

# 饮食护理在糖尿病患者中的应用

王开萍

瓮安县银盏镇玉华卫生院 贵州 瓮安 550400

**【摘要】**目的：探究分析饮食护理在糖尿病患者中的应用。方法：选取于2022年1月至2022年12月，院内收治的糖尿病患者共102例，作为本次研究对象。根据患者的入院序列数为基础，采用随机数字分组的方式，将102例患者随机分为对照组以及观察组。对照组采用常规护理；观察组采用常规护理结合饮食护理，对比两组的血糖指标；生活质量以及护理满意度。结果：观察组优于对照组， $P < 0.05$ 。结论：在对糖尿病患者进行干预的过程中，结合饮食护理模式对患者进行干预，能够有效改善患者的血糖指标，同时能够显著提升患者的生活质量以及护理满意度，在实际应用的过程中具有优良的效果，值得进一步的推广与应用。

**【关键词】**：饮食护理；糖尿病；血糖指标；生活质量；护理满意度

DOI:10.12417/2705-098X.23.10.008

## Application of diet nursing in patients with diabetes

Kaiping Wang

Yuhua Health Center in Yinshan Town Weng'an County Guizhou Weng'an 550400

**Abstract:** Objective: To explore the application of dietary care in diabetic patients. Methods: A total of 102 diabetic patients admitted to the hospital from January 2022 to December 2022 were selected as the subjects of this study. Based on the number of admission sequences of patients, 102 patients were randomly divided into control group and observation group by random numerical grouping. The control group used usual care; The observation group used usual care combined with dietary care to compare the blood glucose indexes of the two groups. Quality of life and satisfaction with care. Results: The observation group was better than the control group,  $P < 0.05$ . Conclusion: In the process of intervention in diabetic patients, the intervention of patients combined with diet nursing mode can effectively improve the blood glucose indexes of patients, and at the same time can significantly improve the quality of life and nursing satisfaction of patients, which has excellent results in the process of practical application and deserves further promotion and application.

**Keywords:** dietary care; Diabetes; Blood glucose indicators; Quality of life; Care satisfaction

糖尿病属于现阶段世界范围内重点关注的慢性终身性疾病，糖尿病已经成为一种十分常见的内分泌系统疾病。据调查，早在2017年，全球糖尿病成人患者已经存在4.25亿，其中20-79岁女性患病率高达8.4%，该年龄段男性患病率高达9.1%，严重危害人类健康<sup>[1-2]</sup>。糖尿病的发病原因较为复杂，国内有学者指出：糖尿病的发生与患者自身的饮食习惯、遗传因素、以及环境因素存在密切的联系<sup>[3-4]</sup>。糖尿病患者具有免疫力低，糖调节功能差的特点，使其机体处于应激状态，导致其存在血糖控制难度高，感染机率大的特点。糖尿病主要是由于患者胰岛素分泌存在缺陷或是由于胰岛素作用存在缺陷，使得患者出现的高血糖伴随糖类代谢异常性疾病，糖尿病属于临床常见的疾病之一<sup>[5-6]</sup>。随着社会的不断发展，人群生活水平的不断提升，我国人群的生活习惯以及饮食结构同样发生着明显的变化。据相关统计资料显示：近年来，我国糖尿病病例呈现出上升的趋势，且我国糖尿病病例总数位列世界第二。对于糖尿病患者来说，如果其血糖指标不能得到有效控制，则存在极大的机率使得患者出现心脏以及肾脏等方面的病变，严重的威胁着患者的健康<sup>[7-8]</sup>。本文将选取于2022年1月至2022年12月，院内收治的糖尿病患者共102例，作为本次研究对象，探究分析饮食

护理在糖尿病患者中的应用，详情如下所示。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取于2022年1月至2022年12月，院内收治的糖尿病患者共102例，作为本次研究对象。根据患者的入院序列数为基础，采用随机数字分组的方式，将102例患者随机分为对照组以及观察组。对照组中：患者共51例，其中男性患者共28例，女性患者共23例，年龄为：41-73岁，平均年龄为： $(54.37 \pm 2.26)$ 岁，病程为：0.5-6年，平均病程为： $(2.81 \pm 1.09)$ 年；观察组中：患者共51例，其中男性患者共27例，女性患者共24例，年龄为：41-73岁，平均年龄为： $(54.46 \pm 2.30)$ 岁，病程为：0.5-6年，平均病程为： $(2.92 \pm 1.11)$ 年；对照组以及观察组一般资料对比，差异无统计学意义，其中 $(P > 0.05)$ ，具有可比性。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 对照组方法

