

耳穴贴压联合辨证饮食护理对 2 型糖尿病患者的影响

尤思洁

江苏省中医院 江苏南京

【摘要】目的 探究分析耳穴贴压联合辨证饮食护理对 2 型糖尿病患者的影响。**方法** 时间：2023 年 2 月至 2024 年 2 月，**对象** 2 型糖尿病患者共 66 例，**分组**：随机分为对照组（常规护理）与观察组（对照组基础上+耳穴贴压+辨证饮食护理），对比两组的血糖指标；生活质量以及满意度。**结果** 观察组优于对照组， $P < 0.05$ 。**结论** 耳穴贴压联合辨证饮食护理可显著改善患者血糖指标，确保患者满意度以及生活质量的提升。

【关键词】 2 型糖尿病；耳穴贴压；辨证饮食护理；血糖指标；生活质量；满意度

【收稿日期】 2024 年 5 月 12 日

【出刊日期】 2024 年 6 月 15 日

【DOI】 10.12208/j.ijcr.20240200

Effect of auricular point sticking combined with dialectical diet nursing on patients with type 2 diabetes

Sijie You

Jiangsu Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Nanjing, Jiangsu

【Abstract】Objective To explore and analyze the effects of auricular point sticking combined with dialectical diet nursing on patients with type 2 diabetes. **Methods** From February 2023 to February 2024, 66 patients with type 2 diabetes were randomly divided into control group (routine care) and observation group (control group + auricular point sticking + dialectical diet care). The blood glucose indexes of the two groups were compared. Quality of life and satisfaction. **Results** The observation group was superior to the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** Auricular point sticking combined with dialectical diet nursing can significantly change the blood glucose index of patients and ensure the improvement of patient satisfaction and quality of life.

【Keywords】 Type 2 diabetes mellitus; Auricular point sticking; Dialectical diet nursing; Blood glucose index; Quality of life; Satisfaction

糖尿病主要是由于患者胰岛 β 细胞功能障碍所引发的胰岛素分泌不足、胰岛素抵抗以及肠促胰素分泌异常等情况，通常情况下，多数患者在确诊时，其 β 细胞功能受损程度约为 49% 左右，对其健康构成严重的威胁。而现阶段中医外治模式受到了多数学者的关注，其能够有效地调节患者体内气血，促进患者机体功能的改善，进而达到控制其血糖指标的效果^[1-2]。本文将探究分析耳穴贴压联合辨证饮食护理对 2 型糖尿病患者的影响，详情如下所示。

1 资料与方法

1.1 一般资料

时间：2023 年 2 月至 2024 年 2 月，**对象**：2 型糖尿病患者共 66 例，**分组**：随机分为对照组与观察组。对照组患者共 33 例，男 23 例，女 10 例，年龄为：41-73 岁，平均年龄为：(54.37 \pm 2.26) 岁。观察组患者

共 33 例，男 20 例，女 13 例，年龄为：41-73 岁，平均年龄为：(55.85 \pm 2.31) 岁，两组一般资料对比， $P > 0.05$ 。

1.2 方法

1.2.1 对照组方法

①强化病情监测，及时明确患者病情状态的改变，遵循医嘱予以患者全面的用药指导措施。

②健康教育，采用一对一的方式落实全面的健康教育，使得患者对于自身疾病具有正确的认知，同时使其明确遵医行为的重要性，进而确保患者配合度以及依从性的提升。

③运动指导，引导患者每日进行适当的运动，根据患者的实际身体状况，制定出具有针对性的运动计划，遵循循序渐进的原则，保障患者在治疗期间的安全。适当的运动能够有效地提升热量的消耗，进而达到纠正

患者胰岛素抵抗以及高血糖的情况，改善患者的健康状态，提升其生活质量。运动内容主要以有氧运动为主，可指导患者饭后 1h 散步，引导患者进行 10min 的肌肉群拉伸训练，注意训练之前告知患者进行 10-15min 的热身运动，保障患者的安全，同时实际运动量根据患者具体情况而定。

