

2型糖尿病患者饮食健康信念及行为调查

李晓青

甘肃医学院

DOI:10.12238/bmtr.v7i2.13430

[摘要] 目的: 通过统计分析健康信念模式在2型糖尿病患者健康饮食行为中的现状及应用价值,为干预2型糖尿病患者饮食行为提供理论依据。方法: 采用回顾分析法对平凉市某社区2型糖尿病患者进行饮食健康信念和饮食健康行为调查,采用spass 26.0对调查结果进行统计分析。结果: 本次调查总计发放问卷619份,回收有效问卷435份,其有效回收率为70.2%。2型糖尿病患者饮食健康信念总计得分为76.40%,处于中等水平。感知重要性、感知益处、感知易感性、感知严重性、未来考量、自我效能、感知障碍等7个维度的得分分别为(4.02±0.79)、(3.93±0.86)、(3.92±0.82)、(3.91±0.86)、(3.89±0.77)、(3.77±0.87)、(3.32±1.08)。意向阶段的患者饮食行为占比最小,其占比为12.4%;处于维持阶段的患者占比最大,为32.4%,患者饮食行为各个阶段的分布情况按照从大到小的顺序依次为维持阶段(32.4%),行动阶段(32.2%),准备阶段(23.0%),意向阶段(12.4%)。结论: 健康信念模式能使患者树立正确的健康信念,提高患者自我饮食控制的能力,使患者保持健康的饮食行为,稳定患者的血糖水平,提高患者的生活质量。

[关键词] 2型糖尿病; 健康信念模式; 健康行为

中图分类号: R244.1 文献标识码: A

Investigation on Dietary Health Beliefs and Behaviors of Type 2 Diabetes Patients

Xiaoqing Li

Gansu Medical College

[Abstract] Objective: Through statistical analysis of the status quo and application value of health belief model in type 2 diabetes patients healthy eating behavior, providing a theoretical basis for intervening in the eating behaviour of people with type 2 diabetes mellitus. Methods: Dietary health beliefs and dietary health behaviours of patients with type 2 diabetes mellitus in a community in Pingliang City were investigated by retrospective analysis, and the results of the investigations were statistically analysed using spss 26.0. Results: A total of 619 questionnaires were issued in this survey, and 435 valid questionnaires were collected, with an effective recovery rate of 70.2%. The total score of dietary health beliefs of patients with type 2 diabetes mellitus was 76.40%, which was at a moderate level. The scores of the seven dimensions of perceived importance, perceived benefits, perceived susceptibility, perceived severity, future consideration, self-efficacy, and perceived obstacles were (4.02±0.79), (3.93±0.86), (3.92±0.82), (3.91±0.86), (3.89±0.77), (3.77±0.87), (3.32±1.08), and (3.32±1.08), respectively. The smallest percentage of patients dietary behaviour was in the intention stage, whose percentage was 12.4%; the largest percentage of patients was in the maintenance stage, which was 32.4%, and the distribution of the stages of patients dietary behaviour, in descending order, was in the maintenance stage (32.4%), in the action stage (32.2%), in the preparation stage (23.0%), and in the intention stage (12.4%). Conclusions: The health belief model can enable patients to establish correct health beliefs, improve patients ability to self-diet control, enable patients to maintain healthy eating behaviors, stabilize patients blood glucose levels, and improve patients quality of life.

[Key words] Type 2 diabetes; Health belief model; Health behavior

引言

2型糖尿病在全球范围内呈现高发态势,患病人数不断增加,据糖尿病联盟(International Diabetes Federation, IDF)的研

究数据显示,全球8.3%成年人(约3.82亿人)患有糖尿病并且其发病率呈持续增长趋势,预计2030年全球糖尿病患者将超过5亿^[1],到2045年全球糖尿病患病人数达到7.83亿^[2]。我国目前成人

糖尿病患病率高达11.6%^[3]。糖尿病的发展趋势已经非常严峻,国内外的研究均提出了治疗糖尿病的5种基本疗法,包括饮食治疗、运动治疗、药物治疗、血糖监测和糖尿病健康教育^[4]。

