

个性化饮食干预对消渴患者血糖控制及生活质量的影响研究

施艳飞¹ 杨晓婷¹ 薄莹¹ 陈艳²

1.云南省中医医院

2.昆明市东川区人民医院

DOI:10.12238/carnc.v3i4.14872

[摘要] 目的: 研究个性化饮食干预对消渴患者血糖控制及生活质量的影响。方法: 选取 2023 年 1 月~2024 年 1 月期间我院收治的消渴患者 120 例作为研究对象, 随机分为对照组仅给予常规基础护理, 观察组在对照组基础上给予个性化饮食干预。比较两组患者血糖改善情况。结果: 护理后, 两组血糖改善情况均优于护理前 ($P < 0.05$), 且观察组护理后的血糖改善情况显著优于对照组 ($P < 0.05$)。观察组患者生活质量平均得分明显高于对照组生活质量平均分, ($P < 0.05$)。结论: 对消渴患者实施个性化饮食干预效果显著, 能够有效改善血糖情况, 提高生活质量, 值得临床进一步推广。

[关键词] 个性化饮食干预; 消渴患者; 血糖控制; 生活质量

中图分类号: R587.1 文献标识码: A

Research on the Impact of Personalized Dietary Intervention on Blood Glucose Control and Quality of Life of Patients with Xiaoke Diabetes

Shi Yanfei¹, Yang Xiaoting¹, Pu Ying¹, Chen Yan²

1 Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine

2 Dongchuan District People's Hospital

Abstract: Objective: To study the impact of personalized dietary intervention on blood glucose control and quality of life of patients with Xiaoke. Methods: A total of 120 patients with Xiaoke admitted to our hospital from January 2023 to January 2024 were selected as the research subjects. They were randomly divided into a control group that received only routine basic nursing, and an observation group that received personalized dietary intervention on the basis of the control group. The improvement of blood glucose in the two groups of patients was compared. Results: After nursing, the improvement of blood glucose in both groups was better than that before nursing ($P < 0.05$), and the improvement of blood glucose in the observation group after nursing was significantly better than that in the control group ($P < 0.05$). The average score of the quality of life of patients in the observation group was significantly higher than that of the control group ($P < 0.05$). Conclusion: Implementing personalized dietary intervention for patients with Xiaoke has a significant effect. It can effectively improve blood glucose levels and enhance the quality of life, which is worthy of further clinical promotion.

Keywords: personalized dietary intervention; patients with Xiaoke; blood glucose control; quality of life

引言

消渴病, 在现代医学中多对应糖尿病, 是一种常见的慢性代谢性疾病。随着生活方式的改变和人口老龄化进程的加快, 消渴患者数量呈日益增长趋势。血糖控制不佳不仅会引发多系统并发症, 还会严重影响患者的身体健康和生活质量, 还会给社会和家庭带来沉重的经济负担^[1]。个性化饮食干预对消渴患者血糖控制意义重大。根据患者身高、体重、年龄、体力活动强度、血糖水平及个体饮食喜好等计算每日所需总

热量, 并合理分配餐次, 能有效调控血糖。本次研究主要探讨个性化饮食干预对消渴患者血糖控制及生活质量的影响, 现总结如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2023 年 1 月~2024 年 1 月期间我院收治的消渴患者 120 例作为研究对象, 并随机分为两组, 分别是对照组和观察组, 每组各 60 例, 对照组男 30 例, 女 30 例; 年龄范

Clinical Application Research of Nursing Care

围在 45~73 岁，平均年龄（59.31±2.01）岁；观察组男 37 例，女 23 例；年龄范围在 40~75 岁，平均年龄（57.22±4.76）岁。两组在一般资料比较中，结果均无统计学差异，P>0.05，具有可比性。

1.2 方法

对照组仅给予常规基础护理，观察组在对照组基础上给予个性化饮食干预，具体如下：

1.2.1 饮食干预具体内容

食物选择：①主食：定量摄入，优选全谷物、杂豆类，可占主食量 1/3-1/2。避免过度加工主食，少选糯米制品、淀粉勾芡食物及含淀粉多的半成品。一般每餐主食量女性约 1-2 两，男性约 2-3 两。②蔬菜：保证餐餐有蔬菜，每日不少于 500 克，深色蔬菜占一半以上。选择低升糖指数蔬菜。土豆、山药等根茎类蔬菜含碳水较高，应限量或当主食替代部分精米白面。③蛋白质：选择优质蛋白，减少肥肉、加工肉类摄入。每天蛋白质摄入量占总热量 15%~20%。④水果：血糖控制稳定时可适量吃水果，选低升糖指数的，每日不超过 200g，放在两餐间吃，同时减少相应主食量。⑤油脂和盐：控制烹调油用量，每日 25~30 克，选饱和和脂肪酸含量高的油，少吃动物油。食盐每日不超过 5 克，限制高盐调味品及食物。

1.2.2 中医特色饮食干预

（1）辨证施膳：依据中医辨证，如肺燥津伤型，多吃润肺生津食物，如百合、银耳、梨等；胃热炽盛型，可选用清热泻火食材，如苦瓜、马齿苋等；肾阴亏虚型，食用滋阴补肾食物，像黑芝麻、核桃、枸杞等。

（2）药食同源：根据患者情况，选用药食同源材料。如黄芪、山药、茯苓等，可煲汤、熬粥或代茶饮。气阴两虚患者，用黄芪 10~15g、山药 30g 与大米熬粥；阴虚火旺者，用麦冬 10g、玉竹 10g 代茶饮。

1.3 观察指标

（1）对比两组患者护理前后的血糖变化情况。空腹血糖正常值（FPG）3.9~6.0mmol/L，餐后 2 小时血糖（2hPG）<7.7mmol/L。

（2）患者生活质量评定采取以躯体功能、心理状态、生活水平以及社会活动为主的生活质量综合评定表，患者的生活质量水平与评分成正比，评分越高说明患者的生活质量越好。

1.4 统计学方法

采用统计软件 SPSS 30.0 进行统计分析，计量资料以均数±标准差（ $\bar{x} \pm s$ ）表示，干预前后数据比较采用 t 检验，组间数据比较采用单因素方差分析，p<0.05 为差异具有显著统计学意义，p<0.01 为差异具有极显著统计学意义。

2 结果

2.1 对比两组护理前后的血糖变化情况

本次研究发现，护理后，两组血糖改善情况均优于护理前（P<0.05），且观察组护理后的血糖改善情况显著优于对照组，（P<0.05），见表 1。

表 1 两组患者护理前后血糖变化情况比较（n， $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	空腹血糖（mmol/l）		餐后 2H 血糖（mmol/l）	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	60	11.35±1.45	9.62±1.18	14.44±1.26	12.64±1.39
观察组	60	11.38±1.23	6.83±1.46	14.65±1.33	10.68±1.29
t	-	0.7726	4.2647	0.6384	5.0259
p	-	0.4086	0.0000	0.4259	0.0000

2.2 对比两组护理生活质量

由实验结果可知，观察组患者生活质量平均得分明显高于对照组生活质量平均分，（P<0.05），详细内容见表 2。

表 2 两组患者生活质量对比（n， $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	躯体功能	心理状态	生活水平	社会活动
观察组	60	87.23±5.10	84.51±5.43	81.37±4.58	52.15±2.64
对照组	60	78.21±5.02	73.31±5.26	70.51±5.14	63.17±0.23
t	-	8.7053	10.4758	11.1534	7.636
p	-	0.000	0.000	0.000	0.000

3 讨论

消渴患者是指患有消渴病的人群，消渴病是以多饮、多食、多尿、口渴、乏力、形体消瘦，或尿有甜味为临床表现的慢性疾病，西医学中的糖尿病属于本病范畴。其症状方面，典型表现为多饮、多食、多尿^[2]。部分患者可能无明显“三多”症状，仅在体检或因其他疾病就诊时发现高血糖；有的患者在血糖升高基础上，形体可能肥胖；中老年发病者，若长期偏食辛辣、甜食、油腻食物，病程长还常并发眩晕、肺癆、胸痹心痛、中风、雀目、疮痍等病证。此外，根据中医不同证型，还有诸如肺热津伤型的烦热多汗、舌边尖红；胃热炽盛型的易饥、饮食量增加；气阴亏虚型的便溏、舌质淡红；肾阴亏虚型的腰膝酸软、尿甜等表现^[3]。

饮食管理在消渴病的综合治疗中占据关键地位。传统的饮食干预方案往往具有普适性，难以充分考虑到个体在年龄、性别、体重、身体活动水平、遗传因素、病情严重程度以及饮食习惯等方面的差异，导致部分患者依从性欠佳，血糖控制效果不理想。而个性化饮食干预，是基于对患者个体特征

Clinical Application Research of Nursing Care

的精准评估，依据其独特的营养需求、代谢特点和生活习惯等，量身定制饮食方案^[4-5]。这种精准化的干预模式，有望克服传统饮食干预的局限性，提高患者对饮食治疗的依从性和接受度，进而更有效地控制血糖水平^[6]。因此，探讨个性化饮食干预对消渴患者血糖控制及生活质量的影响，不仅具有重要的理论价值，更能为临床实践提供切实可行的指导方案，有助于推动消渴病防治工作的精准化和个体化进程。本次研究发现，护理后，两组血糖改善情况均优于护理前($P<0.05$)，且观察组护理后的血糖改善情况显著优于对照组($P<0.05$)。观察组患者生活质量平均得分明显高于对照组生活质量平均分($P<0.05$)。

综上所述，对消渴患者实施个性化饮食干预效果显著，能有效改善血糖情况，提高生活质量，值得临床进一步推广。

[参考文献]

[1] 何小真, 吴东春, 张凤莹. 个性化综合饮食护理干预对2型糖尿病患者血糖控制, 睡眠及生活质量的影响[J].

中国医药指南, 2024, 22(10): 152-154.

[2] 王丽君. 护理干预对消渴患者饮食依从性影响[J]. 健康女性, 2023, 11(5): 102-103, 105.

[3] 敖芳妮, 王玉琴, 宋艳艳. 中医辨证施护联合耳穴压豆对消渴病患者血糖控制效果的影响分析[J]. 现代诊断与治疗, 2023, 34(3): 461-463.

[4] 张佳佳, 林金财, 董建星, 等. 消渴通痹方在气阴两虚夹瘀证糖尿病周围神经病变治疗中对患者血糖及症候积分的影响[J]. 中国医学创新, 2023, 20(12): 75-78.

[5] 敖芳妮, 王玉琴, 宋艳艳. 中医辨证施护联合耳穴压豆对消渴病患者血糖控制效果的影响分析[J]. 现代诊断与治疗, 2023, 34(3): 461-463.

[6] 刘一萌. 中医特色护理干预在消渴病患者中的应用研究进展[J]. 首都食品与医药, 2023, 30(13): 15-18.

作者简介:

施艳飞(1993.08-), 女, 汉族, 云南人, 本科, 主管护师, 研究方向为消渴(糖尿病)。