1.2.2 观察组方法

①主穴位为糖尿病点、胰、耳中、内分泌、三焦，配穴为饥点或渴点、肺，结合患者的实际病情，将王不留行籽放置于 0.7×0.7cm 的胶布中心，同时将胶布压贴于患者耳部所选的穴位之上，完成后予以患者揉、按、捏、压的手法进行干预，在进行耳穴压豆干预的过程中，对患者的状态以及反应进行严密的观察，使得患者保持持续性的得气感，每 3 天对患者进行一次王不留行籽的更换，每 10 天为 1 个疗程，共干预 2 个疗程。

②中医饮食护理，遵循中医食物与药物同源的原则，强化对于患者的中医饮食指导，对于肺燥类型的患者，引导患者在日常饮食过程中提升对于新鲜蔬菜以及水果的摄入，确保其维生素的供给，同时予以其芦根水煎服。对于阴阳两虚类型的患者，则予以患者枸杞子泡茶饮用，在饮食方面，可结合患者实际情况，予以其猪肾汤，引导其避免摄入生冷类型的食物。对于胃热类型的患者，日常饮食应当遵循少量多次，清淡易消化的原则，提升对于新鲜蔬菜、水果以及粗粮的摄入，禁止

摄入生冷、辛辣等类型刺激性强的食物。对于阴虚热盛类型的患者，则以白面、荞麦等为主食，以西红柿、茄子、莴笋、黄瓜以及豆腐等为副食。对于血瘀气滞类型的患者，则以面食为主食，以空心菜、番茄、白萝卜、洋葱等为副食。

1.3 观察指标

1.3.1 血糖指标：包括空腹血糖指标、餐后 2 小时血糖指标以及糖化血红蛋白指标。

1.3.2 生活质量：采用 SF-36 量表评定。

1.3.3 满意度：满意、基本满意以及不满意，满意度 = (满意 + 基本满意) / 总例数。

1.4 统计学方法

将数据纳入 SPSS22.0 软件中分析，计量资料比较采用 *t* 检验，并以 ($\bar{x} \pm s$) 表示，率计数资料采用 χ^2 检验，并以率 (%) 表示，*P* < 0.05) 为差异显著，有统计学意义。

2 结果

2.1 两组血糖指标

干预前两组对比无明显差异，*P* > 0.05，干预后观察组优于对照组，*P* < 0.05，如下表 1 所示：

2.2 两组生活质量

干预前两组对比无明显差异，*P* > 0.05，干预后观察组优于对照组，*P* < 0.05，如下表 2 所示：

2.3 两组满意度

观察组优于对照组，*P* < 0.05，如下表 3 所示：

表 1 两组血糖指标 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	空腹血糖指标		餐后 2 小时血糖指标		糖化血红蛋白指标	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	33	(8.31±2.06) mmol/L	(7.62±1.60) mmol/L	(12.22±1.18) mmol/L	(11.35±3.16) mmol/L	(9.25±1.11) %	(7.40±1.51) %
观察组	33	(8.27±2.10) mmol/L	(6.06±0.58) mmol/L	(12.20±1.20) mmol/L	(8.69±2.10) mmol/L	(9.30±1.08) %	(5.02±0.23) %
<i>t</i>	--	0.176	7.469	0.139	5.821	0.196	8.961
<i>P</i>	--	0.894	0.001	0.924	0.001	0.863	0.001

表 2 两组患者生命质量 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	躯体症状		精神状态		心理症状		总分	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
对照组	33	17.23±2.97	19.88±1.32	8.77±1.12	11.79±0.87	4.32±0.55	5.63±0.87	30.41±4.64	35.99±3.07
观察组	33	16.97±3.01	23.94±3.82	8.89±1.02	15.32±1.36	4.40±0.55	7.94±0.98	30.26±4.58	47.20±6.61
<i>t</i>	--	0.197	4.120	0.143	6.816	0.226	5.221	0.129	11.254
<i>P</i>	--	0.852	0.001	0.958	0.001	0.819	0.001	0.970	0.001

