

# 戒毒人员的营养状况分析及营养饮食干预对戒毒人员身体状况的影响

谭海英

(湖北省恩施州优抚医院 湖北恩施 445000)

**摘要:**目的: 分析戒毒人员营养状况, 并提供相关营养饮食干预, 探讨对身体状况的影响。方法: 以 2023 年全年为研究周期, 共有戒毒人员 80 例, 应用简易营养评价法 (MNA) 调查分析营养影响因素, 制定营养干预计划, 分析身体状况变化。结果: 影响戒毒人员营养状况的因素有年龄和吸食时间 ( $P < 0.05$ ), 与营养饮食干预前相比, 干预后营养不良戒毒人员营养指标升高 ( $P < 0.05$ ); 身体状况指标下降 ( $P < 0.05$ )。结论: 戒毒人员营养不良发生率高, 科学合理的营养饮食干预能改善其营养状况和身体状况。

**关键词:**戒毒人员; 营养饮食干预; 营养状况

毒品是我国乃至全球严重的社会问题之一, 吸毒带来的危害关于个人、社会及国家, 我国不仅颁布有关毒品犯罪相关法律条目, 同时也建立了多种戒毒模式, 包括强制戒毒和自愿戒毒。当毒品进入身体后将影响身体健康, 引发多种疾病, 其中营养不良是较为常见且严重的并发症, 营养不良的发生与毒品导致复杂神经内分泌变化有关<sup>[1]</sup>。经调查研究发现, 目前戒毒人员身体状况差、营养不良现象非常普遍, 严重者将伴随重要器官的衰退, 有威胁生命安全的风险<sup>[2]</sup>。因此了解戒毒人员营养状况, 通过营养评估制定饮食方案至关重要, 以便增强体质, 缓解内心压力, 调节心情, 使其能够以更积极的心态完成戒毒。本研究将根据在戒毒中心人员营养状况开展调查, 分析营养状况影响因素及其饮食干预的应用价值。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

研究围绕戒毒人员开展, 自 2023 年 1 月起, 至 2023 年 12 月止, 共有 80 例戒毒人员符合研究需求, 男女比例是 70:10, 年龄均值是  $(42.34 \pm 2.01)$  岁。上述研究对象均符合以下要求: (1) 具有自理能力, 既往未实施过营养饮食干预; (2) 将伴随心、肝、肾器官严重性疾病以及存在严重精神疾病、视听障碍的戒毒人员排除。

### 1.2 方法

研究开始后, 应用《精神活性物质滥用者基本情况调查表》以及 MNA 量表对戒毒人员一般情况和营养状况进行调查与评估, 经筛查结果显示, 80 名戒毒人员中共有 50 例营养不良, 比例是 62.50%, 共有 30 例非营养不良, 比例是 37.50%。

非营养不良组戒毒人员营养饮食干预如下: 根据每位戒毒人员的身体状况, 包括基础情况、吸收能力以及并发症等制定饮食计划, 主要原则包括易消化吸收、高维生素、高蛋白、细软, 注意饮食的多样化, 减少碳水化合物的摄入, 适当增加脂肪摄入量; 每餐进食量不易过多, 采用少食多餐进食模式; 每日饮水量应超过 2000ml, 以便通过增加尿量促进戒毒人员体内毒素的排

表 1 营养状况影响因素分析 [ $n$  (%) ]

因素	营养不良组 (n=50)	非营养不良组 (n=30)	$X^2$	P
性别			0.274	0.600
男	43 (86.00)	27 (90.00)		

出。

营养不良组戒毒人员营养饮食干预如下: 首先, 为了维护戒毒人员正常的消化功能, 保证能量和蛋白质的摄入, 每日热量的供应标准是 35kcal/kg, 针对 60 岁以上的戒毒人员, 其热量供应值是 30–35kcal/kg · d; 蛋白质每日摄入量为 1.2g/kg, 保证蛋白质中 2/3 是牛奶、鸡蛋、豆制品或者鱼等优质蛋白。其次限制高脂肪食物摄入, 其摄入量应占总能量的 30%–35%; 而饱和脂肪酸所占比例应  $\leq 10\%$ ; 多吃新鲜水果蔬菜, 坚持少食多餐模式。此外, 2 周进行一次戒毒人员营养评估, 对其盐、钙以及钾等粗略估算, 并根据最终结果调整饮食方案。最后, 针对伴随严重消化道症状, 无法有效进食的戒毒人员, 将予以口服肠内营养制剂, 根据每位戒毒人员的饮食评估结果确定进食量, 保证营养的充足摄入。若戒毒人员存在食欲欠佳表现, 采用少量多餐的方法逐渐增加进食量, 使其适应消化系统, 并予以山楂汁、药膳等具有开胃效果的食物; 针对腹泻戒毒人员, 予以少渣、低纤维饮食, 同时注意细嚼慢咽; 针对消瘦戒毒人员, 可适量用桂圆、红枣等煲粥; 针对便秘戒毒人员, 适量进食香蕉、黑芝麻等, 同时每日饮水量应在 2000ml 以上, 保证大便通畅; 若戒毒人员营养状况欠佳, 必要时经静脉输注营养满足身体需求。

### 1.3 观察指标

于营养干预前 1d 和干预 6 个月对营养指标进行检测。参考 EORTC QLQ-C30 量表指标对戒毒人员相关情况进行评分, 单项指标分数越高说明戒毒人员相关症状越严重。

