

饮食干预联合精细化护理对门诊老年 2 型糖尿病患者的影响研究

钱蔚, 周倩*

上海中医药大学附属市中医医院 上海

【摘要】目的 分析饮食干预联合精细化护理对门诊老年 2 型糖尿病患者的影响。**方法** 该研究总共纳入 96 例研究对象, 均是 2023 年 6 月至 2025 年 6 月到医院门诊诊治的老年 2 型糖尿病患者, 以随机数字表法当作分组原则, 划分为对照组 (常规护理, n=48)、研究组 (饮食干预+精细化护理)。对比两组的控糖效果、饮食管理能力、自我效能及生活质量。**结果** 在空腹血糖与饮食管理能力评分上, 研究组优于对照组 ($P < 0.05$)。在自我效能评分与生活质量评分上, 研究组高于对照组 ($P < 0.05$)。**结论** 针对门诊老年 2 型糖尿病患者, 实施饮食干预+精细化护理的效果确切, 有助于提高控糖效果和饮食管理能力。

【关键词】 老年 2 型糖尿病; 饮食干预; 精细化护理; 控糖效果

【收稿日期】 2026 年 1 月 12 日

【出刊日期】 2026 年 2 月 16 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20260069

Study on the impact of dietary intervention combined with refinement nursing on outpatient elderly patients with type 2 diabetes

Wei Qian, Qian Zhou*

Shanghai University of Traditional Chinese Medicine Affiliated Shanghai Hospital of Traditional Chinese Medicine, Shanghai

【Abstract】Objective To analyze the effects of dietary intervention combined with refined nursing on elderly patients with type 2 diabetes mellitus in the outpatient department. **Methods** A total of 96 patients with type 2 diabetes mellitus were enrolled in this study, all of whom were elderly patients diagnosed in the outpatient department from June 2023 to June 2025. They were randomly divided into a control group (conventional nursing, n=48) and a study group (dietary intervention + refined nursing). The blood glucose control effect, dietary management ability, self-efficacy, and quality of life were compared between the two groups. **Results** In terms of fasting blood glucose and dietary management ability scores, the study group performed better than the control group ($P < 0.05$). In terms of self-efficacy and quality of life scores, the study group was higher than the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** For elderly patients with type 2 diabetes mellitus in the outpatient department, implementing dietary intervention combined with refined nursing yields significant results, effectively improving blood glucose control and dietary management ability.

【Keywords】 Type 2 diabetes in the elderly; Dietary intervention; Refined nursing; Glycemic control effect

2 型糖尿病在临床上较为常见, 血糖持续异常升高是其主要特征, 发病群体以中老年人为主, 随着人口老龄化问题的日益严峻, 导致其发病率不断升高, 给患者的日常生活造成不良影响^[1]。对于老年 2 型糖尿病, 临床常运用药物治疗, 但治疗时间较长, 患者心理负担严重, 治疗配合度低下, 影响治疗效果, 故需配合护理干预^[2]。基于此, 本文就饮食干预+精细化护理用于门诊老年 2 型糖尿病患者的干预效果进行分析, 具体报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

挑选 2023 年 6 月至 2025 年 6 月为研究时段, 抽取在该时间段内到医院门诊诊治的 96 例老年 2 型糖尿病患者当作对象, 随机分为两组各 48 例。研究组中男 26 例、女 22 例; 年龄跨度在 60 岁~82 岁, 平均 (71.45 ± 3.26) 岁; 病程时间 2 年~15 年, 平均 (8.95 ± 2.14) 年。对照组中男 27 例、女 21 例; 年龄上下限为 60 岁~83 岁, 平均 (71.58 ± 3.29) 岁; 病程时间 1 年~16 年,

