综合饮食护理干预对糖尿病患者饮食行为及体重控制的影响分析

潘玉凤，康文先，赵建博*，汪新月，何亚男，李 倩

新疆医科大学第一附属医院昌吉分院 新疆昌吉

【摘要】**目的** 分析糖尿病用综合饮食护理干预所起到的作用。**方法** 随机均分 2023 年 2 月-2025 年 1 月本院门诊接诊的糖尿病患者（n=92）。试验组采取综合饮食护理干预，对照组行常规护理。对比体重指数等指标。**结果** 关于饮食依从性：试验组 97.83%，对照组 84.78%，P＜0.05。体重指数：试验组只有（22.42±2.03）kg/m^2，对照组高达（23.51±2.41）kg/m^2，差异显著（P＜0.05）。空腹和餐后 2h 血糖：干预后，试验组只有（5.49±0.71）mmol/L、（8.05±1.02）mmol/L，对照组高达（6.41±0.85）mmol/L、（9.47±1.41）mmol/L，差异显著（P＜0.05）。满意度：试验组 95.65%，对照组 80.43%，P＜0.05。**结论** 糖尿病病人用综合饮食护理干预，饮食依从性更高，体重指数更低，血糖改善情况也更好，满意度提升更加显著。

【关键词】糖尿病；满意度；综合饮食护理；体重控制

【收稿日期】2025 年 6 月 16 日 【出刊日期】2025 年 7 月 16 日 【DOI】10.12208/j.jmnm.20250372

Analysis of the influence of comprehensive diet nursing intervention on diet behavior and weight control in diabetic patients

Yufeng Pan, Wenxian Kang, Jianbo Zhao, Xinyue Wang, Yanan He, Qian Li*

Changji Branch, The First Affiliated Hospital of Xinjiang Medical University, Changji, Xinjiang

【**Abstract**】**Objective** To analyze the role of diabetes intervention. **Methods** Diabetic patients from February 2023 to January 2025 (n=92). The experimental group adopted a comprehensive dietary care intervention, and the control group underwent routine care. Compare the body mass index and other indicators. **Results** Regarding dietary compliance: 97.83% in the test group and 84.78% in the control group, P <0.05. Body mass index: only kg/m2 (22.42 ± 2.03) in the test group and only kg/m2 (23.51 ± 2.41) in the control group, with a significant difference (P <0.05). Fasting and 2h postprandial glucose: After intervention, only (5.49 ± 0.71) mmol/L and (8.05 ± 1.02) mmol/L in the test group and (6.41 ± 0.85) mmol/L and (9.47 ± 1.41) mmol/L in the control group (P <0.05). Satisfaction: 95.65% in the test group and 80.43% in the control group, P <0.05. **Conclusion** Comprehensive dietary care intervention showed higher dietary compliance, lower body mass index, better improvement in blood sugar, and more significant improvement in satisfaction.

【**Keywords**】Diabetes; Satisfaction; Comprehensive dietary care; Weight control

医院慢性病中，糖尿病作为一种常见病，不仅具备并发症多、病程长与难治愈等特点，还能引起多食、消瘦与多饮等症状，倘若病人的血糖长时间处在一种较高的水平，将会损伤其视网膜、中枢神经与肾脏等，危害性极大[1,2]。目前，医生一般会根据糖尿病病人的实际情况，选择口服降糖药物与肌注胰岛素等疗法来对病人进行干预，但由于人体血糖的变化会受到饮食等因素的影响[3]，故，在实际诊疗的过程当中，医院还应总是糖尿病病人的护理工作。综合饮食护理干预乃专科护理技术，需要从饮食这一方面入手，对病人施以系统性及专业性的指导，以纠正病人的不良饮食习惯，提高病人体重控制的效果，避免病人因不良饮食习惯而出现血糖升高的情况[4]。本文选取糖尿病病人 92 名，旨在剖析综合饮食护理干预用于糖尿病中所起到的作用。

1 资料与方法

1.1 一般资料

2023 年 2 月-2025 年 1 月，抽取本院门诊接诊的

*通讯作者：赵建博

糖尿病患者人数 92 名。研究获伦理委员会批准。研究纳入的病例都有完整的临床资料，并提前排除了沟通障碍、有严重并发症、传染病、癌症、精神心理疾病、重要脏器功能衰竭与孕妇等病例[5]。在对纳入病例进行分组时都选用随机数表法，且各组病例数也都是 46。试验组女病人 19 人，男病人 27 人，年纪上限 87，下限 39，平均（56.31±8.51）岁；病程上限 14 年，下限 0.5 年，平均（6.39±1.02）年。对照组女病人 18 人，男病人 28 人，年纪上限 88，下限 40，平均（56.74±8.92）岁。各组基线资料相比，P＞0.05，具有可比性。

