

Discussion on the Dietary Care of Diabetic Patients

Lina Shi

Laoshan Branch, Affiliated Hospital of Qingdao University, Qingdao, Shandong, 266100, China

Abstract

Diabetes is caused by the combination of many factors of islet dysfunction, so that the body produces insulin supply and other adverse results, and ultimately lead to sugar, protein, fat and a series of substances metabolism disorder syndrome. At present, the disease is difficult to cure, but through dietary care methods to effectively control the disease, thereby improving the quality of life of diabetics.

Keywords

diabetes; dietary care; blood sugar

浅谈糖尿病患者的饮食护理

史丽娜

青岛大学附属医院崂山院区, 中国·山东 青岛 266100

摘要

糖尿病是由多种因素共同作用所引发的胰岛功能衰弱, 使得机体产生胰岛素供应不足等不良结果而最终导致糖分、蛋白质、脂肪等一系列物质代谢紊乱综合征。目前该病很难治愈, 但可以通过饮食护理的方法来有效地控制病情, 从而提高糖尿病患者的生活质量。

关键词

糖尿病; 饮食护理; 血糖

1 引言

近年来, 随着人们日常生活的改善, 中国糖尿病患者的数量也在渐渐上升。据调查结果表明, 糖尿病主要是患者的日常饮食搭配不合理所引发的。糖尿病分为多种, 其中绝大多数患者患有 II 型糖尿病, 其比重占到 90%~95%, 而且目前尚未找到成功治疗的方法。所以能够将血糖长期控制在较为良好的水平就是预防并发症、延长患者寿命和提高日常生活水平的一个极为有效的方法。而为了长期将血糖控制在良好的水平, 一个不可或缺的方法就是饮食疗法, 这也是糖尿病治疗中的重要组成部分^[1]。合理的饮食搭配是治疗糖尿病的前提条件, 不管是哪种糖尿病, 患者是否在注射胰岛素, 是否有并发症的产生, 都应长期坚持搭配合理的饮食结构, 从而使病情得到减轻达到延长患者寿命的目的。下面, 论文就从糖尿病患者的日常饮食护理的角度出发, 结合糖尿病的发

病机理介绍如何搭配合理的饮食结构。

2 糖尿病的发病机理

2.1 糖代谢

正常人血糖为 3.89~6.1mmol/L, 血液成分的使用和转化率取决于胰岛素的作用。如果胰岛素不足, 就会导致血糖水平升高, 当血糖水平升高到一定值, 即超过肾糖阈、肾小管就无法对血糖发挥其重吸收的作用, 糖分就溢出到尿液当中形成所谓的糖尿。而由于糖分在人体中无法被充分地吸收利用, 人体就会处于一个半饥饿的状态, 所以在临床上就会表现出“三多一少”症状。

2.2 蛋白质代谢

众所周知, 蛋白质是维持人类生命的物质基础, 免疫是保障人体生理功能正常的重要组成部分。所以, 蛋白质也是保障人体免疫系统正常运行的前提条件。有些患者过分强调饮食控制, 就会导致机体的蛋白质摄入量不足, 而患者本身的胰岛素缺乏导致机体对于蛋白质的利用率较低, 糖异生的

【作者简介】史丽娜(1991-), 女, 中国山东青岛人, 本科, 护师, 从事糖尿病相关护理研究。

作用使得蛋白质的消耗量升高,以及某些糖尿病患者还会产生的并发症肾病,导致蛋白质持续流失等,综合以上因素,当糖尿病患者日常饮食中蛋白质的补给量无法满足机体对于蛋白质的消耗量时,糖尿病患者体内就会出现“负氮平衡”的现象^[2],导致患者免疫力低下。

2.3 脂肪代谢

人体中糖分提供了生命活动所需的大部分热量,而当脂肪在肝脏部位被分解为酮体后再被运输到肌肉组织发生氧化反应也会产生一部分热量。因为患者机体对于糖分的利用率较低,脂肪分解作用的比重加大,所以患者体内的酮体量就会上升,当其上升到一定程度超出所需的利用量时,多余的酮体就会经过肾脏混入尿液形成酮尿症,当酮体的量再增加,通过尿液排出也无法完全除去时,酮体就会堆积在血液中形成酮血症。而酮体显酸性,血液中酮体的堆积量过多时就会导致患者酸中毒,这就是临床实践中糖尿病患者最为危险的并发症^[3]。

3 饮食护理的依据

据临床结果推测,糖尿病肾病并发症的产生可能和患者的血液糖分水平失控、蛋白质的摄入与利用量失常、血脂异常等因素相关。目前,糖尿病肾病的发病机制主要基于代谢理论,该理论主张肾小球的功能障碍主要是由胰岛素供应不足和糖分利用率低下等因素造成的。除了通过改变胰岛素的注射量甚至手术的方法来治疗肾脏部位病变之外,饮食护理也是治疗该病的重要组成部分。

4 饮食护理的作用

4.1 促进健康

日常饮食中热量和营养过多是引发糖尿病的重要原因,正确的饮食搭配能够防止此现象的产生,确保体重维持在合理范围,降低机体对胰岛素产生的抵抗作用,使得机体营养保持在一个合理、平衡的状态,从而延缓甚至阻止糖尿病的继续发展,让患者也能拥有正常人的生活质量。

4.2 控制体重

在糖尿病发展的过程中肥胖也是主要的影响因素之一。患者的肥胖会导致脂肪大量积累,其对机体自然生成的胰岛素敏感度低,饮食护理可以有效地将体重维持在正常范围,从而加强机体对内源性胰岛素的敏感度,减少外来胰岛素的注射量,控制患者的病情。

4.3 控制血糖

日常饮食会伴随糖分的摄入,所吃食物越多,食物中所

热量越多,血液中糖分水平就越高,所以就会加大降低血糖所需要的胰岛素的量。某些患者本身缺乏相关知识,又不想减少高热量食物的摄入量,还 unwilling 锻炼身体,只想依靠加大降糖药物或胰岛素的用量来降低高热量食物引发的上升的血糖,这种想法是十分错误甚至是危险的。因为常见的2型糖尿病是因为自身胰岛素缺乏或人体对于胰岛素作用产生了抵抗,合理的摄入食物是为了降低胰岛的负担,使其有充足的时间来进行自身的恢复。上述做法只会导致胰岛长期超负荷运转,使得胰岛作用进一步衰退,最终结果只会是导致病情持续发展。所以要想控制糖尿病病情的发展,使胰岛功能逐渐恢复,就一定要严格控制饮食。

5 合理的饮食护理方法

5.1 严格控制饮食

要清楚控制饮食是为了基体摄入的总热量,所以这不仅仅指的是主食,也包含其他的副食,患者整天主食的摄入量应控制在200~400g,遵循“少吃多餐”的原则。搭配合理的饮食结构,注意要粗细粮结合,营养均衡,多吃粗粮,尽量避免食用稀饭或粥,这种食物易被吸收,使得血糖水平上升较快。减少油炸类食品的消费,多吃蔬菜,以促进血糖的降低,达到维持合理体重的目的;可以适当的吃水果,但计算热量时,食用水果所摄入的热量也要包含在总热量之中。市面上标有“无糖”字眼的食品,如果是木糖醇或果糖等甜味剂来增加甜度的,也可以适当的食用,这些甜味剂不会增加食物的热量,但食用是食物本身所具有的热量也要计算在总热量中。肉类应该主要食用以鱼、虾、鸡、兔类白肉,减少食用猪、牛、羊及动物内脏等红肉类,以防止血液中脂肪含量上升过高。

5.2 有效控制体重

如果患者本身仍是肥胖的体重较大,有效地控制体重可以提高体内糖分的代谢质量,达到降低血糖的效果,从而减低相关并发症的产生,使患者的病死率大大降低。所以,通过饮食护理来有效地控制体重对肥胖的患者来说是至关重要的。然而控制体重并不是一件简单的事,合理控制体重的前提条件就是合理的饮食搭配以及适当的加强体育锻炼,要知道饥饿感本身就是该病的外在表现之一,因此想要减少食物的摄入量单单依靠忍耐是治标不治本的,还要学习正确的方式方法。其中,最容易的就是加大食物中蔬菜的比重来降低总热量的增加以避免“饥饿感”的产生。此外,还要可能的降低油脂的摄入量,肉类尽可能选择白肉类或者瘦肉。

5.3 制订合理的饮食计划

对于患者来说合理地控制饮食,并不意味着食物的摄入量越少越好,因为人体需要进行各项生命活动就必须要从食

(下转第63页)

育是否受到影响同样值得关注。有报道称, ATR 可能不会导致胎儿宫内发育迟缓,但在怀孕大鼠妊娠的第 6~15 天时接触 270mg/L ATR 后出现了轻微的胎儿缺陷。在其他研究中发现,如邻苯二甲酸酯等部分内分泌干扰物可影响胎儿睾丸发育,导致多核淋球菌感染,但是实验发现 ATR 没有此致病效应。在 LE 大鼠妊娠的第 15~19 天开始连续接触 ATR 7 个月后,其后代大鼠青春期出现延迟,表现在成年大鼠前列腺炎症的发生率增加,并且前列腺质量增加。另有实验对受孕的 SD 大鼠产前进行 ATR 高剂量(200 mg/kg)暴露,可致新生雄性大鼠出现尿道下裂。而且流行病学调查发现,产前暴露 ATR 可产生不良分娩后果,而这些结果也在实验中得到了证实:产前暴露于 ATR 可以延迟 LE 大鼠后代的阴道口(VO)和乳房发育。但有研究表明在较低水平(20 mg/kg)时,ATR 暴露对雌性后代没有明显影响。可知,ATR 暴露对子代生殖发育是剂量依赖性的,而且由于胚胎期和哺乳期是生殖器官发育的关键时期,一旦存在 ATR 暴露即可对后代发育产生长期影响。

成年雄性 ATR 暴露主要导致生殖腺损伤、生殖细胞的减少和精子发育异常;成年雌性 ATR 暴露可影响激素水平、诱发排卵受阻和卵巢退化等病变;生命早期 ATR 暴露可致雄雌子代生殖器官、管道出现异常;而 ATR 暴露所导致生殖系统损伤的代内/跨代遗传效应还需要开展更多的研究进行阐述。

(上接第 53 页)

物中获得充足的能量及营养,不然就会导致机体出现营养不良的情况,这也是对患者的生命健康有害的。正确的饮食护理应该结合自身的实际情况,比如自身体重、日常工作量大小以及饮食习惯来适当的调整饮食,搭配出最适合自己饮食结构。应遵循少吃多餐、按时吃饭的原则,严格控制每日摄入的总热量在一个合理范围。

6 结语

综上所述,正确的饮食护理不仅是保障人体健康所必需的,更是患者治疗过程中至关重要的方法之一。只要能够对该病有着充分认识并且能够积极面对,将心态放平和,确诊

4 结语

阿特拉津作为目前世界上广泛使用的除草剂之一,由于其难降解的特征,会在生物体内产生蓄积作用,对生物体神经、生殖等系统产生毒作用。现有资料还缺乏人类在环境 ATR 剂量暴露下,暴露时长与产生毒作用相关性的风险评估。易感人群包括孕期妇女以及新生儿,长期暴露在自然环境过量的 ATR 下,可能更容易造成生殖障碍和免疫缺陷。因此,农药机构应对于易感人群确定其可接触量的最大值,以指导 ATR 作为农药使用。未来的研究应更加着眼于 ATR 的主要代谢产物 DACT 的毒性作用,此法有助于解析 ATR 在环境中长期蓄积所产生的二次慢性毒作用。

参考文献

- [1] 孟顺龙.阿特拉津在水环境中的残留及其毒理效应研究进展[J].环境污染与防治,2009,31(6):64-68+83.
- [2] Saglio, P S Trijasse. Behavioral responses to atrazine and diuron in goldfish[J]. Arch Environ Contam Toxicol,1998,35(3):484-491.
- [3] 孟顺龙,陈家长,冷春梅.除草剂阿特拉津与丁草胺对麦穗鱼的联合毒性研究[J].环境污染与防治,2007(4):254-256+260.
- [4] Rodriguez, V M. Behavioral effects and neuroanatomical targets of acute atrazine exposure in the male Sprague-Dawley rat[J]. Neurotoxicology,2017(58):161-170.

该病后积极应对,及时实施有效的治疗方法,再结合合理的饮食护理方法,根据自身情况保证每天都能进行适当的体育运动,就能够有效控制病情的继续发展,降低产生各种并发症的概率,提升患者的日常生活水平。

参考文献

- [1] 刘宏勇.糖尿病患者的饮食护理[J].医学美学美容:中旬刊,2015(4):458.
- [2] 纪文莉.糖尿病患者的饮食护理[J].黑龙江医药,2010(6):132-134.
- [3] 肖秀霞,蓝勇明,黄满华.饮食健康教育对糖尿病酮症酸中毒患者的护理效果分析[J].中国医药科学,2014(15):96-98.