖重新吸收，导致尿液中出现大量的葡萄糖，从而引起多尿和多饮^[1]。由于细胞无法有效利用葡萄糖，身体会感觉饥饿，导致多食和体重减轻。糖尿病如果得不到及时控制与治疗，将会对身体造成严重的危害。高血糖会损害血管、神经和脏器，从而引发心血管疾病、视网膜病变、肾脏疾病等并发症。这些并发症严重影响了糖尿病患者的生活质量，并可能导致严重的并发症甚至死亡。糖尿病已经成为全球面临的一大健康问题。合理地饮食和营养护理对于控制糖尿病症状、维持血糖平稳、改善生活质量至关重要^[2]。本文旨在观察糖尿病患者在接受饮食与营养护理后的效果，探索有利于糖尿病管理的饮食原则和有效的营养护理方案。具体报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择 2022 年 6 月至 2023 年 6 月在我院接受治疗的 90 例糖尿病患者参与研究，将其分为两组。对照组 45 例，男性 25 例，女性 20 例，年龄在 32~74 岁，平均年龄为（45.45±6.32）岁；观察组 45 例，男性 23 例，女性 22 例，

年龄在 30~76 岁，平均年龄为（46.94±6.45）岁。所有患者基本资料相比，无明显差异（ $P > 0.05$ ）。

1.2 方法

1.2.1 对照组实施常规护理^[3-4]。针对糖尿病患者，日常地护理措施至关重要。以下是常规护理措施：（1）控制饮食：合理控制饮食对于稳定血糖水平非常重要。建议患者减少皮质类固醇、糖类和饱和脂肪的摄入，增加蔬菜、水果、全谷物和高纤维食物的摄入。（2）进行规律运动：适当地体育锻炼可以提高身体对胰岛素的敏感性，有助于控制血糖水平。建议每周进行 150 分钟的有氧运动，如快走、跑步、游泳等。（3）定期监测血糖：通过自我监测血糖水平，患者可以了解自己的血糖控制情况，及时调整饮食和治疗方案。（4）定期就医：定期就医是控制糖尿病的关键。患者应定期检查血糖、血压、血脂等指标，并遵循医生的治疗建议。

1.2.2 观察组在常规护理的基础上加强饮食与营养护理^[5-7]。糖尿病患者的饮食与营养护理是非常重要的，可以帮助控制血糖水平、降低并发症的风险并促进身体健康。以下是一些具体的措施：（1）控制总热量摄入：糖尿病患者需要根据自己的身体状况、年龄、性别和活动水平等因素，合理控制总的热量摄入。建议咨询营养师或医生制定专门的饮食计划。（2）控制碳水化合物摄入：糖尿病患者应注意控制碳水化合物的摄入量，建议选择低血糖指数食物，限制简单碳水化合物的摄入，适量摄入复杂碳水化合物。例如，

选择全谷物、豆类、蔬菜和水果等食物, 而避免高糖食物如糖果、糕点和甜饮料。(3) 分餐进食: 分餐进食可以帮助抑制血糖波动。建议每天分为 3 餐或 5-6 小餐, 控制饮用量, 保证规律进食, 避免长时间空腹或暴饮暴食。(4) 增加膳食纤维摄入: 膳食纤维有助于控制血糖水平和血脂水平。建议增加蔬菜、水果、全谷物和豆类等富含纤维的食物的摄入。(5) 控制脂肪摄入: 合理控制脂肪摄入对糖尿病患者的健康至关重要。限制饱和脂肪酸的摄入, 适量摄入不饱和脂肪酸。建议选择健康的脂肪来源, 如橄榄油、鱼油和坚果, 而避免高脂肪食物如油炸食品和高脂肪肉类。(6) 控制饮食中的钠含量: 糖尿病患者还应注意控制饮食中的钠含量, 以防止高血压等并发症的发生。建议减少加盐和高盐食品的摄入, 选择新鲜食材并用香料和草药来调味。(7) 控制饮酒: 过量饮酒可能导致血糖升高和血脂异常。建议糖尿病患者限制酒精摄入或避免饮酒。(8) 营养护理方案: ①避免营养不良: 患者需确保足够的维生素、矿物质等营养物质摄入。②个体化的补充剂选择: 根据个体差异, 适当选择补充剂, 如维生素 D、钙、叶酸等。③体重管理: 制定合理的饮食计划和运动方案, 帮助患者控制体重。④健康心理支持: 患者在接受营养护理时, 心理支持同样重要, 可以减轻不必要的压力和焦虑。

