

老年糖尿病患者饮食护理的应用研究

邹燕飞

上海中医药大学附属龙华医院 上海 200032

【摘要】：目的：对老年糖尿病患者采用饮食护理的效果进行分析。方法：将我院2021年10月-2022年10月期间接收的98例老年糖尿病患者作为观察对象，将信息资料纳入计算机系统并随机分成2组，对照组（共计49例，开展一般护理干预），另外接受一般护理结合饮食护理的49例患者自动划为观察组，对比两组患者护理前后的，血糖水平血脂水平以及生活质量等相关指标。结果：对两组患者护理前后相关指标进行评估，观察组明显优于对照组，对比有统计学意义（ $P<0.05$ ）。结论：在老年糖尿病患者的护理中，加强患者的饮食护理，可有效改善患者的血糖、血脂等各项指标，对患者生活质量提升也具有重要价值，值得推广。

【关键词】：老年糖尿病患者；饮食护理；效果

DOI:10.12417/2705-098X.23.11.076

Study on the application of diet nursing in elderly patients with diabetes

Yanfei Zou

Longhua Hospital Shanghai University of Traditional Chinese Medicine Shanghai 200032

Abstract: Objective To analyze the effect of diet nursing on elderly patients with diabetes. Methods 98 elderly patients with diabetes who were received in our hospital from October 2021 to October 2022 were observed. The information was included in the computer system and randomly divided into two groups. The control group (49 cases in total, with general nursing intervention), and 49 patients who received general nursing combined with diet care were automatically divided into the observation group. The blood glucose level, blood lipid level, quality of life and other related indicators of the two groups before and after nursing were compared. The evaluation of relevant indicators before and after nursing care for the two groups of patients showed that the observation group was significantly better than the control group, with statistical significance ($P<0.05$). Conclusion In the nursing of elderly patients with diabetes, strengthening the diet nursing of patients can effectively improve the blood sugar, blood lipid and other indicators of patients, and has important value for improving the quality of life of patients, which is worth promoting.

Keywords: Elderly patients with diabetes; Dietary care; effect

糖尿病（DM）是一种比较常见的内分泌、代谢性疾病。在糖尿病患者中，如果在被发现之后没有得到有效的治疗，那么就会导致心血管、肾脏疾病、感染等各种并发症，严重的还会导致残疾甚至死亡，这对人类的生命和健康造成了很大的危害^[1]。糖尿病在老年人群中是一种常见病、多发病，在老年人群中以2型糖尿病为主，是最常见的一种终生病。2型糖尿病发病慢，临床表现轻微，易误诊漏诊，且并发症多，单纯用药治疗很难实现对患者的整体、有效的控制。对于老年糖尿病患者来说，对其进行的最基础的措施就是对其进行饮食护理，只有把膳食中所包含的三大营养成分——糖类、脂肪、蛋白质进行合理的分配，与药物的治疗能够起到协同的效果，从而达到对血糖进行有效的控制，降低或者延迟糖尿病并发症的发生和发展，从而提升患者的生活质量^[2]。用这种方式，向患者们介绍了饮食护理的措施和意义，让患者们能够更好地了解到自己应该怎样进行饮食管理，并了解到什么能吃，什么不能吃，该吃些什么，以及什么时候吃。通过对饮食的管理，可以有效地控制患者的血脂水平，降低患者的血糖，同时还可以提高患者的生活质量，因此，本文将对这一内容展开简单的研究。

1 一般资料和方法

1.1 一般资料

将我院2021年10月-2022年10月期间接收的98例老年糖尿病患者作为观察对象，将信息资料纳入计算机系统并随机分成2组，对照组49例，观察组49例。

对照组：男/女人数分别30例、19例，年龄介于62-80岁范围内，均值处于（ 72.6 ± 5.9 ）岁，病程介于1.3-11.2年之间，均值处于（ 6.6 ± 2.9 ）年。

观察组：男/女人数分别29例、20例，年龄介于61-81岁范围内，均值处于（ 72.2 ± 5.7 ）岁，病程介于1.4-11.4年之间，均值处于（ 6.8 ± 2.8 ）年。

组间基线资料差异无统计学意义 $P>0.05$ ，具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 对照组

对照组在患者的护理中，采用一般护理干预对患者进行护理，主要就包括对患者进行药物护理、体征监测，健康教育等等。

1.2.2 观察组

观察组在患者护理中,在采用一般护理的同时,对患者的饮食护理工作进行强化,具体护理内容如下:

老年糖尿病患者的饮食护理原则:在老年糖尿病患者的饮食护理中,首先就需要对患者每日摄取的热量进行控制,为患者提供每日必需的最低热量,同时还需要对三大营养素的比例做到合理分配,保证患者食品的多样化,要求患者以清淡饮食为主,注重对患者的微量元素进行补充。

合理膳食:要求老年糖尿病患者每日摄取的碳水化合物需要控制在 250 克左右,量不得过高或者过低,大约占饮食总热量的 50%~60%左右,提倡患者使用粗制米面以及一定量的杂粮,禁止食用葡萄糖蔗糖,蜜糖及其制品。

为有效预防糖尿病患者出现心脑血管等并发症,一定要对脂肪的摄入量做到严格限制,要求脂肪摄入量需占到每至总能量的 20%~25%之间,尤其针对老年糖尿病患者,一定要对富含胆固醇的食物做到严格限制,其中就比如少食用动物脑干肾等动物内脏以及蛋黄等食物。

由于糖尿病患者糖异生作用明显增强,这将导致糖尿病患者蛋白质消耗明显增加,从而容易出现负氮平衡情况,蛋白质不足属于老年糖尿病患者常见的营养障碍问题之一,因此在每日的饮食中一定要对蛋白质的摄入量进行控制,保证其能够占到总能量的 12%~20%左右,糖尿病肾病患者适宜使用优质低蛋白。对于老年人口腔和胃肠功能出现了明显的减弱情况,导致其消化吸收能力明显减弱,食欲变差,所以在饮食中经常喜欢食用面条、稀饭等半流质食物,但是这些食物容易导致餐后血糖升高,所以建议在饮食中多食用血糖指数较低的粗粮。

其他护理:在糖尿病患者的饮食护理中,由于患者的主食以及水果的摄入量需要受到严格限制,从而导致患者容易出现维生素和矿物质缺乏的情况,为此在其饮食护理中就需要为患者提供足够矿物质以及维生素,保证患者的代谢紊乱问题得以纠正,这对预防患者出现各种并发症也具有重要价值。同时膳食纤维的摄入,对于患者的血糖控制也具有重要帮助,膳食纤维主要存在于谷类和豆类的外皮和植物的茎叶部,在应用中,还能够有效促进人体的肠道蠕动并且对减肥也具有重要帮助,所以糖尿病患者需要注重对膳食纤维进行摄入。

加强患者的健康教育以及指导工作:由于糖尿病属于慢性代谢性疾病,这需要长期服用药物进行治疗,这将会对患者的依从性以及生活质量造成极大影响所以还是加强患者的健康教育,加强与患者的交流,使患者能养成科学合理的饮食习惯,保证患者能懂得饮食护理工作的重要价值,通过为患者提供针对性的饮食指导,这对患者的血糖控制具有重要价值,避免患者病情的反复发作,保证患者血糖、血脂、体重,血压等各项指标都能被控制在正常范围内。

1.3 观察指标

(1)对两组患者护理前后的血糖水平进行检测对比,指标主要包括空腹血糖、餐后 2h 血糖,糖化血红蛋白。

(2)对两组患者护理前后血脂水平进行检测对比,指标主要包括甘油酸酯总胆固醇。

(3)对两组患者护理前后的生活质量进行对,将生活质量评估量表作为依据,对患者生活质量进行评估,其主要包含社会活动生理功能心理情绪物质生活这 4 个方面,分数越高患者生活质量越好。

1.4 统计学分析

所有数据均纳入到 SPSS20.0 的 Excel 表中,进行对比和检验值计算,平均年龄、病程数据比较采用平均数±标准差表示,行 t 检验,当 $P < 0.05$ 为比较差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者护理前后的血糖情况对比

观察组患者护理后血脂糖情对照组相比,具有明显优势,差异有统计学意义($P < 0.05$),见表 1:

表 1 两组患者护理前后的血糖情况对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别		观察组	对照组	t 值	P 值
n		49	49		
空腹血糖 (mmol/L)	护理前	7.81±1.94	7.83±1.96	0.051	0.960
	护理后	6.41±1.31	6.97±1.42	2.029	0.045
餐后 2h 血糖 (mmol/L)	护理前	11.28±3.01	11.33±3.04	0.082	0.935
	护理后	7.73±1.69	8.64±1.99	2.440	0.017
糖化血红蛋白 (%)	护理前	7.28±1.41	7.33±1.44	0.173	0.863
	护理后	6.13±0.76	7.04±0.67	6.287	0.000

2.2 两组患者护理前后的血脂情况对比

观察组患者护理后血脂脂肪情对照组相比,具有明显优势,差异有统计学意义($P < 0.05$),见表 2:

表 2 两组患者护理前后的血脂情况对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	甘油酸酯 (mmol/L)		总胆固醇 (mmol/L)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	49	1.96±1.05	1.61±0.52	5.28±1.11	4.43±1.06
对照组	49	1.93±1.06	1.93±0.92	5.33±1.14	5.04±1.27
t 值		0.141	2.019	0.220	2.581
P 值		0.888	0.046	0.826	0.011

2.3 两组患者生活质量对比

观察组患者生活质量对比与对照组相比, 具有明显优势, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 见表 3:

表 3 两组患者生活质量对比 ($n, \bar{x} \pm s$)

组别	n	社会活动	心理情绪	物质生活	生理功能
对照组	49	54.62±2.59	59.26±3.57	61.62±2.59	58.61±2.82
观察组	49	78.14±2.92	74.84±3.79	75.65±3.86	73.76±3.64
t		42.181	20.946	21.128	23.032
P		0.000	0.000	0.000	0.000