饮食控制是糖尿病管理中关键的一环,制定合理饮食模式对血糖控制、延缓糖尿病并发症都有十分重要的作用。目前我国糖尿病患者中仅有29.8%能做到遵医饮食^[5],控制糖尿病的主要关键就在于控制饮食,降低血糖其实就是少吃或不吃那些容易导致血糖快速上升的食物^[6],将各种营养素均匀分配,从而实现或保持理想的体重。

健康信念模式(HBM)是一种利用社会心理学手段来对个体行为进行阐释的理论模式^[7],该模式以建立健康信念为出发点,激发个体内在动机,使患者自发向往健康,从而建立信念,采取健康行为,改善疾病预后^[8]。因此,就当下我国糖尿病患者饮食控制的实际状况而言,医护人员应积极应用和推广健康信念模式,增强2型糖尿病患者自我管理,保持健康的饮食行为,提高患者的生活质量。

1 资料与方法

1.1 资料来源。以平凉市某社区的2型糖尿病患者为研究对象,已纳入标准为:诊断为2型糖尿病≥6个月以上、年龄≥18周岁、生活能够自理,能独立思考,语言沟通无障碍、知情同意并愿意积极配合的人群为对象。

1.2 方法。本调查样本估量根据分析确定样本量的经验准则,样本量至少为变量数的5到10倍。本调查中有36个变量,所需样本量为180到360,考虑到30%的无效问卷,共发放问卷619份,其中有效问卷435份,有效率为70.2%。采用spass. 26.0软件对所有数据进行统计和分析,统计检验的显著性水平以 $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

(1)2型糖尿病患者饮食健康信念问卷。健康信念问卷包含患者对疾病严重性的认知、对疾病易感性的看法、对采取健康行为带来益处的认知、对糖尿病管理重要程度的认知、对糖尿病未来的思考和预期、对实施疾病控制和管理方面遇到的困难的认知以及患者对自我管理的信念和信心。依据文献参考进行研究从而编制信念问卷,该问卷总共包含19个题目,通过计分制得出患者信念程度,其得分指标=(平均得分/最高得分)×100%,根据得分指标将<60%的定为饮食健康信念差,将范围为60%~80%定为饮食健康信念中等,>80%以上定位健康信念良好。

(2)2型糖尿病患者健康的饮食行为问卷。该问卷首先向患者明确健康饮食行为的定义,其次由研究者通过评估个体参加健康饮食的意愿判断行为所处的阶段。该问卷包含1个问题和4个选项,根据患者的回答,将健康饮食行为划分为四个阶段,分别为意向阶段、准备阶段、行动阶段和维持阶段。其中意向阶段为患者在6个月之内有改变不良饮食习惯者;准备阶段为在1个月内有了改变意向并积极做准备工作者;行动阶段为采取行动并实施6个月以内者;维持阶段为实施行动在6个月以上者。

(3)2型糖尿病患者饮食自我效能问卷。糖尿病自我效能量表(Diabetesself-efficacyscale, DSES,)是评估国内2型糖尿病患者自我效能的常用工具。本问卷的6个条目皆来源于饮食控

制量表。其计分方式为Likert5级评分法,即将“完全没有信心”到“完全有信心”的5个选项分别赋值为1~5分,分值越高,表示自我效能越好,表示健康饮食行为越好。

2 结果

2.1 基本情况。统计结果显示,回收的435份问卷男性222人(51.0%),女性213人(49.0%);年龄18岁以下14人(3.2%)、18~40岁91人(20.9%)、41~60岁189人(43.4%)、61岁以上141人(32.4%);未接受正规教育55人(12.6%)、高中及以上114人(26.2%)、大专134人(30.8%)、本科及以上132人(30.3%),从结果中可见2型糖尿病患者男性多于女性,且患者的年龄都偏大,文化程度较低。