表 3 两组满意度[例, (%)]

组别	例数	满意	基本满意	不满意	满意度
对照组	33	12	12	9	72.73%
观察组	33	20	12	1	96.97%
χ^2	-	-	-	-	7.543
<i>P</i>	-	-	-	-	0.006

3 讨论

糖尿病的发病原因较为复杂,国内有学者指出:糖尿病的发生与患者自身的饮食习惯、遗传因素、以及环境因素存在密切的联系。从中医的角度出发,认为糖尿病患者主要是由于素体阴虚、饮食不合理、心理压力过大等因素所引发的肺燥、胃热、肾虚,进而导致糖尿病的产生。在对患者进行干预的过程中,以除燥、养阴的原则进行干预。

在本次研究中,观察组采用了耳穴贴压+辨证饮食护理模式进行干预。在耳穴贴压中所选取的皮质下穴、三焦穴为主穴,结合患者的实际病情,选取了交感穴、直肠穴等穴位胃配穴,通过对患者进行耳穴压豆干预,起到了调节患者内分泌、刺激胰腺代谢的效果^[3-5]。同时据相关研究显示:予以患者耳穴压豆干预,能够有效地对相应穴位产生刺激,达到调和经脉、促进血脉畅通的效果,进而增强干预的效果。同时配合辨证饮食护理,此类护理模式是以患者证型为基础制定全面的饮食干预措施,对于阴虚热盛类型的患者,主要以清热养阴类型的食物为主,避免摄入刺激性强烈的食物,对于气阴两虚患者,则遵循健脾益胃的原则,对于血瘀气滞类型的患者,其具有气血湿气重、体质偏寒的特点,因而饮食过程中避免其摄入生冷类型的食物^[6-8]。通过全面地干预,显著改善了患者的血糖指标,进而保障其生活质量的改善。

综上所述,耳穴贴压联合辨证饮食护理可显著改善患者血糖指标,确保患者满意度以及生活质量的提升。

参考文献

[1] 张珍丽,吕洁,杨倩等.耳穴贴压配合子午流注循经拍打对 2 型糖尿病住院患者的应用效果[J].河南医学研究,

2023,32(23):4363-4367.

[2] 吕力群,王燕燕,陈万生等.归脾合剂联合耳穴压豆 右佐匹克隆治疗糖尿病伴失眠患者的临床疗效观察[J].基层医学论坛,2023,27(35):120-122+143.

[3] 闫雪,王娟.个体化中医饮食护理对糖尿病患者的影响研究[J].中国城乡企业卫生,2023,38(07):10-12.

[4] 李新宇,聂宏. 中医饮食联合运动对妊娠期糖尿病患者血糖和妊娠结局的 meta 分析[C]//中国营养学会,中国疾病预防控制中心营养与健康所,农业农村部食物与营养发展研究所,中国科学院上海营养与健康研究所,华中科技大学公共卫生学院.中国营养学会第十五届全国营养科学大会论文汇编,2022:1.

[5] 高永红,赵建国,黎庆伟,等 耳穴贴压联合心理干预对改善原发性高血压患者睡眠质量的研究 . 贵州医药, 2022 ,46 (5) :712-714

[6] 高志霞,李华珍 耳穴贴压联合中医综合干预对糖尿病肾病血液透析患者高血压的影响 . 中国民间疗法, 2019 ,27 (6) :19-20

[7] 金川 中医耳穴贴压与针灸技术治疗社区老年原发性高血压患者临床观察 . 光明中医, 2020 ,35 (7) :1025-1027

[8] 李蕊,刘芳丽,陈霞,等.基于质性研究的糖尿病前期患者疾病态度和生活方式转变影响因素的系统综述[J]. 2021,(12).

版权声明: ©2024 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。

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

