

# 个性化综合饮食护理干预对 2 型糖尿病患者的临床效果观察

张丽萍

中国人民解放军第三〇五医院 北京 100017

**摘要：**目的：分析个性化综合饮食护理干预用于 2 型糖尿病的价值。方法：2019 年 7 月-2021 年 7 月本科接诊 2 型糖尿病病人 82 名，随机均分 2 组。试验组采取个性化综合饮食护理干预，而对照组行常规护理。对比血糖等指标。结果：从空腹血糖和餐后 2h 血糖上看，在干预后：试验组依次是 (6.01±0.93) mmol/L、(8.13±1.25) mmol/L，比对照组 (7.24±1.37) mmol/L、(9.58±1.37) mmol/L 更低 (P<0.05)。从满意度上看，试验组 97.56%，和对照组 82.93% 比较更高 (P<0.05)。结论：2 型糖尿病用个性化综合饮食护理干预，血糖降低更加明显，且病人满意度也更高。

**关键词：**个性化综合饮食护理干预；并发症；2 型糖尿病；效果

目前 2 型糖尿病作为医院常见病之一，具有并发症多、难治愈和病程长等特点，可通过使用降糖药或胰岛素等方式对血糖进行控制<sup>[1]</sup>，但因本病的发生受生活习惯和饮食等因素的影响，所以，医院还应做好病人治疗期间的护理工作。本文选取 82 名 (2019 年 11 月-2021 年 10 月)，目的在于分析个性化综合饮食护理干预用于 2 型糖尿病的价值，如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

2019 年 7 月-2021 年 7 月本科接诊 2 型糖尿病病人 82 名，随机均分 2 组。试验组女性 20 人，男性 21 人，年纪在 44-73 岁之间，平均 (57.96±4.38) 岁；病程在 1-10 年之间，平均 (4.61±1.47) 年。对照组女性 19 人，男性 22 人，年纪在 43-74 岁之间，平均 (57.48±4.17) 岁；病程在 1-11 年之间，平均 (4.92±1.53) 年。2 组病程等资料对比，P>0.05，具有可比性。

### 1.2 方法

2 组常规护理：血糖监测、用药指导和心理疏导等。试验组配合个性化综合饮食护理干预：(1) 记录病人血糖、身高、职业与体重等，了解病人的口味和饮食喜好等，同时根据食品交换份法，对病人每日热量的总摄入量进行计算，并让病人对菜品进行选择，然后再为其搭配好三餐。以月为周期，对病人的营养状况和体重等进行 1 次评估，同时根据评估结果，对其食谱作出适当的调整。(2) 嘱病人在烹饪食物时选择凉拌、炖、蒸煮、焖与熬等方式，饮食尽量清淡，易消化，避免食用咸辣与油腻的食物。对病人每日脂肪的摄入量进行严格的控制，将体重作为标准，控制脂肪摄入量在 55g/d 左右的范围之内，钠盐摄入量低于 6g，蛋白质摄入量约 15%，探视化合物摄入量约 60%，主食宜选用粗粮和杂粮等，适当增加优质蛋白的摄入，如：鸡胸肉、蛋类和牛奶等。(3) 建议病人选择植物油对食物进行烹制，避免用动物油脂。嘱病人减少高胆固醇食物的摄入量，如：鱼籽类和动物内脏等。告诉病人不喝含糖量较高的饮品，如：奶茶等。鼓励病人适当参加体育锻炼，如：太极拳、散步、做健身操和慢跑等。

### 1.3 评价指标

1.3.1 检测 2 组干预前/后空腹血糖和餐后 2h 血糖值。

1.3.2 干预结束时调查满意度：不满意 0-70 分，一般 71-90 分，满意 91-100 分。对满意度的计算以 (一般+满意)/n\*100% 为准。

### 1.4 统计学分析

数据处理经 SPSS 20.0，t 对计量资料 ( $\bar{x} \pm s$ ) 检验，

$\chi^2$  对计数资料 [n (%)] 检验。若 P<0.05，差异显著。

## 2 结果

### 2.1 血糖分析

从空腹血糖和餐后 2h 血糖上看，干预前：2 组比较无显著差异 (P>0.05)，干预后：试验组比对照组更低 (P<0.05)。如表 1。

表 1 统计血糖检测结果表 (mmol/L,  $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	空腹血糖		餐后 2h 血糖	
		干预前	干预后	干预前	干预后
试验组	41	10.28±1.79	6.01±0.93	12.49±2.54	8.13±1.25
对照组	41	10.36±1.85	7.24±1.37	12.68±2.73	9.58±1.37
t		0.2457	4.3152	0.2379	5.4863
P		0.1249	0.0000	0.1312	0.0000

### 2.2 满意度分析

调查结果显示，试验组中：不满意 1 人、一般 15 人、满意 25 人，本组满意度 97.56%；对照组中：不满意 7 人、一般 19 人、满意 15 人，本组满意度 82.93%。相比较之下，试验组的满意度更高 ( $\chi^2=6.9548$ , P<0.05)。

## 3 讨论

医院慢性病中，2 型糖尿病除了发病率高之外，还能引起诸多的并发症，危害性极大<sup>[2]</sup>。个性化综合饮食护理干预乃新型的专科护理方式之一，涵盖了“以人为本”新理念，能够根据病人的实际情况，同时结合糖尿病的饮食要求，为病人制定个体化的饮食方案，并告知病人饮食上需要注意的一些事项，以帮助病人养成良好的饮食习惯，避免病人因不良饮食行为而出现血糖异常升高的情况<sup>[3,4]</sup>。对于此研究，分析血糖指标，在干预后：试验组比对照组更低 (P<0.05)；从满意度上看，试验组比对照组高 (P<0.05)。

综上，2 型糖尿病用个性化综合饮食护理干预，血糖指标改善更加明显，满意度更高，值得推广。

## 参考文献

- [1] 王伟. 个性化综合饮食护理干预对 2 型糖尿病患者的临床效果研究[J]. 糖尿病新世界, 2021, 24(11):147-150.
- [2] 李盼盼, 陈十燕, 徐娜. 肾结石合并 2 型糖尿病患者采用个性化综合饮食护理对血糖、依从性的影响[J]. 糖尿病新世界, 2021, 24(6):140-142, 149.
- [3] 石翠芹. 个性化综合饮食护理对 2 型糖尿病患者生活质量的影响研究[J]. 中国保健营养, 2021, 31(31):19.
- [4] 于京艳. 个性化综合饮食护理干预措施在 2 型糖尿病患者护理中的应用[J]. 中国保健营养, 2021, 31(28):162.