1.2 方法

对照组常规护理：鼓励病人适当锻炼；正确指导病人用药；纠正病人不良生活习惯；监测病人血糖；向病人普及糖尿病的知识。

试验组增加使用综合饮食护理干预：（1）测量病人身高与体重等，询问病人饮食喜好，记录病人血糖与尿量等变化，同时根据病人的实际情况，对其每日热量的摄入进行计算，然后再根据计算结果，对其三餐进行合理的分配。（2）告诉病人主食要粗细搭配均匀，切勿只吃精粮。嘱病人不吃肥肉，可多吃一些十字花科类、叶菜类与根茎类的蔬菜。积极控制病人体重，告诉病人不吃含糖量较高的食物，如：糖果、高糖水果、蛋糕与饮料等。严格控制病人对脂肪与钠盐的摄入，若病人合并高血压，需控制钠盐摄入低于 5g/d。（3）根据病人实际情况，制定个体化的控糖食谱。建议病人多吃禽肉与鱼肉等，每日鸡蛋的摄入不超过 1 个，奶制品 300ml 左右即可。两餐之间可让病人吃一些低糖的水果，也可让病人适当吃一些坚果，如：桃仁与开心过等，但要确保坚果的摄入量在 30-50g/d 的范围之内。（4）若病人有抽烟饮酒的行为，需积极劝导其戒烟酒，并告诉病人抽烟饮酒对身体的危害。鼓励病人适当饮水，尽量不喝咖啡与浓茶。嘱病人进食时要做到细嚼慢咽，不要狼吞虎咽。（5）在对菜肴进行烹饪时，建议病人尽量采取蒸煮、凉拌与炖煮等方式。告诉病人不吃腌制类、油炸类与烘烤类的食物，并尽量减少味精与鸡精等调味品的使用。（6）用视频或图片等，向病人宣传糖尿病知识，介绍饮食对血糖的影响。耐心解答病人所提出的问题，同时向病人介绍预后较好的糖尿病案例。（7）饮食指导期间，需注意观察病人情绪变化，若病人存在不良情绪，需积极安抚，且在整个护理的过程当中，护士也需要尊重病人的个人意愿，要帮助病人解决护理问题。

1.3 评价指标[6]

1.3.1 饮食依从性评估。（1）不依从，病人不能合理饮食。（2）部分依从，病人基本能合理饮食。（3）完全依从，病人完全能合理饮食。结果计算：（部分依从+完全依从）/n*100%。

1.3.2 记录 2 组干预前/后的体重指数。

1.3.3 检测 2 组干预前/后空腹和餐后 2h 血糖。

1.3.4 满意度评估：此次调查涉及宣教情况、护士工作态度与操作技术等。不满意 0-75 分，一般 76-90 分，满意 91-100 分。结果计算：（一般+满意）/n*100%。

1.4 统计学分析

处理本文列举数据时都选择 SPSS 24.0。至于 χ^2 与 t 这两个指标，前者检验计数资料，后者检验计量资料，而这两种资料的表现形式则是（%）、（$\bar{x}\pm s$）。差异符合统计学设定的标准，判定 P＜0.05。

2 结果

2.1 饮食依从性分析

对比表 1 内的饮食依从性：试验组 97.83%，对照组 84.78%，P＜0.05。

表 1　饮食依从性显示表　[n，（%）]

组别	例数	不依从	部分依从	完全依从	饮食依从性
试验组	46	1（2.17）	11（23.91）	34（73.91）	97.83
对照组	46	7（15.22）	16（34.78）	23（50.0）	84.78
χ^2					6.9215
P					0.0317

2.2 体重指数分析

对比体重指数的数据：试验组只有（22.42±2.03）kg/m^2，对照组高达（23.51±2.41）kg/m^2，差异显著（t=3.0251，P＜0.05）。

2.3 血糖分析

对比检测获取的空腹和餐后 2h 血糖数据：未干预，试验组（8.47±1.95）mmol/L、（12.42±2.56）mmol/L，对照组（8.53±2.01）mmol/L、（12.54±2.78）mmol/L，差异不显著（t1=0.2031，t2=0.1975，P＞0.05）；干预后：试验组只有（5.49±0.71）mmol/L、（8.05±1.02）mmol/L，