1.3 疗效观察

护理满意度。自制问卷调查表, 计算患者护理满意度。满分 100 分, 超过 90 分为“非常满意”、70~90 分为“一

般满意”、低于 70 分为“不满意”。护理满意度 = (总例数 - 不满意例数) / 总例数 * 100%。

生活质量。使用生活质量 SF-36 量表对患者护理前后生活质量进行评估。SF-36 评分与患者生活质量成正比, 评分越高, 患者生活质量越好。

治疗效果。症状明显改善为显效; 临床症状有所改善为有效; 症状没有改善甚至加重为无效。

1.4 统计学方法

利用 SPSS20.0 对研究数据进行计算处理, 计量资料用均数 ± 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 计数资料用率 (%) 表示, 采用 t 和 χ^2 检验, 以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 护理满意度对比

观察组护理满意度为 95.55% (43/45), 其中非常满意例数为 27 例, 一般满意例数为 16 例, 不满意例数为 2 例; 对照组护理满意度为 77.77% (35/45), 其中非常满意例数为 15 例, 一般满意例数为 20 例, 不满意例数为 10 例。两组数据对比差异明显 ($\chi^2=10.572, P < 0.05$)。

2.2 生活质量评分对比

护理前两组生活质量无明显差异 ($P > 0.05$); 经过不同的护理模式干预后, 观察组的生活质量高于对照组, 组间对比差异较大 ($P < 0.05$)。详见表 1。

表 1 两组患者生活质量 SF-36 量表对比分析 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	干预前							
	生理机能	生理职能	躯体疼痛	健康状况	活力	社会功能	情感职能	精神健康
对照组	63.46± 4.57	65.68± 3.46	66.79± 3.57	66.29± 3.85	68.56± 4.57	69.29± 4.81	67.37± 4.34	68.27± 4.72
观察组	64.21± 4.35	64.93± 3.63	67.32± 3.75	65.78± 4.21	69.49± 4.35	68.26± 4.57	66.42± 4.21	67.56± 4.64
t	1.034	0.986	1.212	0.973	1.002	1.311	0.863	0.798
P	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
组别	干预后							
	生理机能	生理职能	躯体疼痛	健康状况	活力	社会功能	情感职能	精神健康
对照组	71.37± 3.47	72.74± 3.21	73.57± 3.14	74.67± 3.52	76.48± 4.31	75.97± 4.62	74.89± 3.76	75.26± 4.42
观察组	78.45± 2.87	79.46± 2.79	78.39± 3.08	80.47± 3.31	82.46± 4.28	80.92± 4.34	79.36± 3.53	80.95± 4.20
t	7.263	7.382	5.386	6.365	6.683	5.394	5.082	5.329
P	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

2.3 治疗有效率对比

观察组治疗有效率为 91.11% (41/45), 其中显效 26 例, 有效 15 例, 无效 4 例; 对照组治疗有效率为 68.88% (31/45), 其中显效 13 例, 有效 18 例, 无效 14 例。两组数据对比差异明显 ($\chi^2=12.462, P < 0.05$)。

3 讨论

糖尿病是一种代谢紊乱疾病, 其主要特征是高血糖水平。糖尿病的治疗方案主要包括药物治疗和胰岛素治疗。药物治疗包括口服降糖药物和胰岛素增敏剂, 可以促进胰岛素的分泌或提高细胞对胰岛素的敏感性。对于某些患者来说, 胰岛素治疗是必要的。胰岛素可以通过注射或使用胰岛素泵来提供。治疗方案应根据患者的具体情况和医生的指导来制定^[9]。总之, 对于糖尿病患者来说, 定期监测血糖、控制饮食、进行适量运动以及遵循医生的治疗方案是至关重要的。通过积极采取护理措施和治疗方案, 糖尿

病患者可以有效控制血糖水平, 减少并发症的风险, 提高生活质量。

在药物治疗基础上, 糖尿病患者日常生活中同时需要加强饮食与营养护理。饮食是控制糖尿病的重要因素之一, 正确的饮食选择可以帮助患者控制血糖、降低风险和^[9]提高生活质量。通过合理的饮食控制, 糖尿病患者可以帮助控制血糖, 减少胰岛素的使用, 提高身体的敏感性。营养护理可以提供患者所需的宏、微量营养素, 保持身体的正常运转。在糖尿病患者饮食方面, 应该控制碳水化合物的摄入, 尤其是简单的碳水化合物, 如糖和甜食。增加膳食纤维的摄入, 如蔬菜、水果和全谷物。控制脂肪和胆固醇的摄入, 选择低脂肪的食物。控制钠的摄入, 适量摄入高质量的蛋白质。此外, 糖尿病患者应该定期监测血糖水平, 注意餐后血糖的变化, 调整饮食和药物使用。建议在医生或营养师的指导下制定个性化的饮食计划。

正确的饮食与营养护理可以帮助糖尿病患者达到以下效果^[10-11]: 第一, 控制血糖水平: 合理的饮食和营养摄入可以帮助控制血糖水平, 避免高血糖或低血糖发生。第二, 维持健康体重: 糖尿病患者通过调整饮食, 控制热量摄入, 有助于维持健康的体重, 减轻身体的负担。第三, 预防并发症: 合理的饮食和营养护理可以减少并发症的风险, 如心血管疾病、肾脏疾病和眼部疾病等。第四, 提供充足的营养: 正确的营养护理可以确保糖尿病患者获得充足的宏、微量营养素, 维持身体的正常功能。

需要注意的是每个糖尿病患者的情况不同, 饮食与营养护理的具体措施应根据患者个人实际情况来制定, 需要在专业医生或营养师的指导下进行。此外, 糖尿病患者还应定期监测血糖水平, 并根据结果调整饮食和治疗方案。

综上所述, 糖尿病患者通过合理的饮食选择和营养护理方案, 可以有效控制血糖水平, 减轻症状, 提高生活质量。个体化地护理计划、定期地随访和监测对于管理糖尿病至关重要, 建议临床推广应用。

参考文献:

[1] 彭志红. 饮食护理对糖尿病肾病维持性血液透析患者营养状况的干预效果分析 [J]. 婚育与健康, 2023, 29 (10): 160-162.

[2] 魏慧琴, 陈霞飞. 个体化护理与饮食护理干预在糖尿病合并甲亢患者中的临床应用效果观察 [J]. 中国冶金工业医学杂志, 2023, 40(03): 339-340.

[3] 陈丽玲. 糖尿病肾病维持性血液透析患者营养状况分析及饮食护理效果观察 [J]. 糖尿病新世界, 2018, 21 (20):

149-150.

[4] 张莉莉, 王家红. 观察 2 型糖尿病合并脑卒中患者饮食治疗的护理效果和对患者生活质量的影响 [J]. 糖尿病新世界, 2020, 23(16): 134-135+138.

[5] 付红. 个性化综合饮食护理干预对 2 型糖尿病患者的临床效果观察——评《糖尿病临床标准化护理》[J]. 中国医学装备, 2021, 18(01): 179-180.

[6] 张小燕. 饮食护理对糖尿病肾病维持性血液透析患者营养状况、炎症反应及生活质量的改善效果分析 [J]. 糖尿病新世界, 2021, 24(13): 146-149.

[7] 曹胜男. 营养均衡饮食疗法在妊娠糖尿病患者产后护理中的应用效果探讨 [J]. 中国医药指南, 2021, 19(18): 209-211.

[8] 李雪双. 饮食护理对糖尿病肾病维持性血液透析患者营养状况和护理效果 [J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2020, 7 (22): 73+82.

[9] 邓芳. 胰岛素泵联合个性化饮食护理用于妊娠糖尿病患者治疗的效果观察 [J]. 临床合理用药杂志, 2021, 14 (08): 159-160.

[10] 吴丽容. 基于互联网宣教平台行一体化饮食护理模式对老年慢性心力衰竭合并糖尿病患者康复效果观察 [J]. 心血管病防治知识, 2021, 11(07): 91-93.

[11] 赵敏. 糖尿病肾病透析患者营养状况及饮食护理效果研究 [J]. 安徽卫生职业技术学院学报, 2021, 20(01): 86-87+89.