

# 个性化的饮食指导在临床2型糖尿病患者护理中的应用价值

陶文平 薛莹 周秀华 吕梦艳  
宝应县人民医院, 中国·江苏 扬州 225800

**【摘要】**目的: 探讨2型糖尿病患者在临床护理中的应用个性化饮食干预的效果。方法: 从2020.03到2021.03这段时间, 以接受临床干预的60名2型糖尿病患者作为研究对象, 对所有患者均采用个性化的饮食指导与护理, 为期四个月, 分析和比较接受该护理后患者的血糖值和糖化血红蛋白。结论: 个性化的饮食指导对控制患者的血糖起到了很好的效果, 根据不同患者的病情, 减低了胰岛素的注射剂量, 患者的病情得到了明显的改善。结果: 个性化的饮食干预在2型糖尿病患者护理中得到了有效的利用, 减短患者的住院时间, 能够有效地促进糖化血红蛋白和血糖的正常恢复, 降低了其并发症的发生的可能性, 对于减慢患者病程进展具有十分重要的意义。

**【关键词】** 饮食干预; 糖尿病护理; 糖化血红蛋白

糖尿病是临床上一种以慢性高血糖为主要症候群的疾病, 如不能得到及时治疗或血糖不能有效控制, 会引起多种急慢性并发症, 减低患者的生活质量, 甚至危及生命, 汪会琴报告分析<sup>[1]</sup>, 2030年全球糖尿病患者将达到5.5亿人, 糖尿病成年人患病率已达到11.6%, 饮食治疗为糖尿病综合疗法的五驾马车之一, 在常规护理的基础上, 采取更加科学具体个性化饮食指导, 更有利于将患者的血糖水平控制在一个正常范围, 对于患者的代谢控制和并发症的预防有重要的作用, 且能最大限度提高了患者的生活质量。

## 1 资料和方法

### 1.1 基本资料

从2020.03—2021.03住院2型糖尿病患者中, 挑出60名作为研究对象, 按随机法进行分组。分为对照组和实验组, 每组30名, 且这些患者能独立使用微信功能, 在征得本人或家属以及伦理委员会批准的基础上并签订保密协议。两组的基本资料没有显著差异 ( $P>0.05$ )。

### 1.2 操作方法

对对照组实施基础护理, 主要包括合理用药指导、监测血糖、运动及健康知识宣教、心理调节。

实验组在对照组护理基础上, 实施个性化的饮食干预, 首先, 在全院范围内成立专业的饮食护理小组, 小组组长由糖尿病小组联络员承担, 实施该项目前对小组成员进行饮食相关知识的培训, 经考核通过后实施该项目, 患者入院后, 责任护士对患者的营养状况、饮食状态和饮食喜好进行评估, 协助营养师, 制定具体的饮食安排计划, 主要包括: (1)食物合理搭配: 遵循“限制热量, 早、中、晚餐尽量做到定时定量, 坚持少吃多餐, 荤素搭配”的原则, 主食中搭有1/3—1/2为粗粮, 细嚼慢咽, 增加每一口咀嚼次数, 每一口达到20—30下(每餐进食20min以上), 不可暴饮暴食。各营养物质配比: 碳水化合物占50—55%, 蛋白质为15—20%, 脂肪达25—30%, 胆固醇不高于300mg/天。以清淡食物为主, 减少肥肉, 鱼籽, 动物内脏等高胆固醇食物, 多选择纤维素高的低盐饮食, 每日摄盐量低于6克, 忌油炸、油煎食物、忌葡萄糖、蔗糖、甜点, 戒烟限酒, 同时根据个人的饮食爱好准备对应食材, 由家人亲选亲做, 进行采取蒸煮烧的方式。(2)饮食宣教: 通过资料宣教, VCR宣教、食物模型、食物宝塔图, 微信公众号等服务宣传方式, 以提升糖尿病患者的科学饮食理念。护士进行宣教前发放宣传资料, 有利于感和理论知识有机结合, VCR宣教可制作有趣的短视频, 以通俗形象的画面宣传的知识。通过微信群发送每日食谱, 介绍新菜谱

的制作, 饮食的注意点, 患者也可通过微信进行提问。(3)饮食追踪: 在微信小组群中, 患者每天上传自己的饮食情况, 对一些自律性不高或者无家人监督的人群不定期上门跟踪随访, 了解其实际饮食情况, 培养形成良好的饮食习惯。

### 1.3 实验指标

(1)统计饮食指导干预前后血糖水平(空腹血糖、餐后2h血糖、糖化血红蛋白)。

### 1.4 统计学处理

本次研究, 采用SPSS20.0版本软件进行统计, 计数资料采用“ $\bar{x} \pm s$ ”计算得出, 进行t检验,  $P<0.05$ 有统计学意义。

## 2 结果分析

2.1 指导前两组空腹血糖、餐后2h血糖、糖化血红蛋白值比较  $P>0.05$ , 指导后两组数值下降,  $P<0.05$ 。见表1。

表1 两组糖尿病知识掌握程度对比( $\bar{x} \pm s$ ) 血糖(mmol/L)糖化血红蛋白(%)

组别	例数	饮食指导前			饮食指导后		
		空腹血糖	餐后2h	糖化蛋白	空腹血糖	餐后2h	糖化蛋白
实验组	30	11.12±3.92	13.56±4.48	8.03±0.11	7.54±1.10	10.52±4.48	7.29±0.17
对照组	30	12.89±4.18	14.32±4.71	8.17±0.09	9.46±1.78	13.55±2.11	5.85±0.12
t		0.014	0.017	0.009	3.101	3.325	-3.35
P		>0.05	>0.05	>0.05	<0.05	<0.05	<0.05

## 3 讨论

糖尿病是常见的一种代谢失衡性疾病, 在临床中还没有痊愈的现象, 关于2型糖尿病患者护理工作的研究至今仍是医学界的主要的研究课题。饮食指导即由专业护理小组制定科学的方案, 调整饮食结构<sup>[2]</sup>、合理食物搭配、改变饮食习惯、加追踪饮食情况几个方面提升应用效果, 提升其生活质量水平。

### 参考文献:

- [1]汪会琴, 胡如英, 武海滨.2型糖尿病报告发病率研究进展[J].浙江预防医学 2016, 28(1): 37-39.
- [2]何红丽.个性化饮食护理在糖尿病患者中的应用[J].国际护理学杂志, 2018, 37(11), 1456-1457, 1552.