

• 临床监护 •

糖尿病饮食护理分析

罗家芬

(荔波县人民医院 内科, 贵州 黔南 558400)

摘要: 糖尿病是由于胰岛素分泌不足或作用的缺陷,或者两者同时存在而引起的以高血糖为特征的代谢性疾病,患者患上了糖尿病疾病之后,就会导致患者高血糖及尿糖方面的问题,对于患者的身体健康有着严重的影响。因此为了帮助患者改善自身的疾病,需要对患者做好饮食方面的护理工作,对于患者的身体健康有着良好的促进作用。本文主要对糖尿病饮食护理的意义和方式进行了深入的分析,从而通过这种方式,做好糖尿病患者饮食护理工作,进一步的帮助糖尿病患者进行疾病治疗。

关键词: 糖尿病; 饮食护理; 护理方式

中图分类号: R781.6+4

文献标识码: B

DOI: 10.19613/j.cnki.1671-3141.2018.73.168

本文引用格式: 罗家芬. 糖尿病饮食护理分析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(73): 222.

0 引言

糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病。如果患者患上了糖尿病这种疾病,就会导致患者长期受到高血糖问题的影响,致使患者心血管、肾脏、神经、眼部等各种组织出现慢性损害、功能障碍方面的问题,对于患者的身体健康有着严重的影响。若不采取有效的措施进行疾病的治疗和护理,就会导致患者受到心血管、肾脏、视网膜及神经系统等慢性病变及并发症的影响。

1 糖尿病饮食护理的意义

1.1 有利于帮助患者改善代谢紊乱的问题。一般情况下,患者患上了糖尿病方面的疾病之后,就会导致自身的血糖、血脂等方面的数值达到非正常的指标,从而导致患者出现高血糖、高血脂等方面的问题。而护理人员采取饮食方面的护理措施,则有利于帮助患者对代谢紊乱方面的问题进行相应的改善,促使患者血糖、血脂达到或接近正常值并消除症状,有利于帮助患者进行疾病的治疗工作^[1]。

1.2 有利于帮助患者维持正常的体重状态。患者患上了糖尿病方面的疾病之后,就会导致患者因为疾病问题的影响而产生体重不正常方面的问题。而对患者进行饮食方面的护理,有利于患者接受护理期间进行健康的饮食,促使患者的身体健康,对于患者正常体重的维持也有着极大的促进作用。因此为了患者的身体健康,护理人员需要对糖尿病患者进行饮食方面的护理工作。

2 糖尿病饮食护理的方式

2.1 指导患者严格控制甜食的摄入量。如果患者在患病期间食用了大量的甜食,不仅会影响患者疾病治疗工作的开展,同时还会因为甜食糖分的影响而导致患者血糖的上升,致使患者的疾病变得更加严重。因此为了患者的身体健康,护理人员需要指导患者多吃粗粮(玉米、燕麦、荞麦)、含糖量低的新鲜蔬菜(黄瓜、西红柿、大白菜、油菜、莴笋、苦瓜、香菇)、含优质蛋白的食物(瘦肉、鱼、鸭、蛋、奶),严格限制含高胆固醇食物、高脂肪食物及各种甜食,其中包括各种含糖量高的食物,糖果、冰激凌、水果,比如苹果、香蕉、荔枝、甜瓜、水蜜桃、大枣、梨等含有大量糖分的水果,患者应该尽量少吃或不吃,并且严格限制患者食用水果的时间,将其控制在两餐之间或睡觉之前。

2.2 指导患者稳定自己进餐的时间和数量。护理人员在指导

患者饮食方面的工作时,为了患者自身的身体健康,需要指导患者严格控制自己每天进餐的时间和数量,并且保持一定的稳定性,制定合理的饮食标准,以改善自身的身体健康。而在进行饮食的过程中,患者宜少食多餐,一日3-6餐,不少于三餐。如果患者自身条件相对较好,患者可以在上午和中午期间进行中间食的食用,或者是在晚上和睡前进行一次进食。通过这种方式,既有利于帮助患者保护自身吸收,又能够帮助减轻对胰岛的负担,对于患者糖尿病疾病问题的改善有着极大的促进作用^[2]。或者患者在接受饮食护理期间,可以根据护理人员的指导,对自身的进餐顺序进行相应的改善。比如在饭前患者可以吃一点生黄瓜或西红柿,然后再吃主食和蔬菜,饭后不可以加餐。

2.3 合理摄入蛋白质。根据相关人员所进行的研究显示^[3],如果患者食用了大量含有蛋白质的食品,不仅不利于患者自身糖尿病疾病问题的改善,甚至还会导致患者自身疾病问题变得更加严重,因此过多摄入蛋白质对糖尿病并无好处,不利于患者的身体健康。高蛋白质饮食可引起肾小球滤过压提高,而滤过压升高的病人容易发生糖尿病肾病。因此护理人员在为患者准备饮食时,需要指导患者食用低蛋白饮食,并且还需要将有利于患者健康的氨基酸融入于饮食之中,以促进自身糖尿病疾病问题的改善。

3 结论

综上所述,饮食治疗作为糖尿病的基础治疗,对于帮助糖尿病患者进行血糖控制工作的开展有着极大的促进作用。因此为了患者自身的身体健康,需要帮助患者很好地控制饮食。如果仅仅只是依靠药物对患者进行治疗,将会缺乏有效的治疗效果。因此在进行饮食方面的护理工作时,需要指导患者严格控制甜食的摄入量、指导患者稳定自己进餐的时间和数量,以及合理摄入蛋白质。从而通过这种方式,促进自身糖尿病疾病问题的改善。

参考文献

- [1] 吴丹艳. 谈糖尿病饮食护理[J]. 大家健康, 2014, 8(8): 274.
- [2] 吴冰, 陈璇, 魏晓飞, 等. 与糖尿病饮食相关的生活质量量表的信效度研究[J]. 中国实用护理杂志, 2014, 14(22): 18.
- [3] 张来华, 胡萍, 李春华. 糖尿病饮食知识教育与饮食治疗依从性相关性研究[J]. 海南医学, 2012, 5(4): 47.