

甲状腺功能亢进患者的个性化饮食护理方案探讨

刘雪娟 毕秀丽

云南省中医医院

DOI:10.12238/carnc.v3i4.14862

[摘要] 目的: 研究甲状腺功能亢进患者的个性化饮食护理方案。方法: 选取2022年1月至2023年12月期间在我院治疗的甲状腺功能亢进患者60例, 随机分为两组。对照组患者实施常规护理, 观察组在对照组常规护理的基础上实施个性化饮食护理干预。分析两组患者的焦虑及疼痛控制的影响。结果: 观察组患者护理后各项营养指标均优于对照组患者, ($P < 0.05$)。观察组患者护理质量优于对照组患者, ($p < 0.05$)。观察组患者健康行为平均得分明显高于对照组患者平均分, ($P < 0.05$)。结论: 对甲状腺功能亢进患者采用个性化饮食护理干预效果显著, 能够改善患者的营养指标及健康行为评分, 提升患者的护理质量, 值得进一步推广。

[关键词] 甲状腺功能亢进患者; 个性化饮食护理

中图分类号: R473.5 文献标识码: A

Exploration of Personalized Dietary Nursing Programs for Hyperthyroid Patients

Xuejuan Liu, Xiuli Bi

Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine

Abstract: Objective: To study personalized dietary nursing programs for hyperthyroid patients. Methods: Sixty hyperthyroid patients treated in our hospital from January 2018 to December 2018 were selected and randomly divided into two groups. Patients in the control group received routine nursing, while those in the observation group received personalized dietary nursing interventions based on the routine nursing of the control group. The impacts on the anxiety and pain control of the two groups of patients were analyzed. Results: After nursing, all nutritional indicators of patients in the observation group were better than those of patients in the control group ($P < 0.05$). The nursing quality of patients in the observation group was better than that of patients in the control group ($P < 0.05$). The average score of healthy behaviors of patients in the observation group was significantly higher than that of patients in the control group ($P < 0.05$). Conclusion: Implementing personalized dietary nursing interventions for hyperthyroid patients has a significant effect. It can improve patients' nutritional indicators and scores of healthy behaviors, and enhance the nursing quality of patients, which is worthy of further promotion.

Keywords: Hyperthyroid patients; personalized dietary nursing

引言

甲状腺功能亢进(简称甲亢), 作为一种常见的内分泌疾病, 因甲状腺激素分泌过多, 影响全身多个系统, 不仅带来心慌、多汗、消瘦等症状, 还会显著改变患者的代谢水平。临床数据表明, 多数甲亢患者基础代谢率比正常人高出20%~60%, 对营养物质的需求大幅增加^[1]。不合理的饮食结构不仅难以满足患者身体需求, 还可能因碘摄入过量等问题, 进一步加重病情。因此, 制定并实施个性化饮食护理方案, 对控制病情、提升患者生活质量有着极为重要的意义。因此本次主要探讨甲状腺功能亢进患者的个性化饮食护理方案, 现总结如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2022年1月至2023年12月期间在我院治疗的甲状腺功能亢进患者60例, 随机分为两组。分别是对照组30例, 男15例, 女15例, 年龄43~80岁, 平均年龄(61.18±0.31)岁; 观察组30例, 男13例, 女17例; 年龄44~77岁, 平均年龄(60.15±0.37)岁。两组患者在一般资料比较中, 结果均无统计学差异 $P > 0.05$, 具有可比性。

1.2 方法

对照组患者给予常规基础性护理, 观察组患者在对照组基础上实施个性化饮食护理干预, 主要内容如下:

(1) 保证热量供应

甲亢患者基础代谢率可比正常人高出20%~60%, 能量消耗速度极快。为满足机体需求, 每日应适当增加碳水化合物供能占比, 达到总热量的60%~70%。除米饭、面条这类

