

## 饮食护理在老年糖尿病中的作用

王雪玲

沾化区滨海镇卫生院 山东滨州

**【摘要】目的** 本次研究主要分析老年糖尿病患者运用饮食护理的效果。**方法** 2020年11月-2021年11月是本次研究开展时间,研究对象是在我院诊疗的老年糖尿病患者110例,患者可以依据护理方式来开展分组,进行常规护理的患者纳入常规组,进行饮食护理的患者纳入研究组,比较研究组和常规组患者的临床治疗效果。**结果** 比较数据可知,研究组患者的血糖水平低于常规组,健康行为评分高于常规组,并发症发生率低于常规组,  $p < 0.05$ 。**结论** 老年糖尿病患者在临床中采取饮食护理,有利于患者血糖水平维持正常状态。

**【关键词】** 老年糖尿病; 饮食护理; 血糖水平

### The role of dietary care in the elderly with diabetes

Xueling Wang

Binhai Town Health Center, Zhanhua District, Binzhou, Shandong 256812

**【Abstract】 Objective:** This study mainly analyzed the effect of dietary nursing in elderly diabetic patients. **Methods:** From November 2020 to November 2021, this study was carried out. The research object was 110 elderly diabetic patients who were treated in our hospital. The patients could be grouped according to the nursing method, and the patients who received routine nursing were included in the routine group. Patients who received dietary care were included in the study group, and the clinical treatment effects of the study group and the conventional group were compared. **Results:** The comparison data showed that the blood glucose level of the patients in the study group was lower than that of the routine group, the health behavior score was higher than that of the routine group, and the incidence of complications was lower than that of the routine group,  $p < 0.05$ . **Conclusion:** Elderly diabetic patients take dietary care in clinical practice, which is beneficial to maintain the normal state of blood glucose level.

**【Keywords】** Elderly Diabetes Mellitus; Dietary Care; Blood Sugar Level

#### 引言

糖尿病属于临床内分泌疾病,中老年人是糖尿病的高发人群。近些年随着我国社会经济水平的提升,人们的生活习惯发生较大改变,人们不规律的饮食和生活导致临床糖尿病的发病率逐渐升高<sup>[1-2]</sup>。糖尿病不但会影响患者健康,还会给患者生活造成较大不便。饮食控制是糖尿病的治疗关键,所以临床需要给予患者恰当的饮食干预,尽可能帮助患者控制血糖。本次研究对老年糖尿病患者实施饮食干预,具体研究内容汇总如下。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

2020年11月-2021年11月是本次研究开展时间,研究对象是在我院诊疗的老年糖尿病患者110例,患者可以依据护理方式来开展分组,患者分为研究组和常规组,两个组别的患者数量均为55例。研究组含有30例男患者,含有25例女患者,患者年龄范围在61-80岁,年龄平均值是(72.35±1.38)岁。常规组含有31例男患者,含有24例女患者,患者年龄范围在62-83岁,年龄平均值是(72.88±1.46)岁。两组资料实施对比,  $p > 0.05$ 。

**纳入标准:** (1) 患者符合糖尿病标准; (2) 患者具有正常的精神、思维和神志; (3) 患者具有良好的沟通能力。**排除标准:** (1) 患者存在微血管

病变；（2）患者存在肝肾功能不全；（3）患者缺乏临床基础资料。

### 1.2 方法

常规组患者进行常规护理，护理人员需要对患者的体温、心率与血压等生命体征进行监测，向患者讲解糖尿病的基础知识。

研究组患者进行饮食护理，具体有：（1）护理人员需要叮嘱患者合理膳食，应当尽量做到营养多元化。护理人员结合患者身高体重、活动量等，科学计算患者的每日热量摄入量，同时护理人员嘱咐患者需适当食用肉类、蛋类、谷类、奶类、蔬菜等。护理人员告知患者不良饮食习惯对健康的危害，鼓励患者在生活中养成健康饮食的习惯，并指导患者对膳食中的粗细粮比例进行合理搭配。举例说护理人员可告知患者粗粮与细粮应当保持 1:1 的比例，建议每餐进食 4-5 两主食。此外护理人员告知患者合理调整膳食中三大营养素的比例，一般情况下碳水化合物在总热量的占比为 50-60%，脂肪的占比是 20-30%，蛋白质的占比是 12-20%。

（2）护理人员叮嘱患者遵守“少食多餐”的原则，叮嘱患者不可暴饮暴食，预防餐后出现高血糖或低血糖。进食过多的食物油会导致患者出现心血管并发症的概率明显增加，因此护理人员需要叮嘱患者食用油用量要控制在 20-30g 范围内，建议患者菜籽油、花生油、豆油进行交替食用。护理人员建议患者尽量避免食用动物油，且尽量避免进食巧克力、甜点、咸肉、动物内脏等糖类、胆固醇高的食物。（3）蔬菜可以让患者的矿物质、维生素和纤维素都得到补充，并且蔬菜可以让餐后血糖吸收速度得到减慢，所以护理人员建议患者每日进食新鲜蔬菜 400-500g，特别叮嘱患者进食深绿色蔬菜。在患者血糖水平还没有恢复到正常的时候，护理人员建议患者进食 1-4%含糖量的蔬菜，如四季豆、西红柿、菜花、菠菜、芹菜、油菜、韭菜、青笋、冬瓜、黄瓜等蔬菜。由于水果当中的果糖、葡萄糖含量丰富，果糖、葡萄糖等碳水化合物会导致患者血糖升高，因此护理人员嘱咐血糖控制差的患者不要进食水果<sup>[4]</sup>。（3）护理人员告知患者需将每日钠盐的摄入量控制在 6g 以下。同时护理人员叮嘱患者尽量减少味精、香肠、咸鱼、罐头、酱油等钠含量高的食物。

（4）由于糖尿病患者会出现渗透性利尿的状况，所

以患者体内容易出现缺水的状况。为此护理人员需告知患者每日饮水量的范围是 1200-2000ml，特别叮嘱患者在临睡前、晨起、运动后及时补充水分。

### 1.3 观察指标

观察研究组和常规组患者的血糖水平、健康行为评分以及并发症发生率。血糖水平包含 FPG（空腹血糖）、2hPG（餐后 2h 血糖）、HbA1c（糖化血红蛋白）。健康行为评分运用我院的调查问卷评分表进行评估，评分指标包含遵医嘱服药、血糖监测、饮食控制、运动锻炼等。并发症包括高血糖、低血糖、酮症酸中毒等。

### 1.4 统计学方法

研究采取统计学软件 SPSS 25.0 来分析数据，均值±标准差来表示计量资料，t 值作为检验值，百分比来表示计数数据，卡方值作为检验值，如果  $p < 0.05$ ，则表示研究数据存在统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 比较两组患者的血糖水平

比较 FPG，研究组为  $(6.83 \pm 0.72)$  mmol/L，常规组为  $(9.15 \pm 1.26)$  mmol/L， $t=8.964$ ， $p=0.001$ 。比较 2hPG，研究组为  $(8.45 \pm 1.09)$  mmol/L，常规组为  $(10.86 \pm 1.62)$  mmol/L， $t=9.215$ ， $p=0.001$ 。比较 HbA1c，研究组为  $(6.09 \pm 0.68)\%$ ，常规组为  $(7.53 \pm 0.92)\%$ ， $t=9.681$ ， $p=0.001$ 。研究组患者的 FPG、2hPG、HbA1c 均低于常规组， $p < 0.05$ 。

### 2.2 比较两组患者的健康行为评分

比较遵医嘱服药评分，研究组为  $(22.65 \pm 0.68)$  分，常规组为  $(19.28 \pm 0.61)$  分， $t=8.956$ ， $p=0.001$ 。比较血糖监测评分，研究组为  $(22.59 \pm 0.58)$  分，常规组为  $(18.20 \pm 0.48)$  分， $t=9.025$ ， $p=0.001$ 。比较饮食控制评分，研究组为  $(21.79 \pm 0.48)$  分，常规组为  $(18.02 \pm 0.60)$  分， $t=9.116$ ， $p=0.001$ 。比较运动锻炼评分，研究组为  $(21.85 \pm 0.58)$  分，常规组为  $(18.12 \pm 0.61)$  分， $t=9.587$ ， $p=0.001$ 。研究组患者的遵医嘱服药、血糖监测、饮食控制、运动锻炼的评分均高于常规组， $p < 0.05$ 。

### 2.3 比较两组患者的并发症发生率

研究组患者的并发症总发生率为 5.45% (3/55)，高血糖百分比是 1.82% (1/55)，低血糖百分比是 3.63% (2/55)，酮症酸中毒百分比是 0.00% (0/55)。常规组患者的并发症总发生率为 12.73% (7/55)，

高血糖百分比是 5.45% (3/55)，低血糖百分比是 5.45% (3/55)，酮症酸中毒百分比是 1.82% (1/55)。研究组患者的并发症总发生率低于常规组， $\chi^2=9.086$ ， $p=0.001<0.05$ 。

### 3 讨论

一般来说老年糖尿病的症状很不典型，很少有年轻人的糖尿病的多饮、多尿、多食、消瘦等典型的症状，很多老年糖尿病仅仅表现为乏力纳差这些很不典型的症状，容易被忽视<sup>[3-4]</sup>。老年糖尿病通常是以餐后血糖增高为主的，所以在监测血糖的时候，一定要注意餐后血糖的监测，不要只检测空腹血糖，通过空腹血糖来诊断糖尿病，有可能会导老年人 85%左右的糖尿病会漏诊。

老年糖尿病治疗分为非药物治疗和药物治疗。非药物治疗包括健康宣教、饮食治疗、运动治疗。随着年纪的增大，老年人的记忆力，甚至智商均会有所下降，因此如果治疗方案过于复杂，患者可能不能按时服药，同时还可能漏服或错服<sup>[5-6]</sup>。治疗老年糖尿病时应强调安全和简单，临床上一般不提倡对老年糖尿病患者使用长期的强化治疗方案。本次研究中对两组患者进行常规护理和饮食护理，常规护理虽然也具有一定效果，但常规护理对血糖控制的效果不理想。饮食护理的根本目的是纠正患者饮食不良习惯，让患者知道正确饮食对糖尿病治疗的重要意义，让患者可以积极配合饮食护理。护理人员对患者的日常饮食进行一定指导，可以让患者懂得如何合理搭配膳食，让患者获得充足的营养。同时患者在治疗期间科学饮食，还可以让患者的血糖水平得到有效调节，有效避免患者出现严重并发症<sup>[9]</sup>。

综合上述内容可知，老年糖尿病患者在临床中

进行饮食护理，可以获得显著的效果，让患者血糖得到良好控制。

### 参考文献

- [1] 张丽芳,朱建玲. 观察护理评估与健康指导联合在老年糖尿病饮食管理中的应用效果[J]. 家有孕宝,2021, 3(14):274.
- [2] 徐爽. 护理干预对纠正中老年糖尿病患者饮食误区的作用[J]. 中国医药指南,2019,17(8):269-270.
- [3] 刘文娟. 健康信念模式在老年高危糖尿病足患者护理中的应用效果研究[J]. 养生保健指南,2021,7(34):121.
- [4] 崔文萃. 健康教育在老年糖尿病护理中的应用探讨[J]. 糖尿病天地,2021,18(8):219.
- [5] 李娜. 护理干预在老年高脂血症合并糖尿病患者中的影响[J]. 中国医药指南,2021,19(7):232-233.
- [6] 李发. 糖尿病教育者在老年糖尿病患者自我管理及血糖控制中的作用[J]. 黑龙江医药,2021,34(3):733-735.

收稿日期: 2021 年 11 月 10 日

出刊日期: 2021 年 12 月 20 日

引用本文: 王雪玲, 饮食护理在老年糖尿病中的作用[J]. 当代护理, 2021, 2(6): 174-176.

DOI: 10.12208/j.cn.20210162

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、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: ©2021 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。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS