

# 飞行员代谢性疾病患病情况调查及营养健康教育的应用

谢琪 刘洪珍

(战略支援部队兴城特勤疗养中心营养科 辽宁 葫芦岛 125100)

**摘要:**目的:论营养健康教育在患有代谢性疾病的飞行员中的应用。方法:随机选择在我中心疗养的飞行人员 200 例,按随机方式分组,其中 100 例采取常规健康教育(对照组),另 100 例实施健康宣教和饮食干预(观察组),经观察对比,得出结论。结果:对于各项数据的对比来说,观察组营养干预方法的各项数据更加有优势,差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。营养干预之后观察组疗养员遵医行为率明显优于对照组,差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。结论:使用本研究方法进行营养干预,能有效提高疗养员的自我管理能力和依从率,值得临床推广应用。

**关键词:**飞行员;代谢性相关疾病;患病率;健康教育

飞行员职业的特殊性对自身的健康要求很高,但目前高脂血症、高尿酸血症等代谢相关疾病及脂肪肝已成为影响飞行员健康的主要疾病<sup>[1-2]</sup>。所以需要提前预防代谢性相关疾病的发生,以保证飞行员的正常作业,提高作业水平,延长工作寿命。本研究采用营养健康教育,分析在患有代谢性疾病的飞行员营养干预中的应用及影响,旨在提高临床效果,经观察后临床效果满意,报告如下。

## 1. 资料及方法

### 1.1 一般资料

我们按随机方式分组 2021 年 11 月-2022 年 4 月在我中心疗养的飞行人员 200 例。经我中心健康体检得知,疗养员中脂肪肝 12 例,高尿酸血症 70 例,高三酰甘油血症 42 例,高胆固醇血症 68 例,空腹血糖异常 2 例,糖耐量减低 2 例,高胆红素血症 2 例,糖尿病 2 例。用随机数字法分为对照组:年龄 25-50 岁,平均为(34.94 ± 7.22)岁,共 100 例;观察组:年龄 26-51 岁,平均为(34.85 ± 7.44)岁,共 100 例。

基本资料差异无统计学意义( $P > 0.05$ )。

### 1.2 方法

对照组:给予常规健康教育。即分发健康教育小册子,让疗养员自己阅读和管理。

观察组:实施健康宣教和饮食干预,方法同下:

①责任护士会尽快接收疗养员,收集整理疗养员的健康信息,并进行各项检查,包括血脂、血尿酸,测定血压、心率、腹围、体重指数等检测。

②提供有关病因、临床症状、治疗和饮食干预重要性的疗养员个体化解释,疗养员应严格遵循低嘌呤、低脂、低盐饮食,调整心理状态,保持心情舒畅。

③指导疗养员合理饮食,积极进行科学的体能训练和航空生理心理训练,进一步加深疾病保健知识,战胜疾病,增强疗养员信心,期间,合理安排文化活动和疗养茶会,促进营养干预人员与疗养员关系融洽。

④介绍离开疗养中心流程,完善离开疗养中心前的身体检查,进行个体化离开疗养中心的指导,指导患者减持控制饮食和积极运动,交代注意事项,要求患者定期复查。

⑤向飞行员宣传营养知识,努力让飞行员做到人人懂营养知识;增加食物种类,如蘑菇、深色蔬菜、海鲜和内脏;增加水果的供应,增加维生素和矿物质的摄入;改进烹调方法,以蒸煮为主,尽量少用红烧、油炸的食品,减少脂肪摄入;注意增加身体锻炼,尤其是在非飞行日,更应注意增加活动量,以平衡能量摄入和输出;进行个性化营养干预,膳食监督检查,跟踪体检指标变化。

⑥电话随访有助于了解疗养员的医疗依从行为,提供健康指导,指出不足,解答疗养员问题。

### 1.3 指标判定

观察两组遵医行为率。包括坚持有氧运动、坚持多饮水、坚持低嘌呤饮食、坚持低脂低蛋白饮食、限制刺激性食物。

### 1.4 统计学方法

使用 SPSS 24.0 软件分析数据,以  $\chi^2$  检验遵医行为率等计数资料( $n, \%$ ),  $P < 0.05$  为有统计学意义。

## 2. 结果

### 2.1 两组遵医行为率对比

营养干预后观察组遵医行为率明显比对照组高,经  $\chi^2$  检验,2 组遵医行为率比较差异有统计学意义( $P < 0.05$ ),观察组遵医行为优于对照组。具体数据见表 1。

表 1: 两组疗养员遵医行为率对比[n (%)]

组别	n	坚持有氧运动	坚持多饮水	坚持低嘌呤饮食	坚持低脂低蛋白饮食	限制刺激性食物
观察组	100	100 (100.00)	100 (100.00)	96 (96.00)	100 (100.00)	94 (94.00)
对照组	100	80 (80.00)	84 (84.00)	76 (76.00)	80 (80.00)	74 (74.00)
$\chi^2$ 值	-	22.222	17.391	16.611	22.222	14.881
P 值	-	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

### 3. 讨论

随着飞机性能的提高,飞行员在飞行过程中越来越受到加速度、缺氧、辐射、噪声、振动及低气压等特殊环境的影响,飞行员需要有良好的心血管功能,因为在驾驶的过程中,人体的血液动力学和心理压力也在迅速变化。

脂肪肝、高尿酸血症、高三酰甘油血症、高胆固醇血症和其他与代谢相关的疾病是心血管疾病的危险因素。近年来,大多数研究人员发现与代谢性相关的疾病有所增加,这些疾病在飞行员的住院及停飞疾病范围内排名靠前。因此,如何预防、减轻或延缓代谢相关疾病的发展和发作是飞行员健康保障的重点<sup>[3-5]</sup>。营养健康教育为所有疗养员提供持续、完整、科学、有针对性的营养干预服务,提高健康教育质量,提高疗养员自我管理能力和依从率,从而提高整体营养干预质量。本研究使用不同的营养干预方式对比数据,得出结论。结果显示,观察组疗养员遵医行为率明显优于对照组,两组间数据对比有显著差异( $P < 0.05$ ),表明观察组使用营养健康教育的效果优于对照组。

总之,使用本研究方法进行营养干预,能有效提高疗养员的自我管理能力和依从率,因此它具有重要的推广价值和临床应用价值。

### 参考文献:

- [1] 骆芝英,王炜芳,郑冬图,周晨洁,陈静,方吉飞,徐利平. 飞行员代谢性相关疾病患病情况调查分析[J]. 中华保健医学杂志, 2020, 022(005):516-518.
  - [2] 徐帅,江慧杰,赵艳斌,邓永盛,杨俊霞,李焕佳,马会荣. 海军核潜艇官兵代谢性相关疾病患病情况及其影响因素调查分析[J]. 西南军医, 2020, 022(004):377-379.
  - [3] 李晶晶. 健康教育模式在飞行员特勤疗养营养干预中的应用效果分析[J]. 饮食保健, 2020, 007(016):221.
- 白霜,杜鹏,穆慧玲,房龙梅,邢瑞,刘鹏,葛华,王若永. 某军用大型运输机部队飞行员营养调查与分析[J]. 空军医学杂志, 2020, 036(002):120-122, 129.