*通讯作者: 周倩

平均 (8.74 ± 2.16) 年。对比两组的各项信息无显著差异 ($P > 0.05$)。

纳入标准: 经临床相关检查后诊断为 2 型糖尿病; 年龄 ≥ 60 岁; 现阶段各项体征处于稳定状态; 具备简单的生活自理能力; 对护理内容知情并签署同意书。

排除标准: 心肝肾等脏器功能出现衰竭征兆; 并发糖尿病肾病、糖尿病足等糖尿病并发症; 入组前存在营养不良状况; 病历资料存在缺失项; 存在精神类疾病或认知障碍。

1.2 方法

入选对照组的对象开展常规护理: 糖尿病护理门诊护士介绍 2 型糖尿病的相关知识; 告知患者严格按照医嘱使用药物, 不能擅自更改药物类型或药物剂量; 叮嘱合理饮食, 告知饮食注意事项; 定期前往医院门诊复查。归属于研究组的对象开展饮食干预+精细化护理, 护理内容为:

(1) 饮食干预: 糖尿病护理门诊护士详细记录患者每天摄入食物类型、食物摄入总量、食物烹饪方式等, 定时测定空腹血糖和餐后 2 小时血糖, 发现其中存在的问题并纠正。每周二到门诊复查, 根据饮食记录本调整饮食方案, 通过视频、健康手册、图片等方式传授糖尿病专属饮食的制作方法, 制定饮食计划表并详细记录食物交换方法、食物烹饪方法等, 并反复强调合理饮食的重要性。

(2) 精细化护理: ①药物精细化护理: 通过微信、电话、安装动态血糖监测等方式了解患者的控糖情况, 依照血糖调整药物方案, 要求家属发挥监督作用, 监督患者用药, 定时帮助患者测定血糖水平, 并仔细记录血糖指标、药物使用时间、药物使用剂量等。必要时可提供家庭随访, 追踪患者的血糖控制情况。②心理精细化护理: 专科门诊护士主动与患者沟通, 评估心理情绪波动情况, 列举科室控糖效果良好案例, 传授心理暗示法、移情法等心理调节方案, 确保情绪稳定。③运动精细化护理: 依照患者的身体状况、运动耐力、运动喜好等设计运动方案, 每天坚持太极拳、步行、骑车等运动, 运动强度以身体耐受为宜, 家属负责监督和精神鼓励。

④并发症精细化预防护理: 药物治疗时从最小剂量开始, 依照血糖波动适当调整药物剂量, 准备含糖饮料或糖果, 避免发生低血糖; 日常生活中定时检查并经常更换患者的鞋子和袜子, 确保脚步清洁, 且不能长时间站立或行走, 防止发生糖尿病足。

1.3 观察指标

(1) 控糖效果: 干预前、干预后 1 个月后, 使用血糖仪测定纳入对象的空腹血糖, 数值越趋于正常范围代表控糖效果越好。

(2) 以 2 型糖尿病患者饮食管理量表评估纳入对象的饮食管理能力, 包括三项, 每项计为 0~5 分, 得分与饮食管理能力成正比。

(3) 运用一般自我效能感量表当作患者自我效能的评估工具, 量表包括十项, 每项计为 1~4 分, 共计 40 分, 自我效能随着分数的增加而越强。

(4) 以健康调查简表 (SF-36) 当作纳入对象生活质量的判断依据, 共计 100 分, 生活质量随着分数的增加而越高。

1.4 统计学分析

文中数据的统计学分析、处理由 SPSS25.0 执行, 计量资料以 ($\bar{x} \pm s$) 展示, 检验方式为 t 检验; 计数资料运用 [n (%)] 呈现, 检验方式为 χ^2 检验。统计学有意义的判断标准为 $P < 0.05$ 。

2 结果

2.1 对比两组的控糖效果与饮食管理能力

研究组较对照组, 其干预后的空腹血糖更低, 饮食管理能力评分更高 ($P < 0.05$), 见表 1。

2.2 评价两组的自我效能与生活质量

两组干预后的自我效能评分及生活质量评分均增加, 且研究组更高 ($P < 0.05$), 见表 2。

3 讨论

老年 2 型糖尿病是临床实践中经常碰到的内分泌代谢性疾病, 主要是由于胰岛素抵抗、胰岛素分泌不足所致, 发病后易出现多饮、多尿等症状^[1]。目前临床上尚未研制出可根治 2 型糖尿病的治疗方案, 临床常主张药物治疗, 同时配合护理干预以控制病情发展, 改善预后。