### 1.4 统计学方法

统计学数据分析依据 SPSS 24.0 软件, 统计学有意义为  $P < 0.05$ 。

## 2 结果

### 2.1 调查并分析戒毒人员营养状况影响因素

年龄及吸食时间与戒毒人员营养不良有关 ( $P < 0.05$ ), 数据见表 1。

女	7 (14.00)	3 (10.00)		
年龄			5.408	0.020
< 40 岁	17 (34.00)	18 (60.00)		
≥40 岁	33 (66.00)	12 (40.00)		
毒品类型				
海洛因	29 (58.00)	16 (53.33)	0.122	0.727
冰毒	21 (42.00)	14 (46.67)		
吸食方式				
烫吸	15 (30.00)	9 (30.00)	0.938	0.626
肌肉注射	18 (36.00)	8 (26.67)		
静脉注射	17 (34.00)	13 (43.33)		
吸食时间			9.911	0.007
≤2 年	9 (18.00)	15 (50.00)		
2-5 年	16 (32.00)	8 (26.67)		
≥5 年	25 (50.00)	7 (23.33)		

2.2 评估并比较营养不良戒毒人员营养状况的变化 < 0.05), 数据见表 2。

与干预之前相比, 干预后各项营养指标均升高 (P

表 2 营养指标对比 ( $\bar{x} \pm s$ ) n=50

组别	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	血红蛋白 (g/L)	总蛋白 (g/L)	小臂围 (cm)	小腿围 (cm)
干预前	17.16 ± 2.21	102.31 ± 2.31	60.34 ± 5.01	27.41 ± 3.12	27.12 ± 3.20
干预后	20.35 ± 2.04	118.12 ± 10.38	66.97 ± 4.56	29.17 ± 3.63	33.14 ± 2.01
t	7.500	10.513	6.920	2.600	11.265
p	0.000	0.000	0.000	0.011	0.000

2.3 评估并比较营养不良戒毒人员身体状况的变化 低 (P < 0.05), 数据见表 3。

与干预前相比, 干预后各项身体状况指标评分均降

表 3 身体状况指标对比 ( $\bar{x} \pm s$ ) n=50

组别	疲倦	食欲丧失	失眠	恶心、呕吐	便秘、腹泻
干预前	42.01 ± 3.24	29.16 ± 6.24	29.24 ± 3.24	18.46 ± 3.65	16.44 ± 5.02
干预后	37.41 ± 5.21	22.31 ± 5.24	26.14 ± 3.02	13.25 ± 3.01	9.21 ± 4.25
t	5.302	5.944	4.949	7.787	7.773
p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

### 3 讨论

营养不良是指机体正常的营养状况出现问题, 常见类型有营养过剩和营养缺乏, 容易对机体正常的生理功能造成损伤, 进而影响免疫功能, 导致对抗疾病的能力下降, 影响疾病治疗和康复<sup>[1]</sup>。通过本次调查研究发现, 戒毒人员营养不良发生率为62.50%, 与相关报道结果较为相似, 同时多项研究已经发现戒毒人员营养不良非常普遍<sup>[4]</sup>。其中年龄和吸食时间是影响戒毒人员营养状况的关键因素, 与年龄增加, 受身体代谢及生理影响有关; 同时吸食时间越长, 机体营养消化越多, 在食欲下降、睡眠障碍等多种因素影响下导致营养不良越来越严重。由于营养不良的存在影响胃肠道对食欲的消化和吸收, 同时降低身体免疫力, 影响患者预后, 不利于戒毒人员的抗毒治疗, 也会降低戒毒人员成功戒毒的信心<sup>[5]</sup>。根据每位戒毒人员营养评估结果, 提供详细、个性化、营养均衡的饮食计划, 能够帮助戒毒人员改善其食欲, 扭转体力下降现状, 减少皮下脂肪消耗; 同时具有改善胃肠道消化和吸收能力的效果, 进而提高戒毒人员营养状况。

综上所述, 戒毒人员营养状况受多种因素影响, 为

其提供个性化, 科学、合理的饮食干预能有效提高身体素质, 为成功戒毒奠定基础。

#### 参考文献:

- [1] 苏文明, 吴薇莉, 周利, 等. 女性强制隔离戒毒人员心理健康状况调查研究[J]. 西华大学学报 (哲学社会科学版), 2022, 41(3): 35-46.
- [2] 国家卫生健康委毒品依赖和戒治重点实验室, 中华医学会肠外肠内营养学分会. 毒品戒断人员营养治疗专家共识[J]. 肿瘤代谢与营养电子杂志, 2021, 8(1): 20-28.
- [3] 何晓芬, 吕旺盛, 叶晓波, 等. 男性强制隔离戒毒人员传染病健康素养现状调查[J]. 健康教育与健康促进, 2020, 15(3): 266-269.
- [4] 蔡翠华, 贺宁, 曲荣波, 等. 戒毒人员膳食调查与营养分析——以山东省济南强制隔离戒毒所 2019 年第一季度膳食为例[J]. 饮食保健, 2020, (45): 289-290.
- [5] 陈寒, 陈亚妮, 王冬, 等. 浙江省某戒毒所强制隔离戒毒人员生存质量调查分析[J]. 健康教育与健康促进, 2019, 14(5): 427-430.