对照组高达（6.41±0.85）mmol/L、（9.47±1.41）mmol/L，差异显著（t1=3.7103，t2=4.0251，P＜0.05）。

2.4 满意度分析

试验组：不满意 2 人、一般 13 人、满意 31 人，本组满意度高达 95.65%；对照组：不满意 9 人、一般 16 人、满意 21 人，本组满意度只有 80.43%。分析之后发现：试验组的满意度更高（χ^2=7.5263，P＜0.05）。

3 讨论

膳食和生活方式的转变，导致我国罹患糖尿病的居民增多。糖尿病以多食与多饮等为主症，可损害病人健康，并能增加病人发生糖尿病肾病等并发症的几率，需积极干预，否则，将会导致严重后果[7]。常规护理乃比较传统的一种护理技术，需要护士凭借自身多年的经验，对病人施以基础性的护理，此法并不重视病人诊疗期间的实际需求，导致病人的护理效果降低，进而对其血糖的控制情况造成了影响[8]。而综合饮食护理则是一种比较新型的护理技术，涵盖以人为本理念，护士能根据糖尿病治疗的原则，向病人提供专业性的饮食指导，以加深病人对饮食方面知识的认知程度，并能帮助病人形成良好的饮食行为，从而有助于提升病人血糖及体重控制的效果[9]。

刘生华的研究[10]中，对 200 名糖尿病病人进行了常规护理，并对其中 100 名病人加用了综合饮食护理，结果显示：综合饮食护理组干预后的体重指数低至（25.61±2.68）、空腹血糖低至（5.97±3.42）mmol/L、餐后 2h 血糖低至（10.96±1.06）mmol/L，比常规组的（26.54±3.43）、（8.56±4.59）mmol/L、（12.24±3.75）mmol/L 低。表明，综合饮食护理对改善病人体重指数与降低病人血糖具备显著作用。本研究，对比体重指数的数据：试验组更低（P＜0.05）；对比检测获取的空腹和餐后 2h 血糖：干预后，试验组更低（P＜0.05），这和刘生华的研究结果相似。对比评估获取的饮食依从性的数据：试验组更高（P＜0.05）；对比调查获取的满意度：试验组更高（P＜0.05）。告诉病人饮食上的一些注意事项，并根据病人的实际情况，为其制定系统性的控糖膳食方案，能促进病人康复进程[11]。积极控制病人体重，向病人强调科学饮食对病情恢复所起到的作用，可提高病人饮食依从性，同时也利于病人血糖的控制。通过对糖尿病病人辅以综合饮食护理干预，可取得显著成效，且此法的实施也能在较大限度上提升病人的饮食依从性，让病人能维持良好的饮食习惯，从而有助于改善病人的血糖，提高病人满意度。

综上，糖尿病病人用综合饮食护理干预，饮食依从性更高，体重指数与血糖改善情况也更好，满意度提升更加显著，值得推广。

参考文献

[1] 周娟. 2 型糖尿病中个性化综合饮食护理的应用效果[J]. 糖尿病新世界,2023,24(22):113-117.

[2] 岳晓辉,邓玲. 综合饮食护理干预对糖尿病患者饮食行为及体重控制的影响[J]. 饮食保健,2024,15(23):101-104.

[3] 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,2023,24(11):147-150.

[4] 王莉,范晗妮. 个性化综合饮食护理在 2 型糖尿病患者中的应用价值及对护理满意度的影响[J]. 临床医学研究与实践,2022,7(25):162-164.

[5] NISHTA LETCHUMANAN, SHOUHEI HANAOKA, TOMOMI TAKENAGA, et al. A Radiomics Approach in Predicting the Risk of Diabetes Mellitus Type Ⅱ Emergence in Five Years Using Mammography Images[C]//Medical Imaging 2024: Imaging Informatics for Healthcare, Research, and Applications: At SPIE Medical Imaging.19-21 February 2024.San Diego, California, United States. 2024:129310Y.1-129310Y.6.

[6] 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.

[7] 毛芳,罗红云,何兰香,等. 2 型糖尿病患者应用个性化综合饮食护理干预的临床效果[J]. 中国现代医生,2023,59(27): 185-188.

[8] 王妮. 个性化综合饮食护理干预对 2 型糖尿病患者的临床研究[C]//第七届全国康复与临床药学学术交流会议论文集. 2024:1-6.

[9] 刘叶香,孙志新. 肾结石合并 2 型糖尿病患者护理期间应用个性化综合饮食护理对其血糖指标以及治疗依从性的影响[J]. 糖尿病天地,2022,19(4):3-5.

[10] 刘生华. 综合饮食护理对糖尿病患者饮食行为及体重控制的影响研究[J]. 糖尿病新世界,2023,22(19):93-94.

版权声明：©2025 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