

膳食营养+运动疗法对治疗老年糖尿病患者的价值研究

袁诗荟¹ 赵蕊²

1.身份证号码: 652301199704023726; 2.身份证号码: 230381199205185730

【摘要】目的 探究膳食营养+运动疗法对之治疗老年糖尿病患者的价值研究。方法 选择40例老年糖尿病患者作为研究对象,根据随机数字表达,将患者分成对照组(n=20)和观察组(n=20),对照组的患者采用常规的治疗方式,而观察组选用膳食营养+运动疗法治疗方法。通过观察两组的生活质量评分、血糖指标,判断膳食营养+运动疗法对治疗老年糖尿病患者的作用。结果 经过干预后可以发现,采用健康调查简表,观察组生活质量评分比对照组高,差异有统计学意义($p < 0.05$)。观察组的疾病认知评分也比对照组高,观察组空腹血糖(FPGmmol/L)、餐后2h血糖(2hFPGmmol/L)、糖化血红蛋白(HbA1%)等指标比对照组低,差异有统计学意义($p < 0.05$)。结论 膳食营养+运动疗法能够明显的控制老年糖尿病患者的血糖,有效改善生活质量,达到良好的治疗效果,具有较高的研究价值。

【关键词】膳食营养; 运动疗法; 老年糖尿病

Study on the value of dietary nutrition and exercise therapy in the treatment of elderly patients with diabetes

Shihui Yuan¹ 652301199704023726

Rui Zhao² 230381199205185730

【 Abstract 】 Objective To explore the value of dietary nutrition and exercise therapy in the treatment of elderly patients with diabetes. Methods 40 elderly patients with diabetes were selected as the study subjects, and the patients were divided into control group (n=20) and observation group (n=20) according to random number expression. Patients in the control group received conventional treatment, while patients in the observation group received dietary nutrition + exercise therapy. By observing the quality of life score and blood glucose index of the two groups, the effect of dietary nutrition and exercise therapy on the treatment of elderly patients with diabetes was judged. Results After the intervention, it could be found that the quality of life score of the observation group was higher than that of the control group, the disease cognition score of the observation group was also higher than that of the control group, and the fasting blood glucose (FPGmmol/L), 2h postmeal blood glucose (2hFPGmmol/L), HbA1% and other indicators of the observation group were lower than those of the control group. The difference was statistically significant ($p < 0.05$). Conclusion Dietary nutrition and exercise therapy can obviously control the blood sugar of elderly patients with diabetes, effectively improve the quality of life, and achieve a good therapeutic effect, which has high research value. **【 key words 】** dietary nutrition; Exercise therapy; Senile diabetes

糖尿病(Diabetes, DM)因为代谢性疾病所导致,其主要原因是胰岛素分泌不足、胰岛素作用比较差等因素,其症状主要有:免疫力降低、体重减少等,随着疾病的不断发展,会使器官功能逐渐降低、代谢出现紊乱,出现大血管病变。在实际的临床治疗中发现,这一疾病在老年人群中发病比较多。糖尿病是因为胰岛素分泌缺陷所引起的疾病,降低了血糖的利用率,导致血糖浓度上升。相关研究表明,给予患者合理的营养干预,加上运动疗法,能够加快机体恢复速度。基于此,本研究选择40例老年糖尿病患者作为研究对象,采用膳食营养+运动疗法进行治疗研究,进而探究膳食营养+运动疗法治疗方法的治疗作用^[1],提高患者预后。

1 资料与方法

1.1 一般资料

将40例老年糖尿病患者为研究对象,并且采用随机数表法为观察组和对照组,观察组男22例,女18例,平均年龄为(66.51±3.12)岁,患病时间平均为(6.07±1.19)年。对照组男24例,女16例,平均年龄为(66.49±2.34)岁。两组患者的基本资料差异无统计学意义($p > 0.05$),具有可比性。

纳入标准:

①具有生活自理能力;②年龄>60岁;③自愿签署同意书。

排除标准:①患有非常严重的心脏疾病;②伴精神疾病;③中途退出的患者;

1.2 方法

对照组采用常规的治疗方式:常规疗法:患者住院以后,主治医师咨询病情,并且进行各项检查;了解患者的各项指标的数值。询问患者的用药情况,并且进行针对性治疗。

观察组采用常规治疗方式的同时采用膳食治疗+运动疗法:摄入能量与物质功能控制,根据患者每日需要的能量进行合理的营养摄入。研究人员需要考虑老年糖尿病患者的饮食习惯制定饮食方案,严格控制脂肪、蛋白质以及糖摄入。每天的饮食摄入主要是蛋白质、碳水化合物以及脂肪30%。用餐的能量分配需要保证早餐20%、午餐30%、晚餐30%、加餐30%。可以利用食物交换法进行食物搭配,每日进食顺序为汤-菜-肉-主食。研究建议:教患者需要定量饮食、减少甜食、蔗糖的摄入量,吃饭要吃九分饱,尝试多吃粗粮少吃精品粮,荤素搭配、戒烟戒酒。运动疗法:患者在用餐以后的1h,应该选择适合的运动方式,可以有效降低低血糖的发生率,从而达到锻炼的效果^[2]。研究人员根据实际情况制定

方案,将时间控制在30min,运动前需要热身大概15min,运动后还需要进行15min拉伸运动,老年糖尿病患者可以采用有氧锻炼,通过慢跑、保健气功、游泳、骑单车等方式进行锻炼。在运动期间应该保持适量运动,遵循渐进,保证身体安全,运动强度保持在每周4次,运动间隔期2d。