3 讨论

糖尿病 (DM) 是指因胰岛素分泌和功能障碍而导致的一种慢性、难治的代谢性疾病^[3]。中国是发展中国家, 由于城镇化、人口老龄化、生活方式的变化、以及肥胖、超重人群比例上升等因素, 糖尿病发病率日益增长。在中国, 糖尿病已与肿瘤、心脑血管病和 COPD 等疾病并列, 是导致人类死亡的重要因素。然而, 2 型糖尿病是中国的主要疾病。糖尿病因其流行率高、发病年龄小、容易出现各种严重并发症等特征, 对中国的医疗事业造成了很大的负担^[4]。

对于糖尿病患者来说, 加强糖尿病患者的血糖、血压、血脂等指标的控制, 有利于提高患者的身体素质, 减少疾病相关的并发症。膳食控制在预防和治疗糖尿病、控制已经存在的糖尿病、防止或延迟糖尿病并发症的发生方面起到了非常关键的作用^[5]。该研究的目的是使血糖、血脂和血压达到或保持正常或接近正常; 预防或延缓慢性并发症, 提高营养素摄入量 and 提高生活习惯; 在满足个人需要的营养需求的同时, 还要顾及个人、文化等方面的因素以及他们对变革的意愿; 研究表明, 通过对糖尿病患者进行饮食教育, 并进行营养干预, 能够有效地控制患者的血糖, 提高患者的血脂等代谢状态, 并且通过对饮食的干预, 可以预防或者延迟与糖尿病有关的并发症, 减少病死率, 因此, 必须强化患者的饮食护理^[6]。

胰岛中的水溶性物质是由高血糖造成的, 它会造成对葡萄

参考文献:

- [1] 苏芸, 汤玲玲. 老年糖尿病患者饮食不遵医行为的原因及护理干预进展[J]. 上海医药, 2022, 43(24): 36-38+45.
- [2] 吕伟. 老年糖尿病患者营养保健饮食护理干预效果分析[J]. 中国农村卫生, 2020, 12(10): 2-3.
- [3] 申晓卫. 饮食护理对老年糖尿病患者血糖及护理质量的影响[J]. 中国食品工业, 2022, (21): 121-124.
- [4] 韩林露. 老年糖尿病患者居家饮食护理要点[J]. 家庭医学, 2022, (9): 26-27.
- [5] 王伏, 张俊梅, 路俊英, 曹源地. 正念饮食觉察训练结合抗阻力运动对老年糖尿病患者的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2022, 28(13): 144-146.
- [6] 郭立新. 老年糖尿病患者的饮食锦囊[J]. 保健医苑, 2022, (5): 40-41.
- [7] 罗荣华. 个体化饮食护理对老年糖尿病患者血糖控制的有效性分析[J]. 卫生职业教育, 2021, 39(20): 138-140.

糖的不耐受。从而引起不可逆性糖尿病的发展。从本质上讲, 糖尿病是由血糖代谢紊乱引起的^[7]。所以, 食品中碳水化合物种类对糖尿病发病的风险有无影响, 对其发病进程的作用备受关注。当前, 大量的内分泌研究表明, 不同的膳食来源会导致糖类的吸收、血糖水平和胰岛素水平的变化。从这个实验中可以看出, 在经过护理后, 观察组的血糖水平比对照组要好很多, 这就说明, 在患者的饮食中, 要注意控制患者的糖分, 从而可以有效地改善患者的血糖状况。

2 型糖尿病 (T2DM) 是导致冠状动脉粥样硬化 (CAD) 和冠状动脉病变 (HCM) 的主要病因, 而 HCM 是导致 HCM 和 HCM 的最主要因素, HCM 与 HCM 密切相关, 且 HCM 在 HCM 中的作用更为明显。脂质代谢异常是导致冠状动脉疾病的重要原因, 提高脂质代谢, 降低脂质含量具有十分重要的意义。此次实验的结果表明, 观察组患者经过护理后, 其血脂水平显著高于对照组, 这说明了饮食管理对降低患者胆固醇起到了非常重要的影响, 这在控制患者并发症方面有着非常重要的价值。

因为, 糖尿病属于一种无法根治的慢性疾病, 它具有病程长, 病情进行性加重, 病死率高等特征。此外, 糖尿病属于一种终身性疾病, 它除了要通过药物或者胰岛素的治疗来对血糖进行控制之外, 还要对患者进行健康合理的饮食, 坚持运动等健康的生活方式, 以及对患者进行血糖监测, 足部自检等疾病的自我管理。这给患者在生活上带来了诸多的不便, 增加了经济上的负担, 对患者的社交活动也有一定的影响, 在很大程度上对患者的心理造成了伤害, 导致了压力的出现, 进而导致患者出现焦虑、抑郁等负性心理, 对患者的生活质量造成了一定的影响。本研究结果显示, 患者经治疗后, 观察组的生命质量较对照组有显著提高。在对患者进行膳食护理时, 应注意与患者的沟通, 使患者对自己的工作产生积极的影响, 以提高患者的生活质量。

综上所述, 饮食护理是治疗糖尿病的一项最主要的基本措施, 它对控制患者的血糖、血脂和提高患者的生活质量都有非常大的作用, 是非常值得提倡的。