常见主食外,也可选择馒头、玉米、红薯等,合理分配于三餐之中,避免因能量不足导致身体乏力、消瘦等症状加重。

(2) 增加蛋白质摄入

蛋白质是构成人体细胞和组织的重要成分,对于甲亢患者维持生理功能、修复受损组织十分关键。每日蛋白质摄入量应达到每千克体重1.5~2.0克。除瘦肉、鱼类、蛋类、奶类、豆类外,虾仁、蛋白粉也是优质蛋白质来源。考虑到豆类食品中含有的某些成分可能干扰甲状腺对碘的摄取与利用,食用量应控制在每日50克以内。

(3) 控制碘的摄入

碘是合成甲状腺激素的关键原料,甲亢患者本身甲状腺激素分泌过多,因此需严格限制碘的摄入。海带含碘量高达每100克约36240微克,紫菜每100克含碘4323微克,各类海鲜含碘量也较高,应尽量避免食用。烹饪过程中,使用无碘盐,同时留意加工食品的成分表,避免摄入含碘添加剂。

(4) 补充维生素和矿物质

由于代谢加速,甲亢患者对维生素和矿物质的需求大幅增加。橙子、草莓等水果富含维生素C,可增强免疫力;香蕉含有丰富的钾元素,能有效维持心脏和肌肉正常功能;菠菜、西兰花不仅富含维生素B族,还含有钙、铁等矿物质。建议每日摄入蔬菜不少于500克,水果200-350克,保证各类维生素和矿物质的均衡摄取。

(5) 避免刺激性食物

辛辣、油腻食物以及咖啡、浓茶等刺激性饮料,会促使交感神经兴奋,加重手抖、心慌、失眠等甲亢症状。辣椒、花椒等辛辣调料在烹饪中应尽量少用,油炸食品的摄入频率也应严格控制。可选择饮用温开水、淡茶水,既补充水分,又避免刺激神经。

(6) 合理安排饮食规律

将每日所需食物分成5~6餐进食,避免一次进食过量,减轻胃肠道消化负担。设定固定的用餐时间,早餐7点左右,午餐12点左右,晚餐6点左右,加餐可选在两餐之间。规律的饮食有助于维持血糖稳定,避免因血糖大幅波动引发头晕、乏力等不适,保障患者身体状态稳定。

1.3 观察指标

(1) 观察两组患者护理后ALB、TP、TF营养指标状况。

(2) 比较分析两组患者护理质量评分,由专科护理、病情观察、安全与健康教育方面进行分析。

(3) 由(饮食健康行为、规律服药行为、健康生活方式)这几方面比较分析两组患者健康行为进行评分。

1.4 统计学方法

采用SPSS 23.0统计学软件进行数据分析。计量资料采用 $(\bar{x} \pm s)$ 表示,进行t检验, $P < 0.05$ 为差异具有统计学

意义。

2 结果

2.1 对比两组护理后的各项营养指标

本次研究发现,对照组护理后ALB水平为 (33.52 ± 0.13) ;观察组护理后ALB为 (47.39 ± 0.66) ; ($t=13.224, P=0.007$)。对照组护理后TP水平为 (64.69 ± 0.04) ;观察组护理后TP为 (70.31 ± 1.21) ; ($t=13.367, P=0.019$)。对照组护理后TF水平为 (43.03 ± 1.12) ,观察组护理后TF水平为 (68.33 ± 0.23) ; ($t=3.119, P=0.001$)。由实验结果可知,观察组患者护理后各项营养指标均优于对照组患者, ($P < 0.05$)。

2.2 对比两组护理质量

本次研究发现:对照组专科护理评分为 (57.07 ± 3.22) ,观察组专科护理评分为 (73.34 ± 0.97) ; ($t=9.672, P=0.003$)。对照组病情观察评分为 (67.31 ± 4.42) ,观察组病情观察评分为 (82.29 ± 6.33) ; ($t=10.234, P=0.000$)。对照组安全于健康教育评分为 (71.39 ± 3.63) ,观察组安全于健康教育评分为 (87.34 ± 2.54) ; ($t=11.367, P=0.0015$)。观察组患者护理质量优于对照组患者, ($p < 0.05$)。