1.3 观察指标

干预前后评估患者生活质量、血糖指标(空腹血糖水平和餐后2h血糖水平)及有效率的情况。

①分析患者的生活质量水平,采用健康调查简表,对躯体疼痛、躯体的功能、总体健康、社会功能等进行评估,分数越高生活质量越高。

②对己糖激酶法对空腹血糖(FPG)、餐后2h血糖(2hPG)指标进行测定,通过液相色谱法对糖化血红蛋白(HbA1c)指标进行测定,采用ELISA法对空腹胰岛素(FINS)指标进行测定。

1.4 统计方法

采用SPSS 23.0统计学软件进行数据分析,计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示,组间差异比较采用t检验。 $P < 0.05$ 为差异性有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者生活质量评分比较

观察组躯体疼痛、躯体角色功能、总体健康、社会功能等评分明显高于对照组,差异有统计学意义($p < 0.05$)。见表1。

2.2 两组患者血糖指标对比

经过治疗,观察组FPG、2hPG、HbA1c、指标显著低于对照组,差异有统计学意义($p < 0.05$)。见表2。

表1 两组患者生活质量评分比较[($\bar{x} \pm s$)]

组别	躯体疼痛	躯体角色功能	总体健康	社会功能
对照组 (n=20)	61.58 ± 19.61	55.15 ± 13.41	60.92 ± 19.05	60.07 ± 18.65
观察组 (n=20)	79.81 ± 11.89	67.34 ± 13.80	71.61 ± 16.13	70.76 ± 15.50
t 值	5.621	4.480	3.028	3.117
p 值	< 0.001	< 0.001	0.003	0.002

表2 两组患者血糖指标比较[($\bar{x} \pm s$)]

组别	FPG (mmol/L)	2hPG (mmol/L)	HbA1c (%)
对照组 (n=20)	6.79 ± 0.89	8.76 ± 0.78	7.34 ± 0.75
观察组 (n=20)	4.89 ± 0.85	6.07 ± 0.72	5.53 ± 0.65
t 值	10.917	17.919	12.896
p 值	< 0.001	< 0.001	< 0.001

3 讨论

糖尿病是一种机体代谢性的疾病,随着人口老龄化的速度的加快,致使糖尿病患者数量增多,通过多种治疗方法对疾病有效控制。普遍的

临床药物治疗方法对疾病进行控制^[9]。普遍认为临床药物的治疗方式,但是老年患者运动功能降低、生活质量降低。患者治疗时期,需要进行健康的指导,提高患者对疾病的了解,从而认识到血糖的控制的重要性。通过对饮食的调整,加强患者的机体抵抗力,使血糖保持正常的水平。

老年糖尿病患者通过药物治疗,同时需要注意饮食健康,规律性的服药并且进行适当运动,从而达到良好的控糖效果。运动能够增加机体的能量消耗、加快新产代谢,对体质提高有良好的作用,从而促进患者的身心健康。运动治疗能够提高患者的免疫力,降低心脑血管疾病的发病率,能够减少慢性病的发病几率^[4]。糖尿病患病期间,胰岛素的敏感度加强,可以使肌肉中的葡萄糖得到利用,机体在运动时,可以降低高胰岛素血症的发生情况,有利于患者胰岛素阻抗增加分泌量,控制血糖。

糖尿病患者饮食治疗期间,需要对饮食进行了解,明确日常的营养所需,适当的调整饮食以及营养含量,可以适当的补充粗纤维的食物,像玉米面、黄豆、荞麦面等,促进肠胃蠕动,降低血糖升高的可能性;还可以增加高维生素类食品,芹菜、苹果等低糖蔬果,补充维生素,避免血糖波动,改善机体的健康效果,维持理想的体质。糖尿病患者需要高变以往的饮食习惯,调整饮食对血糖进行合理的控制,通过饮食的干预,稳定患者的血糖。在饮食烹饪中,需要减少糖、油、盐的使用,注意少食多餐。主食可以是米饭、杂粮馒头,炒菜可以是:芹菜、白菜木耳炒肉、海米油菜等。患者进行膳食营养治疗,不同患者的营养需求有明显的差异,需要结合个人的偏好,选择适合的健康食品,为患者提供正向相关的食物进行选择。患者的每日饮食计划需要进行实际的评估,不能有太多的重点,需要均衡每日的营养。但是不能每日摄取过量的营养元素和微量元素。

综上所述,膳食营养+运动疗法可以提高患者对于糖尿病的了解,并且控制血糖,使生活质量明显提升,具有较高的研究价值。

参考文献:

- [1]黄琨,邓宗娟,张珏等.同伴教育及运动疗法对老年糖尿病周围神经病变患者生活质量的影响[J].中国老年学杂志,2022,42(21):5248-5251.
- [2]郭慧娜,邵永玲.认知行为干预联合运动疗法在老年糖尿病患者中的应用[J].临床医学工程,2022,29(07):1003-1004.
- [3]高诗旒,王燕,苏勇等.老年2型糖尿病患者膳食结构及营养状况的影响分析[J].中国食物与营养,2021,27(11):84-88.
- [4]张莹莹,张冲,臧龙.二甲双胍联合饮食控制、运动疗法治疗BMI偏高的老年社区糖尿病的临床疗效[J].山东第一医科大学(山东省医学科学院)学报,2021,42(08):584-587.