表 1 对比两组的控糖效果与饮食管理能力 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	空腹血糖 (mmol/L)		饮食管理能力评分 (分)	
		干预前	干预后	干预前	干预后
研究组	48	9.83 ± 1.24	6.34 ± 0.58	6.47 ± 1.35	11.92 ± 1.46
对照组	48	9.56 ± 1.27	7.23 ± 0.65	6.52 ± 1.38	9.35 ± 1.52
t	-	1.054	7.078	0.179	8.448
P	-	0.295	<0.001	0.858	<0.001

表 2 评价两组的自我效能与生活质量 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	自我效能评分		生活质量评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
研究组	48	18.59±3.12	34.68±2.57	53.81±4.23	82.59±6.11
对照组	48	18.62±3.14	26.41±3.82	54.17±4.32	73.69±8.03
<i>t</i>	-	0.047	12.445	0.413	6.111
<i>P</i>	-	0.963	<0.001	0.681	<0.001

既往临床对门诊老年 2 型糖尿病患者主要采取常规护理,但干预效果不理想。饮食干预是 2 型糖尿病患者常用的干预手段,依照其进食状况、血糖指标等设计个体化、针对性的营养膳食方案,提供个体化的饮食护理服务,保证摄入人体所需营养物质的同时,严格控制糖分的摄入量,实现科学合理饮食,避免饮食不当致血糖升高^[4]。精细化护理坚持患者为中心的护理理念,把护理细节当作护理工作的出发点,精细化处理各项护理内容,为患者提供更加科学和细致化的护理服务,最大限度满足护理需求的同时,提高护理质量^[5]。研究结果显示,研究组的控糖效果、饮食管理能力评分、自我效能评分及生活质量评分均优于对照组($P<0.05$)。考虑原因为:饮食干预依照患者的实际状况拟定饮食方案,传授控糖饮食的制作方法,有助于减少糖分的摄入量,提高控糖效果和饮食管理能力^[6]。精细化护理通过药物精细化护理,有助于提高用药配合度,提高控糖效果;加强心理精细化护理,能舒缓负性情绪,增强自我效能;加强运动精细化护理和并发症精细化护理,能增强体质,防止并发症的发生,提高生活质量^[7-8]。

综上所述,开展饮食干预+精细化护理干预后,有助于提高门诊老年 2 型糖尿病患者的控糖效果,增强饮食管理能力和自我效能,提高生活质量。

参考文献

[1] 候焕焕,白洁,李洁.饮食指导护理对 2 型糖尿病患者血糖水平及自我管理能力的影[*J*].临床医学研究与实

践,2023,8(30):126-129.

- [2] 高海玉.个体化饮食干预联合抗阻运动在 2 型糖尿病患者中的应用效果[*J*].当代护士(下旬刊),2023,30(3):37-40.
- [3] 庄静,牛爱锦,赵芳,等.全程健康教育联合膳食管理对 2 型糖尿病患者自我管理行为及糖脂代谢的影响[*J*].护理实践与研究,2023,20(2):163-167.
- [4] 秦绪婷.全程健康教育配合膳食管理对 2 型糖尿病患者自我管理习惯及糖脂代谢的影响[*J*].中国医药指南,2023,21(13):45-48.
- [5] 杨舒,杨艳,唐洁.饮食干预及精细化护理对门诊老年 2 型糖尿病患者的依从性及血糖控制分析[*J*].糖尿病新世界,2025,28(12):141-143+147.
- [6] 孙青.老年 2 型糖尿病患者实施饮食护理干预的效果分析[*J*].中外医疗,2024,43(27):143-146.
- [7] 马燕,徐瑞新,冯文新.基于目标管理的精细化护理对改善糖尿病患者用药依从性及指标恢复情况的影响研究[*J*].黑龙江医学,2024,48(14):1754-1756.
- [8] 段琦,吴玉巾,孙晓茹.饮食护理干预应用于老年 2 型糖尿病患者护理中的效果分析[*J*].糖尿病新世界,2023,26(4):168-171.

版权声明:©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS