

老年糖尿病病人饮食与运动的健康教育及护理

黄雯婷

上海中医药大学附属龙华医院 上海 200032

【摘要】目的：探究老年糖尿病病人系统化饮食与运动健康教育及护理措施。方法：选取2021年3月~2022年4月笔者医院治疗的100例老年糖尿病患者为研究对象，随机分为对照组和观察组，每组各50例患者。对照组实施常规健康教育及护理措施，观察组实施系统性的饮食与运动健康教育及护理措施。比较两组患者血糖控制情况、饮食运动控制良好率以及患者生活质量。结果：护理后观察组患者空腹血糖为 (3.24 ± 0.51) mmol/L、餐后2h血糖为 (6.24 ± 1.21) mmol/L、糖化血红蛋白为 (6.60 ± 1.08) %，明显优于对照组，t值分别为10.2354、10.3649、9.31645；观察组患者饮食控制良好率96.0%明显高于对照组， $X^2=6.3158$ ；运动控制良好率为94.0%也明显高于对照组， $X^2=6.1987$ ；两组患者护理前各项生活质量评分差异性不大，护理后观察组各项生活质量评分明显优于对照组， $(P<0.05)$ 。结论：针对老年糖尿病患者实施系统化的饮食与运动健康教育和护理措施可以提高患者血糖控制效果，促使患者饮食和运动更加合理，能显著改善患者生活质量。系统化饮食与运动健康教育及护理对策可以在临床老年糖尿病患者护理工作中全面推广开来。

【关键词】：老年糖尿病患者；系统性护理；健康教育；护理效果

Health Education and Nursing of Diet and Exercise for Elderly Diabetic Patients

Wenting Huang

Longhua Hospital Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, Shanghai, 200032

Abstract: Objective: To explore the systematic diet and exercise health education and nursing measures for elderly diabetic patients. Methods: From March 2021 to April 2022, 100 elderly diabetic patients treated in the author's hospital were selected as the research objects, and they were randomly divided into the control group and the observation group, with 50 patients in each group. The control group was given routine health education and nursing measures, while the observation group was given systematic diet and exercise health education and nursing measures. The blood glucose control, good rate of diet and exercise control and the quality of life of the patients were compared between the two groups. Results: After nursing, the fasting blood glucose of the observation group was (3.24 ± 0.51) mmol/L, the 2h postprandial blood glucose was (6.24 ± 1.21) mmol/L, and the glycosylated hemoglobin was (6.60 ± 1.08) %, which was significantly better than the control group. t The values were 10.2354, 10.3649, and 9.31645, respectively; the good rate of dietary control in the observation group was 96.0%, which was significantly higher than that in the control group, $X^2=6.3158$; the good rate of exercise control was 94.0%, which was also significantly higher than that in the control group, $X^2=6.1987$; There was little difference in the scores of quality of life before, and the scores of quality of life in the observation group were significantly better than those in the control group after nursing $(P<0.05)$. Conclusion: Implementing systematic diet and exercise health education and nursing measures for elderly patients with diabetes can improve the effect of blood sugar control, promote more reasonable diet and exercise, and significantly improve the quality of life of patients. Systematic diet and exercise health education and nursing countermeasures can be comprehensively promoted in the nursing work of clinical elderly patients with diabetes.

Keywords: Elderly diabetic patients; Systematic nursing; Health education; Nursing effect

遗传因素和环境因素相互作用是诱发糖尿病的主要原因。临床上糖尿病患者具体表现为胰岛素分泌不足或者严重短缺，患者会出现血糖代谢异常的一系列表现。近年来大量临床资料显示，老年人患有糖尿病的人数不断增多，针对老年糖尿病患者医护人员需要做好对患者全方面的干预和指导。但是据大量临床资料显示，常规健康和护理措施起到的效果不理想。因此本文选取2021年3月-2022年4月笔者医院治疗的100例老年糖尿病患者为研究对象，探究老年糖尿病病人系统化饮食与运动健康教育及护理措施。所述如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2021年3月~2022年4月笔者医院治疗的100例老年糖尿病患者为研究对象，随机分为对照组和观察组，每组各50例患者。对照组男女比例25:25，最小年龄65岁，最大77岁，平均 (68.61 ± 2.04) 岁；观察组男女比例26:24，最小年龄66岁，最大78岁，平均 (69.02 ± 2.31) 岁。两组患者一般资料差异不大， $(P>0.05)$ 无统计学意义。

1.2 方法

对照组实施常规健康教育及护理措施，嘱咐患者减少碳水化合物的食用量，制定合理的运动计划。观察组实施系统性的饮食与运动健康教育及护理措施。详细如下。饮食干预：一是遵守饮食治疗原则干预患者。护理人员要引导患者提高对饮食干预的重视程度，均衡搭配三餐，确保饮食的多样化，每餐均要摄入一定量的蛋白质、糖类和脂肪，增加富含膳食纤维食物的摄入量，如蔬菜、杂粮、粗粮等，保证摄入足够的维生素^[1-2]；二是正确计算饮食，为患者制定合理性的餐次。护理人员要根据老年糖尿病患者的年龄、身高、体重以及运动量计算机体所需能量供给情况。摄入的脂肪占总热量的20~25%，蛋白质占总热量的10~15%，糖类占总热量的55~65%。其中理想体重与按需热卡数两者的乘积为总热量，按需热量数重体力劳动为168J (d*kg)、中度体力劳动为126J (d*kg)、轻体力劳动为105J (d*kg)^[3-4]。体型消瘦的老年患者摄入量要适当增加。病情稳定的患者早餐、午餐、晚餐比例为1:2:2。嘱咐患者秉持少食多餐的原则。对于需要胰岛素治疗的老年患者和容易出现低血糖症状的老年患者则需要根据实际情况加餐一次，但是三餐量要适当减少，所选择的加餐食物可以是山药、南瓜、低糖饼干等，避免出现低血糖。结合患者饮食习惯确保每天均摄入主食类、豆制品、蔬菜类、肉类、坚果类、水果类等食物，确保患者每天进餐要定时定量；三是加强对老年糖尿病患者的饮食健康教育，嘱咐患者切忌暴饮暴食、戒烟酒、改正不健康的饮食习惯，养成健康的饮食习惯。运动干预：一是护理人员要详细告知患者合理运动的重要作用，让患者意识到合理运动可以增强体力，提高生活质量。老年糖尿病患者合理运动可提高最大耗氧量，能改善患者骨骼肌和心脏等的生理功能，增强患者康复的自信心。此外，合理运动可以改善患者血糖代谢情况，能提高患者血糖控制水平。老年糖尿病患者坚持长期合理运动可以减少体内脂肪，在减重的同时可以积极预防糖尿病各种并发症^[5-6]；二是护理人员要全面评估患者身体情况，结合患者年龄、体型、性别、饮食习惯、血糖水平、日常活动量、慢性并发症情况以及服药情况等为其设置合理性的运动方案；三是指导老年糖尿病患者采取正确的运动方式，如慢走、蹬自行车、跳广场舞、打乒乓球等有氧运动。对于合并心脏病和糖尿病并发症的患者要降低运动轻度，这类患者可以打太极拳、散步等。科学合理的运动可以有效降低患者体重，提高患者生活质量^[7]。

1.3 观察指标

比较两组患者血糖控制情况、饮食运动控制良好率以及患者生活质量。

1.4 统计学方法

数据资料用 SPSS19.0 软件分析，计数资料 χ^2 检验，(%)

表示；计量资料 t 检验，($\bar{x} \pm s$) 表示；数据比较显著差异且有统计学意义用 $P < 0.05$ 表示。

2 结果

2.1 两组患者血糖控制情况比较

见表 1。

表 1 两组患者血糖控制情况比较($n, \bar{x} \pm s$)

组别	例数	空腹血糖 (mmol/L)	餐后 2h 血糖 (mmol/L)	糖化血红蛋白 (%)
对照组	50	5.64 ± 0.48	8.64 ± 1.48	8.01 ± 1.28
观察组	50	3.24 ± 0.51	6.24 ± 1.21	6.60 ± 1.08
t		10.2354	10.3649	9.31645
P		<0.05	<0.05	<0.05

2.2 两组患者饮食控制良好率比较

见表 2。

表 2 两组患者饮食控制良好率比较(n,%)

组别	例数	非常好	一般	极差	控制良好率
对照组	50	30	10	10	80.0
观察组	50	38	10	2	96.0
χ^2					6.3158
P					<0.05

2.3 两组患者运动控制良好率比较

见表 3。

表 3 两组患者运动控制良好率比较(n,%)

组别	例数	非常好	一般	极差	控制良好率
对照组	50	30	8	12	76.0
观察组	50	37	10	3	94.0
χ^2					6.1987
P					<0.05

2.4 两组患者生活质量比较

见表 4。

表 4 两组患者生活质量比较($n, \bar{x} \pm s$)

组别	对照组	观察组	t	P
例数	50	50		

躯体功能	护理前	51.31±4.40	53.31±4.31	1.2464	>0.05
	护理后	60.31±4.39	72.31±4.31	6.2112	<0.05
社会功能	护理前	54.31±4.85	54.41±4.39	1.4447	>0.05
	护理后	62.31±4.41	78.31±4.41	5.3247	<0.05
角色功能	护理前	55.31±4.36	54.31±3.40	1.3825	>0.05
	护理后	63.31±4.39	79.31±4.34	53.1445	<0.05
情绪功能	护理前	53.31±4.29	54.21±4.39	1.4457	>0.05
	护理后	62.31±4.40	78.31±4.37	6.3454	<0.05

注：上接表4

3 讨论

老年糖尿病患者近年来在临床上呈现出逐渐增多的趋势。

参考文献：

- [1] 路君.探讨健康教育技术运用于老年2型糖尿病病人出院后的延续性护理效果[J].心理月刊,2020,15(6):39,41.
- [2] 郭佳新.健康教育技术运用于老年2型糖尿病病人出院后的延续性护理效果[J].健康必读,2020(24):190.
- [3] 陈建云,危志华,冯秋月,等.我国老年糖尿病病人社区护理研究现状的可视化分析[J].全科护理,2021,19(18):2590-2592.
- [4] 赵辉.老年糖尿病患者胰岛素治疗的健康教育指导探究[J].健康大视野,2021(14):220.
- [5] 张露露.医养结合型养老院糖尿病病人的护理与健康教育研究[J].糖尿病新世界,2021,24(4):188-191.
- [6] 杨涛.延伸护理在老年糖尿病患者中的运用及护理价值分析[J].糖尿病天地,2021,18(9):10-11.
- [7] 杨百胜.社区老年糖尿病患者健康教育的指导和意义[J].租售情报,2021(16):61-62.

老年糖尿病患者各项生理机能逐渐衰退，后期出现糖尿病并发症的几率较高。临床上针对老年糖尿病患者如果实施传统模式的护理干预，起到的护理效果很不理想。

本次研究对观察组患者实施系统化的饮食与运动健康教育和护理干预模式，医护人员结合患者实际情况，为其制定针对性的饮食方案和运动方案。结果显示观察组患者空腹血糖、餐后2h血糖、糖化血红蛋白，明显优于对照组；患者饮食控制良好率、运动控制良好率也明显高于对照组；且护理后观察组各项生活质量评分明显优于对照组，（ $P<0.05$ ）。这说明针对老年糖尿病患者实施系统化的饮食与运动健康教育和护理措施可以提高患者血糖控制效果，促使患者饮食和运动更加合理，能显著改善患者生活质量。

综上所述，系统化饮食与运动健康教育及护理对策可以在临床老年糖尿病患者护理工作中全面推广开来。