

# 膳食营养联合运动疗法对老年糖尿病治疗的临床价值分析

张祿艳

定兴县医院 河北 保定 072650

**【摘要】**目的: 膳食营养联合运动疗法对老年糖尿病治疗的临床价值分析。方法: 选取 2022 年 6 月 -2023 年 6 月期间, 入我院进行糖尿病临床医治患者 100 例为研究对象, 采取随机数表法将受试病患分为观察组与对照组, 各组均为 50 例。对照组实施常规治疗, 观察组实施膳食营养联合运动疗法, 随即对组间病患医治后血糖指数、应用效果进行比对。**结果:** 经数据对比, 观察组三项血糖指标均较对照组低, 同时观察组疗效显著高于对照组,  $P < 0.05$ 。**结论:** 通过对老年糖尿病患者临床医治期间, 为其实施膳食营养联合运动疗法干预, 可有效改善患者血糖状态, 提高医治效果, 可推广应用。

**【关键词】** 膳食营养; 运动疗法; 老年糖尿病

糖尿病作为常见性代谢性疾病, 其以多吃、多饮、多尿、消瘦的“三高一低”为临床主要症状, 难以根治, 且易合并多种并发症, 危及患者生存能力。随着现今人们生活状态及饮食结构发生改变, 糖尿病致患人数也逐步增多, 而单一药物干预已难以对糖尿病患者病情控制起到显著效果。而部分学者认为饮食结构与自身质量是糖尿病医治的关键, 能够起到优化血糖状态和自身体质量的成效<sup>[1]</sup>。为此本文选取入我院进行糖尿病临床医治患者 100 例为研究对象, 为其应用膳食营养联合运动疗法, 以期明确实际效果, 现报道如下。

## 1 资料和方法

### 1.1 一般资料

选取 2022 年 6 月 -2023 年 6 月期间, 入我院进行糖尿病临床医治患者 100 例为研究对象, 采取随机数表法将受试病患分为观察组与对照组, 各组均为 50 例。对照组男性、女性患者均 25 例, 年龄 65-75 (平均  $70.12 \pm 0.27$ ) 岁, 致患时长 4-7 (平均  $5.97 \pm 0.21$ ) 年; 观察组男性 21 例、女性患者 29 例, 年龄 65-75 (平均  $70.13 \pm 0.28$ ) 岁, 致患时长 4-7 (平均  $5.98 \pm 0.19$ ) 年; 受试对象一般资料对比无统计学意义,  $P > 0.05$ 。患者及家属均已知晓本次内容, 并于同意书上签字。

### 1.2 方法

对照组为患者实施常规药物干预, 依照患者具体病症为其实施降糖药物治疗。通过合理规范性用药来改善患者体征, 告知患者严格遵医用药, 向其说明用药剂次和配伍禁忌。其中胰岛素注射液 (通化东宝药业股份有限公司, 国药准字 H22021702, 用量: 根据患者具体排尿糖情况给予)、降糖宁胶囊 (通化颐生药业股份有限公司, 国药准字 Z22021233)、消渴丸 (广州白云山中一药业有限公司, 国药准字 Z44020045) 优降糖 (天津药物研究院药业有限责任公司, 国药准字 H12020270) 等均是常用的降糖药物, 初始剂量均为最小剂量, 然后结合患者的疾病情况对药量进行增减或者合并。

观察组在对照组基础上为患者实施饮食控制与运动疗法干预。其主要内容为:

**运动疗法:** 由于糖尿病患者自身代谢能力较弱, 可通过持续运动来促进患者代谢机能, 从而优化体质、控制血糖, 降低血脂, 提高自身免疫力, 强化病患医治效果。此项医治方式需详细知晓患者病症特点、体能状态及个人情志等, 从而规划运动方式, 随即拟制针对性运动方案。途中可通过蹬车、慢跑、徒步、爬楼等来改善体质。合理控制患者运动强度, 合理规划运动用时, 通常于患者单餐后 1h 开始进行为期 30min 运动锻炼, 若患者患有特殊部位病症, 诸如心脏病等, 可适量降低用时和强度, 避免出现医疗事故<sup>[2]</sup>。

**饮食控制:** 观察组在糖尿病患者临床医治期间同时采取饮食控制。依照患者体征状态, 为其拟制针对性膳食方案, 随后将脂肪、糖类、蛋白质所需摄入量计算出来, 并以此为患者饮食标准, 从而控制患者食品摄入量, 起到控制血糖效果<sup>[3]</sup>。

同时在膳食方案规划过程中, 需充分结合患者身体状态, 为其拟制严谨、科学膳食方案。尤为注重自身脂肪、胆固醇成分的摄入, 不可过度摄入高脂肪食材, 特别需注意不可食用过度油腻、辛辣食材, 在自身体质适中状态下少许食用瘦肉及鱼虾类; 保持清淡饮食, 尽可能食用粗粮及豆类食品, 少吃甜食, 遵循少食多餐原则, 同时严禁烟、酒, 积极督促其形成良好的有利于自身疾病控制的饮食生活习惯<sup>[4]</sup>。

### 1.3 评价指标及判定标准

#### (1) 血糖指标

针对受试对象 8h 未进食饮水条件下, 对其次日清晨空腹静脉血液进行抽取, 共计 10mL, 随后将样本放置 SH120-2 微量血液离心机 (生产厂家: 上海医疗器械 (集团) 有限公司手术器械厂; 产品批号: 沪食药监械 (准) 字 2012 第 1410166 号)。离心转速 3500-5500r/min, 总计时长 10min。遂记录研究对象空腹血糖、餐后 2h 血糖指标。

在患者糖化血红蛋白检测期间, 应用 KA045 抗凝管进行血样收集, 通过高分离度液相色谱检测, 从中提取样本 2mL, 使之细胞层分离, 选取仪器 glyhb-100 血红蛋白分析仪 (生产厂家: 上海聚慕医疗器械有限公司; 产品批号: 苏械注准 2022222197) 及配套试剂盒。

(2) 医治效果

显效: 受试对象血糖指数下降至正常区间, 病症体征消失;

有效: 血糖及尿糖均取得良好控制, 血糖处于 8mmol/L 以下;

无效: 血糖和尿酸指数均超出常规指标, 血糖大于 8mmol/L, 尿糖值为 (2+) 以上。

(显效 + 有效) / 该组人数 \* 100% = 有效率

1.4 统计学处理

本研究的实验数据采用 SPSS17.0 统计软件对其进行分析处理, 组间横向分析与组内纵向分析, 分别采用 t 检验法及一般线性模型重复测量的方差分析法, 计量数据以 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示, 当  $P < 0.05$  认为有统计学意义。

2 结果

2.1 组间病患血糖指标对比

如表 1, 组间干预前血糖指数对比无统计学意义,  $P > 0.05$ ; 干预后, 观察组三项指标均低于对照组,  $P < 0.05$ 。

表 1 组间病患血糖指标对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	空腹血糖 (mmol/L)		餐后 2h 血糖 (mmol/L)		糖化血红蛋白 (mmol/L)	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组 (n=50)	10.59 ± 1.41	6.01 ± 1.29	14.98 ± 1.31	8.81 ± 0.59	9.94 ± 1.41	6.59 ± 1.31
对照组 (n=50)	10.61 ± 0.39	8.61 ± 0.41	14.97 ± 1.31	10.97 ± 0.99	9.99 ± 1.51	9.39 ± 1.51
t	0.096	13.582	0.038	13.252	0.171	9.904
P	0.923	0.000	0.969	0.000	0.864	0.000

3 讨论

糖尿病作为代谢性疾病, 随着老龄人口加快, 糖尿病致患率不仅逐年上升, 且呈年轻化趋势。现今对该病症无特效药, 患者需长期服药, 且由于老年患者机体免疫机能衰退, 对于糖尿病认知尚浅, 在无特效药干预下, 难以治愈, 临床多采取药物干预进行治疗, 不过因老年病患行为能力低下, 饮食过于单一, 导致血糖水平难以合理管控, 严重影响患者生活质量。故在医治期间需为患者进行健康饮食结合适当运动干预, 用以对血糖起到合理控制效果<sup>[5]</sup>。

适量运动可加快机体脂肪消耗效果、促进新陈代谢, 合理管控体质量, 促进患者保持愉悦心理, 缓和不良情绪, 积极乐观面对治疗。并且通过运动干预, 可强化自身机能, 合理发挥身体各项器官功能, 降低自身低密度脂蛋白胆固醇和三酰甘油, 并提升高密度脂蛋白胆固醇, 减少出现慢性并发症可能性。同时也能够降低出现高胰岛素血症概率, 对控制血糖效果明显, 以此稳定血糖<sup>[6]</sup>。

依照数据结果可知, 观察组医治后血糖指数低于对照组, 疗效率高于对照组, 由此可知, 膳食结合运动干预, 可有效控制患者血糖状态, 提高患者对病症认知能力, 提高生活质量。

综上所述, 通过将膳食营养和运动疗法应用于老年糖

尿病患者临床医治过程中, 可有效缓解患者血糖状态, 改善病症程度, 可与临床推广应用。

参考文献:

[1] 何晓丹. 个体化营养干预联合运动疗法治疗妊娠期糖尿病患者的疗效及对妊娠结局的影响研究 [J]. 糖尿病新世界, 2023, 26(14): 49-52.

[2] 詹珠清, 兰晓屏, 张成星. 个体化营养结合运动疗法对妊娠期糖尿病患者血糖控制及妊娠结局的影响 [J]. 糖尿病新世界, 2023, 26(09): 183-186.

[3] 张小曼. 个体化营养干预联合运动疗法治疗妊娠期糖尿病患者的疗效及对妊娠结局的影响研究 [J]. 临床研究, 2023, 31(03): 89-92.

[4] 段蓓, 王敏, 贾健. 疏肝解郁汤联合运动饮食疗法治疗妊娠合并糖尿病对控制患者血糖水平的效果观察 [J]. 贵州医药, 2022, 46(08): 1279-1280.

[5] 张琳, 李华萍. 全过程运动联合膳食营养干预治疗妊娠期糖尿病的效果 [J]. 中国妇幼保健, 2022, 37(01): 16-18.

[6] 赵雪. 个体化营养干预联合运动疗法对妊娠期糖尿病患者的临床疗效及其对妊娠结局的影响 [J]. 名医, 2021, (21): 126-127.