遵循医嘱以及院内各项相关规章制度，予以患者病情监测、用药指导等常规护理措施。

### 1.2.2 观察组方法

①组建专业的护理小组，选取具备丰富护理经验的相关护理人员作为护理小组组长，对小组内的相关护理人员进行系统化的培训，完善护理措施，规范护理流程，深入优化小组内成员的技术水平与综合素质，整体提升护理小组的质量。由护理小组对患者的各项临床资料进行收集与整理，结合患者的实际情况制定出具有针对性的治疗方案，方案制定完成后交由相关医师进行内容的修订，保障整个治疗方案的全面性以及科学性，在实际治疗的过程中严格按照方案中的内容进行落实，保障治疗的有效性。同时为患者制定专属的健康档案，引导患者进行各项检查，明确患者的实际恢复状态，定期对治疗方案进行调整，保障护理的高质量性。

②由护理小组通过发放文字性宣传手册、开展健康知识讲座等方式对患者进行全面的健康教育。为患者讲解糖尿病的病因、疾病的发展、疾病的危害、护理的基本流程、预期取得的效果以及配合相关医护人员落实干预措施的重要性等，提升患者在整个护理过程中的配合度以及依从性。同时对于存在记忆能力以及理解能力相对较差的患者，则可采用音视频结合的宣教模式进行干预，保障整个健康教育的有效性。

③予以患者饮食的指导，掌握患者的体质指数，了解患者日常饮食的结构、基以及是否存在不良饮食嗜好等，充分的掌握患者的营养状况。根据患者的各项基础信息，计算患者每日所需的基础总能量，如：体质量相对较低的患者所需能量应为：138-159kj/kg；体质量相对理想的患者所需能量应为：125-147kj/kg；体质量相对较高的患者所需能量应为：105-125kj/kg；结合患者营养评估的结果，对患者进行分类，采用患者的标准体质量×对应的数值得出其日常所需的总能量。根据所计算出的患者每日所需总能量结果，予以患者相应的饮食结构分配，如：三大营养素的分别比例应为，碳水化合物为：50%-60%，每日控制于200g-300g的区间范围之内；蛋白质为：15%-20%，每日控制于80g-100g的区间范围之内，脂肪为：25%-30%，每日控制于50g-70g的区间范围之内。对于存在肥胖以及超重类型的患者，则应降低其每日对于脂肪的摄入，提升其碳水化合物的摄入，并适当予以患者膳食纤维的摄入。在日常饮食方面，则应遵循少食多餐的原则，可根据患者每日所需能量进行分配为：1日6次的进食频率，午餐以及晚餐的能量占30%左右，剩余进餐则占10%左右。以食物交换法为基础，根据各类食物热量值的不同，以及患者饮食习惯，予以患者个性化的食谱，可适当予以患者富含蛋白质、维生素、高纤维类型的食物，日常饮食则可以蔬菜、水果以及富含叶酸与矿物质类型的食物为主，忌辛辣、油腻、生冷以及刺激性强等类型的食物。告知患者相对理想的血糖指标，如：餐前应为：3.2-5.3mmol/L，餐后应为：4.5-6.7mmol/L；夜间血糖指标应为：4.4-6.7mmol/L。

④引导患者每日进行适当的运动，根据患者的实际身体状况，制定出具有针对性的运动计划，遵循循序渐进的原则，保障患者在治疗期间的安全。适当的运动能够有效的提升热量的消耗，进而达到纠正患者胰岛素抵抗以及高血糖的情况，改善患者的健康状态，提升其生活质量。日常运动应以有氧运动为主，如：引导患者进行太极拳、太极操、游泳、慢步走等方面的运动，使得患者全身肌肉得到锻炼。

### 1.3 观察指标

对比两组的血糖指标；生活质量以及护理满意度，血糖指标包括：空腹血糖指标、糖化血红蛋白指标以及餐后2小时血糖指标。生活质量采用SF-36量表进行评定，其中包括生理职能评分、心理职能评分、社会功能评分，分数越高表示患者的生活质量越好。护理满意度分为三个评价指标，分别为：满意、基本满意以及不满意、满意度=满意例数以及基本满意例数之和与总例数的占比；数据均由研究期间收集整理得出。

### 1.4 统计学方法

将数据纳入SPSS22.0软件中分析，计量资料比较采用t检验，并以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示，率计数资料采用 $\chi^2$ 检验，并以率(%)表示， $P < 0.05$ 为差异显著，有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 对照组以及观察组血糖指标

对比两组的血糖指标，护理前两组对比无明显差异， $P > 0.05$ ，护理后观察组优于对照组， $P < 0.05$ ，如下所示：

对照组护理前的空腹血糖指标为： $(8.31 \pm 2.06)$  mmol/L；观察组护理前的空腹血糖指标为： $(8.27 \pm 2.10)$  mmol/L；其中 $t=0.176$ ， $P=0.894$ 。

对照组护理后的空腹血糖指标为： $(7.62 \pm 1.60)$  mmol/L；观察组护理后的空腹血糖指标为： $(6.06 \pm 0.58)$  mmol/L；其中 $t=7.469$ ， $P=0.001$ 。

对照组护理前的餐后2小时血糖指标为： $(12.22 \pm 1.18)$  mmol/L；观察组护理前的餐后2小时血糖指标为： $(12.20 \pm 1.20)$  mmol/L；其中 $t=0.139$ ， $P=0.924$ 。

对照组护理后的餐后2小时血糖指标为： $(9.52 \pm 3.09)$  mmol/L；观察组护理后的餐后2小时血糖指标为： $(8.19 \pm 1.50)$  mmol/L；其中 $t=4.829$ ， $P=0.001$ 。

对照组护理前的糖化血红蛋白指标为： $(9.25 \pm 1.11)$  %；观察组护理前的糖化血红蛋白指标为： $(9.30 \pm 1.08)$  %；其中 $t=0.196$ ， $P=0.863$ 。

对照组护理后的糖化血红蛋白指标为： $(7.40 \pm 1.51)$  %；观察组护理后的糖化血红蛋白指标为： $(5.02 \pm 0.23)$  %；其中 $t=8.961$ ， $P=0.001$ 。

## 2.2 对照组以及观察组生活质量

对比两组的生活质量,观察组优于对照组,  $P < 0.05$ , 如下所示:

对照组生理职能评分为:  $(23.50 \pm 5.97)$  分; 观察组生理职能评分为:  $(31.87 \pm 7.31)$  分; 其中  $t=5.538$ ,  $P=0.001$ 。

对照组心理职能评分为:  $(17.22 \pm 3.60)$  分; 观察组心理职能评分为:  $(27.08 \pm 5.62)$  分; 其中  $t=9.842$ ,  $P=0.001$ 。

对照组社会功能评分为:  $(18.22 \pm 2.97)$  分; 观察组社会功能评分为:  $(26.79 \pm 6.01)$  分; 其中  $t=8.197$ ,  $P=0.001$ 。

## 2.3 对照组以及观察组护理满意度

对比两组的护理满意度,观察组优于对照组,  $P < 0.05$ , 如下所示:

对照组中: 满意例数为: 21 例, 基本满意例数为: 16 例, 不满意例数为: 14 例, 对照组护理满意度为: 72.55%;

观察组中: 满意例数为: 33 例, 基本满意例数为: 15 例, 不满意例数为: 3 例, 观察组护理满意度为: 94.12%; 其中  $\chi^2=8.541$ ,  $P=0.003$ 。

## 参考文献:

- [1] 顾蕴杰,宋静,殷峻.低碳饮食治疗内源性胰岛素缺乏糖尿病患者的临床研究[J/OL].中国全科医学:1-6[2023-05-24].
- [2] 齐朝华,吴彤,胡风侠.优质护理模式在重症结核合并糖尿病病人护理中的应用[J].护理研究,2022,36(24):4505-4507.
- [3] 莫艳嫦,江侧亮,陈春桂.个性化护理干预在糖尿病护理中的应用效果及血糖控制情况分析[J].黑龙江中医药,2022,51(05):254-255.
- [4] 龙美岑,温贤秀,李蓉,陈敏.基于变化阶段理论对糖尿病足高危患者足部护理行为的调查研究[J].现代临床医学,2022,48(03):194-197.
- [5] 韩晓峦.多样化护理措施在糖尿病合并冠心病护理中的应用效果研究[J].糖尿病新世界,2022,25(02):127-130.
- [6] 李茜.人性化护理干预在糖尿病护理中的护理效果及对患者生活质量的改善研究[J].黑龙江中医药,2021,50(05):286-287.
- [7] 刘畅,齐艳梅.循证护理联合临床护理路径对糖尿病患者血糖控制、住院时间的影响[J].糖尿病新世界,2021,24(16):1-4+9.
- [8] 谷茜茜,张晓艺,薛雅卓,史可,金好,郭蕾.综合护理干预对糖尿病患者血糖控制效果的 Meta 分析[J].当代护士(上旬刊),2021,28(03):1-5.

## 3 讨论

对于糖尿病患者来说,饮食不节制可使得患者的血糖难以得到有效的控制,其属于慢性疾病,对患者的健康存在长期的影响,通过对患者的饮食加以控制能够显著改善患者的病情。而饮食护理是指依据每一位患者的实际病情、身体状况、口味喜好等多方面的因素而制定出的根据针对性的饮食护理方案,其属于一种具有相对较高的安全性的降糖途径,可以有效的对患者的血糖进行控制,同时还可减少降糖药物、胰岛素的使用量,对患者来说具有深远的意义。

本次研究中,观察组采用了饮食护理模式对患者进行干预,通过组建专业的护理小组,明确了高质量的护理方案,同时予以患者健康教育、饮食指导、运动指导等方面的护理措施,取得了优良的效果,相比于采用常规护理模式进行干预的对照组,观察组具有多方面的优势。

综上所述,在对糖尿病患者进行干预的过程中,结合饮食护理模式对患者进行干预,能够有效改善患者的血糖指标,同时能够显著提升患者的生活质量以及护理满意度,在实际应用的过程中具有优良的效果,值得进一步的推广与应用。