

## 2 型糖尿病患者低碳水化合物饮食管理依从性影响因素的质性研究

朱丽丽

乌鲁木齐市中医医院 新疆乌鲁木齐

**【摘要】**目的 研究采用低碳水化合物饮食生活对 2 型糖尿病患者的依从性影响因素及依据。方法 随机选择 2022 年 1 月至 2022 年 6 月在我院治疗的 2 型糖尿病患者 10 名作为研究对象,采用半结构式方式进行访谈,对访谈结果加以分析整理。**结果** 通过对参与研究的 10 名患者访谈结果可知,采用低碳水化合物饮食管理主要有两大因素。一是发展因素:有助于 2 型糖尿病患者降低血糖,促进身体恢复、对患者心理健康也起到了正面影响。二是阻碍因素:2 型糖尿病患者对新的饮食习惯无法迅速适应,患者及家属对低碳水化合物饮食知识储备不足,难以达到预想的发展效果、社会压力增大、饮食方案不便实施等。**结论** 低碳水化合物饮食管理依从性在帮助 2 型糖尿病患者恢复身体健康中受到多种因素的影响,结合实际情况应考虑让患者本人、患者家属及护理人员一起参与到低碳水化合物饮食管理中,以提高患者的治疗依从性。

**【关键词】** 2 型糖尿病;低碳水化合物饮食管理;依从性;影响因素

### Qualitative study on influencing factors of compliance with low-carbohydrate diet management in patients with type 2 diabetes

Lily Zhu

Urumqi Hospital of Traditional Chinese Medicine, Urumqi, China

**【Abstract】 Objective** To study the influencing factors and evidence of compliance of patients with type 2 diabetes mellitus with low carbohydrate diet. **Methods** Ten patients with type 2 diabetes who were treated in our hospital from January 2022 to June 2022 were randomly selected as research objects. Semi-structured interviews were conducted, and the interview results were analyzed and sorted out. **Results** According to the interviews of 10 patients with type 2 diabetes mellitus, there are two main factors in the implementation of low carbohydrate diet management. The first is developmental factors: it can help patients with type 2 diabetes to lower blood sugar, promote physical recovery, and also have a positive impact on patients' mental health. Second, hindrance factors: patients with type 2 diabetes cannot quickly adapt to the new dietary habits, patients and their families have insufficient knowledge reserve of low-carbohydrate diet, it is difficult to achieve the expected development effect, social pressure increases, and the implementation of dietary programs is inconvenient. **Conclusions** The compliance of low carbohydrate diet management is affected by many factors in helping patients with type 2 diabetes recover their health. Considering the actual situation, patients, their families and medical staff should be considered to be included in the comprehensive management of low carbohydrate diet for patients with type 2 diabetes.

**【Key words】** Type 2 diabetes mellitus; Low carbohydrate diet management; Compliance; Factors affecting the

引言:在全球范围内,糖尿病患者的群体日益壮大。根据国际糖尿病联盟(IDF)2017年统计数据显示:全球糖尿病患者多达4.25亿人,其中我国

糖尿病患者占比26.91%,共有1.144亿位糖尿病患者,高居世界首位。2型糖尿病是我国糖尿病患者最常见的类型,占糖尿病患者的95%<sup>[1]</sup>。糖尿病患

者群体庞大给家庭和社会带来了巨大的压力, 预防糖尿病发病和控制糖尿病发展是临床治疗的首要任务。治疗糖尿病的根本是克制饮食, 进而达到控制血糖的目的。因此建议 2 型糖尿病患者采用低碳水化合物饮食进行治疗。低碳水化合物饮食是指减少碳水的摄入量。在日常饮食中增加优质脂肪及蛋白质的摄入, 取代碳水化合物作为主要身体的热量。相关研究表明<sup>[2]</sup>, 低碳水化合物饮食能够帮助 2 型糖尿病患者提高血糖代谢能力, 碳水摄入量越低, 血糖改善效果越好。因此本研究对使用低碳水化合物饮食管理干预的 10 名 2 型糖尿病患者, 采用质性研究中的现象学研究方法, 对低碳水化合物饮食的依从性进行深入研究, 具体报告如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

随机选择 2022 年 1 月至 2022 年 6 月在我院治疗的 2 型糖尿病患者 10 名作为研究对象, 采取低碳水化合物饮食管理进行干预。

纳入标准: (1) 患者经临床医学确诊为 2 型糖尿病; (2) 患者无其他重大疾病; (3) 明确可以接受长达三个月的治疗干预。(4) 具有良好的沟通和表达能力。

排除标准: (1) 患者患有沟通障碍。(2) 患者不愿意接受预后访谈。

### 1.2 方法

本研究采用半结构式、与患者面对面深入访谈的方法收集资料。访谈提纲如下: (1) 您日常的饮食习惯是怎样的? (2) 您知道什么是低碳水化合物饮食吗? (3) 您是怎么实行低碳水化合物饮食的?

(4) 您在进行低碳水化合物饮食管理时遇到了哪些挫折? (5) 在进行低碳水化合物饮食干预后, 您的

病情有变化吗?

### 1.3 评价标准

对比患者饮食管理干预前后血糖值的变化。

### 1.4 统计学方法

按 Colaizzi 现象学资料 7 步分析法, 对访谈内容进行整理分析, 进而研究 2 型糖尿病患者采用低碳水化合物饮食的依从性影响因素。

## 2 结果

本研究发现, 影响 2 型糖尿病患者对低碳水化合物饮食的依从性因素, 主要分为两大类。一是坚持低碳水化合物饮食的发展因素, 二是坚持低碳水化合物饮食的阻碍因素。

降低血糖是患者病情改善中重要的方向, 首先, 要求患者严格控制碳水化合物摄入。其次, 养成按时监测血糖的习惯。最后, 保持随访, 提高患者依从性。值得一提的是, 要加强对患者心理健康的正面影响, 提高患者治疗配合度和积极性。

对于 2 型糖尿病患者对新的饮食习惯无法迅速适应, 饮食习惯遭遇挑战, 生活中患者顾及家人饮食习惯难以改变, 或是无法抵挡美食的诱惑。

另外, 患者及家属对低碳水化合物饮食知识储备不足, 难以达到预想的发展效果。第一, 对低碳水化合物缺乏正确的认知, 不能了解它对干预糖尿病发展的重要性。第二, 没有正规的渠道去了解低碳水化合物饮食知识。第三, 被动接受低碳水化合物饮食教育。患者缺乏学习的主动性。

在饮食方案的实施过程中, 第一, 低碳水化合物饮食方案内容繁杂, 患者多为中老年人学习困难。第二, 指导方案存在问题。患者对具体操作方式认知不清, 难以开展。

表 1 10 例参与本研究的 2 型糖尿病患者一般资料情况

编号	性别	月收入	病程	并发症	家族史	用药种类(种)
A	男	2000~3999	10	无	有	1
B	男	<2000	11	无	无	2
C	女	4000~7999	15	有	无	3
D	男	>8000	14	有	无	3
E	女	2000~3999	10	无	无	2
F	男	2000~3999	8	无	有	1
G	女	2000~3999	12	无	无	2
H	女	2000~3999	7	无	有	2
I	男	2000~3999	10	无	有	2
J	男	<2000	16	有	有	4

### 3 讨论

根据研究可得,控制糖尿病病情发展的重点在于提高患者对低碳水化合物饮食管理的依从性。并且当患者坚持长期进行低碳水化合物饮食时,甚至可使糖尿病完全得到控制<sup>[3]</sup>。对此,在进行低碳水化合物饮食时要让患者明确低碳水化合物饮食的重要性,强调患者保持良好依从性。在患者干预效果较差时要帮助患者找出问题并给出解决方案,确保低碳水化合物饮食方案的进行性。

实行低碳水化合物饮食方案的前提是患者充分了解低碳水化合物。医护人员要帮助患者学习低碳水饮食知识和技能,协助患者约束自我实行膳食管理。本研究发现,患者并不了解饮食所需的营养素,同时患者没有可以系统学习低碳水饮食知识的渠道,学习方式单一,学习内容匮乏。因此,在帮助患者学习时要选择简单、生动并且便于患者理解的方式,指导方式要多元化,可以采用介绍饮食书籍、推荐相关视频资料、建立微信小程序等方式让患者选择,多元化的学习方式可以提高患者学习的兴趣性<sup>[4]</sup>。

研究发现<sup>[5]</sup>家庭的饮食习惯对患者进行低碳水化合物饮食方案有较大的影响,影响了治疗效果。因此在指导时要重点考虑家庭饮食习惯,帮助患者改变日常饮食,为患者选择可以合适的低碳水食物,进而减轻患者的抵触情绪,增强低碳水化合物饮食实施的长期依从性。家庭成员是2型糖尿病患者治疗过程中的重要支柱,家庭成员的理解和配合对患者进行低碳水化合物饮食方案干预治疗发挥很大的积极作用。因此也要对2型糖尿病患者家属普及低碳水化合物饮食的重要性,帮助患者及家属掌握糖尿病饮食的相关知识和技能<sup>[6]</sup>。提高2型糖尿病患者对疾病的认知度,尽量让患者家属更多地投入到家庭劳动中,减轻2型糖尿病患者的生活负担。

医护人员要保持随访,监督患者加强自我血糖监测。相关研究表明<sup>[7-8]</sup>,较高的随访率有利于提高患者行为改变的积极性。并且随访后也可以及时调整患者的适用药物,以保证低碳水化合物饮食方案实施过程的安全性和有效性。

综上所述,未来对2型糖尿病患者实行低碳水化合物饮食管理要在尊重患者饮食偏好的基础上为患者制定专属的饮食方案,以提高患者的治疗积极性。并根据患者自身的学习能力,为患者选择合适的教育方式。同时,还应对患者家属进行低碳水化

合物饮食教育,增强家庭成员对患者改变饮食结构的支持。同时护理人员要改变教育方式,教学要耐心、亲和,以提高患者学习的主动性。

### 参考文献

- [1] 张艳云,马珊珊,王丽丽,等.不同时间的低碳水化合物饮食干预对2型2型糖尿病患者糖化血红蛋白影响的Meta分析[J].中国实用护理杂志,2016,32(4):317-320.
- [2] 江波,邹大进,马向华,等.生酮饮食干预2型糖尿病中国专家共识(2019年版)[J].实用临床医药杂志,2019,23(3):1-6.
- [3] 李云,周晓辰,宁广智.颈脊髓损伤患者睡眠质量影响因素的质性研究[J].中华现代护理杂志,2018,24(4):436-439.
- [4] 赵静,赵秋利,侯赛宁,等.2型2型糖尿病患者饮食行为影响因素的质性研究[J].护理学杂志,2018,33(5):35-38.
- [5] 母义明,贾伟平.中国糖尿病研究进展专辑简介[J].中国科学:生命科学,2018,48(8):3-5.
- [6] 苏晓杨.2型糖尿病患者低碳水化合物饮食对体质指数和糖、脂代谢的影响[D].昆明医科大学,2020.DOI:10.27202/d.cnki.gkmyc.2020.000849.
- [7] 韩莉,王燕,邹大进.肥胖型2型糖尿病患者代谢手术后低碳水化合物饮食干预对体重反弹的影响[J].中华内分泌外科杂志,2019(03):191-194.
- [8] 施万英,吕婵,张译文,等.以低碳水化合物饮食模式为主的体重管理对超重及肥胖人群的干预研究.中华健康管理学杂志,2019,13(4):335-338

收稿日期:2022年10月7日

出刊日期:2022年11月25日

引用本文:朱丽丽.2型糖尿病患者低碳水化合物饮食管理依从性影响因素的质性研究[J].现代护理医学杂志,2022,1(8):79-81

DOI:10.12208/j.jmmm.202200487

检索信息:RCCSE权威核心期刊数据库、中国知网(CNKI Scholar)、万方数据(WANFANG DATA)、Google Scholar等数据库收录期刊

版权声明:©2022作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS