



• 综合医学 •

## 对老干部疗养员糖尿病患者饮食误区的调查与分析

刘海青 刘海瑛 (海军青岛第二疗养院 山东青岛 266071 解放军第401医院 山东青岛 266071)

**摘要:**目的 调查分析老干部糖尿病患者存在的饮食误区。方法 采用问卷及面谈方式,对160名老干部糖尿病患者进行相关资料调查。结果 160名被调查的老干部糖尿病患者中,68名老干部糖尿病患者能够坚持正确的饮食治疗方法;42名患者虽了解糖尿病饮食治疗原则,却不能坚持正确的饮食治疗方法;50名患者对糖尿病饮食治疗原则不甚了解。结论 对老干部糖尿病患者进行系统而正确的饮食指导是十分必要的。

**关键词:**糖尿病 老干部患者 饮食误区 调查

**中图分类号:** R587.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187(2017)18-370-01

**Abstract:** Objective To investigate and analyze the dietary misunderstanding of elderly cadres with diabetes mellitus. Methods questionnaire survey and interview were used to investigate the data of 160 old cadres with diabetes mellitus. Results of the 160 surveyed the old cadres of diabetic patients, 68 old cadres of diabetic patients to adhere to the correct method of diet therapy; 42 patients understand diabetes diet treatment principle, but not adhere to the diet right treatment; 50 patients do not understand the principle of diet therapy of diabetes mellitus. Conclusion systematic and correct diet guidance is necessary for elderly cadres with diabetes.

**Key words:** Diabetes elder patients diet misplacement survey

饮食治疗是糖尿病的基础治疗,只有掌握正确的饮食治疗方法,方可有效地控制糖尿病及其并发症的发生。2012年5月至2014年5月对入院疗养的老干部糖尿病患者进行饮食调查,发现有相当一部分患者没有掌握正确的饮食方法,却进入饮食自控的误区。

### 1 资料与方法

#### 1.1 资料

取自2012年5月至2014年5月来我院疗养的老干部糖尿病患者,年龄60-88岁,男性106名,女性54名,病史3个月至26年。

#### 1.2 方法

采用问卷及面谈方式,对患者及家属进行问卷及面谈,详细记录相关临床资料,包括年龄、身高、体重、病史、社会经济状况、对饮食疗养知识了解程度、日常饮食习惯、食物每日摄入量及烹调方法等。

### 2 结果

160名被调查的老干部糖尿病患者中,有68人(约占43%)能够正确地坚持糖尿病饮食治疗原则,采取正确的饮食治疗方法;42人(26%)知道糖尿病饮食治疗原则,但却不能坚持正确的饮食治疗方法;而有50人(31%)则完全不了解糖尿病饮食治疗原则。主要有以下几种情况:

1. 主食控制过度,副食花样单一。许多糖尿病患者认为,得了糖尿病,对食物有种畏惧心理,认为吃得越少越好,采用“饥饿疗法”。此类患者占被调查人数的30%。

2. 总热量摄入不足或超量,脂肪摄入过高。有30%糖尿病患者,由于过度控制饮食而使总热量不足。另有20%患者只注意控制糖的摄入,却忽视了总热量的控制。34%患者脂肪摄入偏高。

3. 三大营养素比例失调,维生素、无机盐、膳食纤维的供给量不足。51.4%的老干部糖尿病患者蛋白质、脂肪摄入偏低,34%的患者摄入蛋白质、脂肪偏高,超过60%的糖尿病患者维生素、无机盐、膳食纤维摄入不足。

4. 对《食品交换表》不了解,选择食物误区较大。在调查中,约60%的糖尿病人不知有《食品交换表》,30%使用食品交换表不正确。为此,选择食物误区大,有些病人不敢喝大米稀饭,有30%病人长期以黄瓜、西红柿代替水果。

### 3 讨论

近年来,老年人糖尿病的发病率呈上升趋势。据报道,60岁以上老年人群糖尿病的患病率波动在9.14%-14.49%。糖尿病已成为威胁老年人身体健康与生命的重要致病因素。饮食治疗是各型糖尿病的基础治疗,正确的饮食治疗方法对维持正常体重,提高胰岛细胞的敏感性,防止并发症,促进身体健康,提高生活质量是十分必要的。目前,半数以上社会公众对糖尿病一无所知,即使是糖尿病患者,仍有50%-80%对糖尿病不甚了解。老干部糖尿病患者更是由于年龄偏大,合并症较多,文化程度的影响,医院饮食管理薄弱,医护人员对糖尿病饮食治疗宣传力度不够,加之患者与家人对糖尿病的饮食治疗不重视,对禁忌食品不了解,而进入了糖尿病饮食治疗的误区。如老年男性患者,有5年糖尿病史,自确诊以来,每日摄入主食由500克左右减至150克左右,且自述不敢多食米、面、稀饭等,认为此类食物含糖量高,每餐只吃少量米饭,副食多以豆制品充饥,饿了也不再添加其它食物,久而久之成了习惯。由于得不到充足的营养,致使体重下降,身体消瘦。糖尿病不但没有得到很好的控制,反而使身体免疫力下降,体力也不如从前。另如一名68岁男性患者,平素喜食油炸食物和肉类食物,早餐长期以油炸鸡蛋、油条等食物为主;午餐和晚餐也多以红烧肉、烧鸡或炸鱼为主菜;饥饿时喜食花生米、瓜籽等充饥。此例患者多选用高脂肪、高热量的食物,因此长期以来,不能维持正常体重,糖尿病不但没有得到很好的控制,还引起了冠心病、高脂血症等其它并发症。因此对糖尿病患者给予系统而正确的饮食指导是十分必要的。对住院病人可以通过集中授课的方法,或因人施教,提高患者对糖尿病的认知程度,调动其主观能动性达到自我控制。也可协助患者制定切实可行的饮食治疗计划,掌握正确的饮食治疗方法,帮助患者走出误区,达到治疗疾病,延长寿命的目的。

### 参考文献

- [1] 潘长玉等. 北京军队老年人糖尿病患病率、发病率调查[J]. 中华老年医学杂志, 2013, 6:364-367
- [2] 柏玉萍等. 老干部糖尿病患者膳食状况调查及护理对策[J]. 中国健康教育, 2014, 5:418-419
- [3] 傅祖民. 糖尿病健康教育效果分析[J]. 中华内分泌代谢杂志, 2010, 16(6): 389
- [4] 侯玉鲁, 秦元珠. 浅谈糖尿病的社区预防[J]. 中国健康教育, 2013, 19(5):389