患者的疾病相关情况方面,患者的病程最短为1年以下,最长为10年以上,以病程6~10年的患者居多。有43.9%的患者血糖不稳定,45.7%的患者出现了并发症,目前治疗方式为饮食控制的患者为37.2%。

2.2 信度分析。Cronbach's α 系数是用于评价问卷内在信度的一个指标,其取值区间是0~1之间,其信度系数在0.70以上最好,本调查的总问卷Cronbach's α 系数为0.705,7个维度的Cronbach's α 系数在0.568~0.791之间,说明问卷的内在信度比较一致。见表1。

表1 2型糖尿病患者健康信念信度分析

量表名称	题项个数	Cronbach's α 系数
感知易感性	3	0.711
感知严重性	2	0.568
感知益处	2	0.629
感知障碍	3	0.791
自我效能	3	0.751
感知重要性	3	0.674
未来考量	3	0.652
总量表	19	0.705

表2 2型糖尿病患者饮食健康信念各维度相关性分析

维度	题项	均值±标准偏差	总分
感知重要性	3	4.02 ±0.79	12.06±2.37
感知益处	2	3.93 ±0.89	7.86±1.78
感知易感性	3	3.92 ±0.82	11.76±2.46
感知严重性	2	3.91 ±0.86	7.82±1.72
未来考量	3	3.89 ±0.77	11.67±2.31
自我效能	3	3.77 ±0.87	11.31±2.61
感知障碍	3	3.32±1.08	9.96±3.24
信念总分	19	3.82±0.60	72.58±11.4

2.3 2型糖尿病患者饮食健康信念各维度相关性分析。2型糖尿病患者饮食健康信念7个维度的得分分别为感知重要性(4.02±0.79)、感知益处(3.93±0.86)、感知易感性(3.92±0.82)、感知严重性(3.91±0.86)未来考量(3.89±0.77)自我效能(3.77±0.87)、感知障碍(3.32±1.08),感知重要性的得分最高,感知障碍的得分最低。2型糖尿病患者饮食健康信念得分指标=(平均得分/最高得分)×100%,即信念得分为(72.58/95)×100%=76.40%。由此

可见2型糖尿病患者的饮食健康行为处于中等水平,见表2。

2.4 2型糖尿病患者饮食行为。

(1)2型糖尿病患者饮食行为的分布态势。在所调查的435例患者中,处于意向阶段的饮食行为患者所占比例最小,占比为12.4%;处于维持阶段者的占比最大,所占比例为32.4%。从大到小来看患者饮食行为各阶段的排序依次为:维持阶段(32.4%)、行动阶段(32.2%)、准备阶段(23.0%)、意向阶段(12.4%)。

(2)2型糖尿病患者饮食行为自我效能得分。自我效能是个体对于自己完成特定行为能力的信念,在本调查中,共有6个项目,其计分方式采用1-5计分制,总得分为5-30。在此次调查中患者饮食行为自我效能平均得分为(3.74±1.05)提示患者的饮食行为信心处于较低的水平,见表3。

表3 患者饮食行为自我效能状况(N=435)

项目	均值	标准偏差
同类食物中,能按热量进行食物替换	3.66	1.02
在节假日或外出时能遵守糖尿病饮食原则	3.60	1.13
在陌生地方用餐能遵循糖尿病饮食原则	3.68	1.08
在熟悉地方用餐能遵循糖尿病饮食原则	3.83	0.99
日常就餐能遵守糖尿病的饮食原则	3.77	1.06
每天都能按时用餐	3.89	1.03

2.5 2型糖尿病患者健康饮食信念与行为的相关性分析。相关分析是用来检验变量之间的相互关联性,一般相关系数在0.8以上,认为两者有强的相关性,系数在0.3-0.8之间相关性较弱,在0.3以下则没有相关性,在本调查中饮食信念与行为相关系数为0.679,说明健康信念与健康行为饮食显著正相关关系,且相关程度较大,见表4。

