

中医膳食护理和健康生活指导对糖尿病患者的联合干预效果探讨

刘友芳 刘薇^{通讯作者}

(1.重庆市中医院内分泌科 重庆 渝中 400010; 2.重庆市潼南区柏梓中心卫生院 重庆 潼南 402676)

【摘要】目的: 研究中医膳食护理和健康生活指导对糖尿病患者的联合干预效果。方法: 选取糖尿病患者共 100 例, 随机分组, 对照组患者实施常规护理, 观察组患者基于常规护理开展中医膳食护理和健康生活指导工作, 观察两组效果差异。结果: 护理后, 观察组患者的 FPG、2hPG 水平明显低于对照组, 观察组患者的 SF-36 评分明显高于对照组患者, $P < 0.05$ 。结论: 中医膳食护理和健康生活指导在糖尿病患者中的联合应用具有良好效果, 对控制患者血糖及改善患者生活质量具有积极作用。

【关键词】糖尿病; 中医膳食护理; 健康生活指导

随着饮食习惯的改变, 糖尿病在我国的发病率逐年升高。糖尿病最显著的特征是血糖水平高于正常水平, 大多是因为遗传或者饮食结构不健康造成的。为研究中医学膳食护理和健康生活指导对糖尿病患者的联合干预效果, 本文以我院收治的 100 例糖尿病患者为对象进行对照观察, 选取 50 例患者实施中医膳食护理和健康生活指导工作, 取得了较优效果。如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

资料源于 2018 年 3 月到 2018 年 9 月来我院就诊的糖尿病患者共 100 例, 随机分成两组, 对照组 50 例患者中男 27 例, 女 23 例, 年龄 44~87 岁, 均龄为 (58.3 ± 5.6) 岁, 病程 3~18 年, 平均 (7.6 ± 2.0) 年; 观察组 50 例患者中男 26 例, 女 24 例, 年龄 45~87 岁, 均龄为 (58.5 ± 6.0) 岁, 病程 3~17 年, 平均 (7.5 ± 1.8) 年。比较两组患者一般资料未见明显差异, $P > 0.05$ 。入组患者已签署知情同意书。

1.2 方法

对照组开展常规护理工作, 严格遵医嘱指导患者用药; 对患者进行糖尿病基础知识的健康宣教; 了解患者心理状态, 给予适当心理疏导等。观察组基于常规护理开展中医膳食护理和健康生活指导工作, 中医膳食护理: 阴虚燥热型患者的主食应采用荞麦面粉, 粥可食用山药枸杞粥 (其中山药 100g, 枸杞 30g, 每日 2 次), 多食用冬瓜、苦瓜、莲藕等凉性食物, 配以药膳 (玉竹 50g, 天花粉 30g, 枸杞 20g, 每日 2 次), 从而起到生津止渴、清热润肺的作用。气阴两虚型患者的主食应采用全麦面粉、豆类食物, 粥可食用山药薏苡仁粥 (其中山药 60g, 薏苡仁 30g, 每日 2 次), 多食用芹菜、洋葱、油菜等食物, 少食用干燥坚硬食物, 菊花泡水代茶饮。

健康生活指导: 指导患者学会正确使用相关血糖检测仪器, 指导其定时进行血糖的自我监测; 指导患者改变不良生活习惯, 戒烟限酒, 酗酒者控制饮酒量低于单日摄入量总能量的 6%, 合并高脂血症、神经性病变或肝肾功能障碍者禁止饮酒; 叮嘱患者在服药期间

随身携带饼干、水果糖等, 以便出现低血糖时能够及时应对; 指导患者进行适量运动, 依据患者兴趣、爱好、身体条件、运动能力等为其制定合适的运动计划, 运动方式包括慢跑、步行、跳绳、骑自行车、打太极拳等, 运动宜安排在餐后 1h 进行, 每次运动时间控制在 20min 左右, 运动强度循序渐进, 切忌过度劳累。

1.3 观察项目

测定分析两组患者护理后空腹血糖 (FPG) 及餐后 2h 血糖 (2hPG) 水平。采用健康调查简表 SF-36 评价两组患者护理后的生活质量, 从生理功能、社会功能、生理职能、躯体疼痛、精神健康、情感职能、活力、总体健康 8 方面进行评价, 所得分值越高代表生活质量越高。

1.4 统计学处理

数据用 SPSS19.0 分析, 用 t 检验以 $\bar{X} \pm s$ 表示的计量数据其间的差异性; 采用 χ^2 检验以 % 表示的计数数据其间的差异性。以 P 值小于 0.05 为数据间差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者护理后 FPG、2hPG 水平比较

观察组患者护理后 FPG、2hPG 明显低于对照组, $P < 0.05$ 。见表 1。

表 1 两组患者护理后 FPG、2hPG 水平比较 (mmol/L)

组别	FPG	2hPG
观察组	$7.64 \pm 0.51^*$	$10.13 \pm 0.56^*$
对照组	8.64 ± 0.22	13.46 ± 0.38

注: 与对照组比较, * $P < 0.05$ 。

2.2 护理后两组患者 SF-36 评分比较

护理后观察组患者 SF-36 各项评分均显著高于对照组, $P < 0.05$ 。见表 2。

表 2 护理后两组患者 SF-36 评分比较

组别	生理功能	社会功能	生理职能	躯体疼痛	精神健康	情感职能	活力	总体健康
观察组	$77.6 \pm 6.4^*$	$75.6 \pm 9.6^*$	$69.7 \pm 6.3^*$	$71.5 \pm 11.2^*$	$88.3 \pm 4.5^*$	$78.9 \pm 12.1^*$	$82.7 \pm 11.0^*$	$74.5 \pm 7.2^*$
对照组	68.5 ± 5.0	64.7 ± 10.2	52.6 ± 7.1	63.5 ± 10.5	75.3 ± 4.7	68.3 ± 12.7	74.1 ± 10.3	68.2 ± 4.9

注: 与对照组比较, * $P < 0.05$ 。

3 讨论

中医膳食护理是基于中医辨证施膳理念对患者饮食进行护理干预, 可有效控制患者糖脂类食物的摄入, 从而改善患者血糖水平。

本研究中, 护理后观察组患者的 FPG、2hPG 水平明显低于对照组, 观察组患者的 SF-36 评分明显高于对照组患者, 从所得结果可见中医膳食护理和健康生活指导在糖尿病患者中的联合应用具有良好效果, 对控制患者血糖及改善患者生活质量具有积极作用。

参考文献:

[1] 杨泉, 张彦超, 刘丽. 中医整体护理方案对 II 型糖尿病患者代谢

及生活质量影响效果分析[J]. 中医药导报, 2014, 20(3): 118-119.

[2] 程娅菲. 中医饮食指导对糖尿病患者血糖水平的影响分析[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(19): 42.

[3] 钟丽琼, 曾庆萍, 张丽芳, 等. 探讨中医护理干预对改善糖尿病患者血糖及心理状况的效果[J]. 中医临床研究, 2019, 11(9): 61-62, 72.

[4] 沈琦, 刘伟萍, 张蕾. 中医饮食及情志护理对糖尿病患者血糖控制和生活质量的影响[J]. 实用临床医药杂志, 2015, (14): 132-134.

[5] 蔡华娟, 邵华, 沈翠珍. 中医食疗对气阴两虚型糖尿病患者生活质量的影响[J]. 护理与康复, 2016, 15(1): 65-67.