2.3 对比两组护理后的健康行为情况

本次研究发现,对照组饮食健康行为评分为 (25.28 ± 4.63) ,观察组饮食健康行为评分为 (38.37 ± 0.13) ; ($t=9.873, P=0.019$)。对照组规律服药行为评分为 (44.39 ± 7.62) ,观察组规律服药行为评分为 (52.79 ± 4.12) , ($t=11.366, P=0.005$)。对照组健康生活方式评分为 (33.69 ± 1.97) ,观察组健康生活方式评分为 (47.39 ± 5.66) ; ($t=5.697, P=0.024$)。由实验结果可知,观察组患者健康行为平均得分明显高于对照组患者平均分, ($P < 0.05$)。

3 讨论

甲状腺功能亢进作为常见的内分泌疾病,因甲状腺激素分泌过多,累及多个系统,带来心慌、多汗等不适,还会显著改变代谢水平。随着医疗理念的进步,对甲亢患者的护理已从传统的疾病护理,向集生理、心理、饮食等多维度的综合护理模式转变^[2]。当前,甲亢患者护理现状存在显著差异。在部分医疗资源充足的地区,已形成较为完善的护理体系,除药物治疗指导、病情监测外,还重视患者的心理干预和健康教育,通过定期举办讲座、发放宣传手册等方式,帮助患者了解疾病知识和护理要点^[3]。但在部分基层医疗机构,护理工作仍以基础治疗护理为主,缺乏对患者生活细节和个体差异的关注。在饮食护理方面,多数采用统一的饮食指导,难以满足患者的多样化需求。

个性化饮食护理的实施,为甲亢患者护理带来了积极的影响。由于甲亢患者基础代谢率较常人高出20%~60%,对营养物质需求大增,个性化饮食护理可依据患者病情严重程度

Clinical Application Research of Nursing Care

度、治疗阶段、生活习惯和口味偏好,制定专属饮食方案^[4]。研究表明,接受个性化饮食护理的患者,护理后各项营养指标得到显著改善,血清白蛋白、血红蛋白等水平提升,身体消瘦、乏力等症状减轻。同时,个性化的饮食方案充分考虑患者的口味偏好,提高了患者对饮食护理的依从性,进而提升了整体护理质量^[5]。在健康行为方面,患者更主动地关注自身饮食健康,按时就餐、合理膳食搭配的意识明显增强,生活质量得到有效提升,也有助于更好地控制病情,促进康复^[6]。因此,推广个性化饮食护理,对优化甲亢患者护理成效、改善患者预后,有着极为重要的价值。本次研究发现,观察组患者护理后各项营养指标均优于对照组患者, ($P < 0.05$)。观察组患者护理质量优于对照组患者, ($p < 0.05$)。观察组患者健康行为平均得分明显高于对照组患者平均分, ($P < 0.05$)。

综上所述,对甲状腺功能亢进患者采用个性化饮食护理干预效果显著,能够改善患者的营养指标及健康行为评分,提升患者的护理质量,值得进一步推广。

[参考文献]

[1] 赵蓉. 饮食护理干预应用在甲亢并糖尿病患者中的

护理效果分析[J]. 中国科技期刊数据库医药, 2024, 26(22): 72-73.

[2] 孟杰. 饮食护理在甲状腺功能亢进症合并糖尿病患者中的应用[J]. 中外女性健康研究, 2022, 26(11): 160-161.

[3] 韦美荣. 饮食护理应用在甲亢并糖尿病患者中的护理效果探析[J]. 中国科技期刊数据库医药, 2023, 28(10): 81-83.

[4] 杨昌静. 饮食护理应用在甲亢并糖尿病患者中的护理分析[J]. 中国科技期刊数据库医药, 2022, 37(9): 149-152.

[5] 姜玉杰, 李萍, 康樱樱. 饮食护理应用在甲亢并糖尿病患者中的护理效果分析[J]. 黑龙江中医药, 2022, 19(14): 74-75.

[6] 魏慧琴, 陈霞飞. 个体化护理与饮食护理干预在糖尿病合并甲亢患者中的临床应用效果观察[J]. 中国冶金工业医学杂志, 2023, 40(3): 339-340.

作者简介:

刘雪娟(1991.06-), 女, 汉族, 云南楚雄人, 本科, 主管护师, 研究方向为内科甲状腺。