表4 健康信念与健康饮食行为的相关性分析

维度	A	B
健康信念(A)	1	.679**
健康饮食行为(B)	.679**	1

注:**在0.01级别(双尾),相关性显著。

3 讨论

3.1 基本情况分析。调查对象皆为符合要求的2型糖尿病患者,男性略多于女性,患者的年龄都偏大,学历都较低,可能与患者的健康信念或健康饮食行为有关。因此医护人员与社区工作者应大力对社区的中老年人积极开展关于糖尿病的知识宣讲以及饮食注意事项,帮助中老年人预防2型糖尿病,减少2型糖尿病的发生率。

3.2 健康饮食信念分析。本调查的2型糖尿病患者的饮食健康信念水平,得分最高的是感知重要性,最低的是感知障碍,7个维度的得分从高到低依次为感知重要、感知益处、感知易感性、感知严重性、未来考量、自我效能、感知障碍,这表明2型糖尿病患者的饮食健康信念处于中等层次,可是还没有达到良好的程度,需要对2型糖尿病患者的饮食健康信念做进一步的改进和优化。可以通过对患者进行健康信念宣教来提高患者的信心,促使患者

以积极正确的态度面对疾病,从而转变提高饮食行为的执行力。

3.3 健康饮食行为的分析。通过调查,在饮食行为方面,患者的人数最多的是维持阶段,患者数量最少的是意向阶段的患者,大部分的2型糖尿病患者能保持健康的饮食行为,但是有部分患者仍未形成健康的饮食行为习惯。对此医务工作者不只是一定要关注对患者个人的饮食教育,更要加强以家庭为基础的饮食教育,家庭饮食习惯对患者的饮食管理起到很大的作用,还可以通过媒体等多种渠道来宣传患者对糖尿病饮食行为的正确认识,引导患者理性的对待健康饮食行为。

4 结论

我国2型糖尿病患者的饮食健康行为处于行动阶段,状况比较理想,但有少部分患者仍处于行动前阶段,有待进一步提高。医护人员不仅要重点关注和指导患者进行合理饮食,更应该在意向阶段改善患者对糖尿病饮食健康行为的态度,重点关注和引导处于行动前阶段的2型糖尿病患者的自我效能。医护人员给患者灌输健康的思想观念,纠正患者健康饮食的知识误区,给予患者更多的期望和支持,提高患者的积极治疗信心和改善依从性。该模式借助患者树立健康信念的想法从而引导患者改变饮食行为,推动患者清晰的认识到健康信念的重要性,从而稳定患者的血糖水平,改善患者的疾病进程和生活质量。重视和推广健康信念模式对新的治疗理念和方法的诞生奠定基础,促进2型糖尿病治疗领域不断的发展和进步。

[基金项目]

社会实践一流课程(GYJG2024J0001)。

[参考文献]

- [1]芦慧雅,高宏凯,高艳红.2型糖尿病饮食干预方案研究进展[J].中华灾害救援医学,2018,6(03):177-180.
- [2]Weng Jianping, Bi Yan. Diabetes in China: The challenge now[J].Journal of diabetes Investigation.2010
- [3]赵静,赵秋利,侯赛宁,等.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(05):35-38.
- [4]王隽.控制糖尿病“五驾马车”缺一不可[J].中国社区医师,2010,26(06):13.
- [5]朱慧敏,张宁,计成.2型糖尿病患者医学营养治疗教育现状及依从性调查[J].护理学报.2015,22(12):50-2.
- [6]陈跃.2型糖尿病患者的科学饮食[A]2018年浙江省老年医学学术年会论文汇编[C].浙江省医学会老年医学分会,浙江省科学技术协会,2010.
- [7]苏幼明,陈莹莹,吴晓玲.健康信念模式联合标准化饮食护理在2型糖尿病肥胖患者中的应用[J].中西医结合护理(中英文),2023,9(09):94-96.
- [8]牛路野.基于健康信念模式的饮食指导在2型糖尿病患者中的应用效果[J].中国民康医学,2023,35(12):169-171+175.

作者简介:

李晓青(1981--),女,汉族,甘肃平凉人,讲师,学士,毕业于兰州大学药学院,现从事临床药学方向的教学和科研工作。