

药物联合饮食控制、运动疗法治疗社区糖尿病的疗效分析

赖彬

(广东省东莞市厚街镇社区卫生服务中心 东莞 523945)

关键词:糖尿病;药物;饮食控制;运动疗法;疗效

中图分类号:R 587.1

文献标识码:B

doi:10.3969/j.issn.1671-4040.2013.09.040

糖尿病是临床常见的慢性代谢紊乱性疾病,主要特征为血浆内葡萄糖水平升高,难以治愈,严重时可引发多种并发症,严重影响患者的生活^[1]。如在药物治疗糖尿病患者同时,进行饮食控制与运动治疗,尤其是以社区为单位进行定期的检测、健康教育与治疗,可有效控制患者的血糖水平。本文对社区 58 例糖尿病患者采用药物联合饮食控制与运动

1.2 诊断标准 (1)出现“三多一少”或其他糖尿病隐形症状,随机检测血糖含量均高于 11 mmol/L,多尿、多食、多饮、消瘦现象明显;(2)9 h 内不进食状态时血糖含量高于 7.2 mmol/L;(3)按照世界卫生组织制定的口服葡萄糖耐量试验要求测量患者三餐 2.5 h 后血糖含量,均高于 11 mmol/L。第 2 天检查仍满足三条诊断标准之一,可确诊为糖尿病患者。

1.3 纳入和排除标准 (1)空腹血糖含量高于 7.2 mmol/L,口服葡萄糖耐量试验血糖含量大于 11 mmol/L。(2)患者年龄 30~60 岁。(3)能接受基本治疗方案,签署知情同意书,配合医护人员进行糖尿病教育活动,病情稳定且会自我检测血糖含量,不断接受相关心理和运动饮食治疗方案。(4)排除妊娠和特殊类型糖尿病患者,排除近期内患过脑血管、心肌梗死、心力衰竭等疾病的患者及服用影响代谢药物以及肝肾功能不正常的患者。

1.4 方法 观察组 50 例患者采取中西医结合治疗方案,充分考虑患者病情,按照患者轻度、中度、重度以及有无慢性并发症情况进行加减用药。中药配方:黄芪 35 g、丹参 25 g、生地 22 g、枸杞 22 g、玄参 18 g、人参 12 g,水煎服用,1 剂/d。同时配合西药拜糖平及二甲双胍,3 次/d,口服。观察组患者在进行药物治疗的同时还配合相关饮食治疗活动,按照日需总热量规划饮食,保证进食脂肪含量低于 28%,平均蛋白质量为 18%,食用含一半碳水化合物的食物,并通过适当运动增强体质。对照组 50 例患者采取单纯西药治疗方案,服用二甲双胍、拜糖平,3 次/d,口服,具体剂量根据患者病情和并发症程度调整,治疗期间不得服用任何其他类型的中药或中成药。两组患者均以 6 个月为 1 个疗程,1 个疗程后观

治疗,观察其疗效。现报告如下:

1 资料与方法

1.1 临床资料 选取 2010 年 4 月~2011 年 11 月本社区中确诊的糖尿病患者 116 例,随机分为实验组与对照组各 58 例。对照组女 38 例,男 20 例,年龄 52~78 岁,平均(63.2±11.3)岁;实验组女 35 例,男 23 例,年龄 53~80 岁,平均(63.8±11.1)岁。观察患者症状及血糖改善情况。

1.5 疗效诊断标准^[2] 显效:患者治疗后各项糖尿病症状均已消失,空腹血糖含量维持在 5.8~7.2 mmol/L,检测尿糖均低于(+);好转:患者治疗后各项症状得到大幅度改善,空腹血糖含量相比治疗前下降幅度超过 65%,尿糖围绕(+)小范围变化;无效:患者治疗后糖尿病各项症状均无改善,空腹血糖含量无明显变化,甚至出现病情加重的现象。

1.6 统计学方法 采用 SPSS13.0 软件分析数据。计数资料采用 χ^2 检验,计量资料采用 t 检验,以均数±标准差($\bar{X} \pm S$)表示。 $P < 0.05$ 为差异有显著性意义。

1.7 结果 观察组总有效率为 98%,对照组总有效率为 80%,观察组总有效率高于对照组,两组间差异显著($P < 0.05$),具有统计学意义。见表 1。

表 1 两组患者疗效比较 例(%)					
组别	n	显效	好转	无效	总有效率(%)
观察组	50	35(70)	14(28)	1(2)	98
对照组	50	18(36)	22(44)	10(20)	80
P		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

2 讨论

引起糖尿病的原因复杂多样,目前尚未有完全有效的药物,临床治疗通常通过西药快速降低患者血糖,但是易引发慢性并发症,对患者的长期治疗无益处。我院对 50 例糖尿病患者采取中西医结合治疗方案,在利用西药降低血糖作用的基础上发挥中药治本的效能,同时丹参、枸杞、玄参等药物也具有降血糖作用,且不会引发糖尿病并发症,疗效显著,值得推广应用。

参考文献

[1]黄勃.中西医结合治疗糖尿病[J].中国医学创新,2011,21(19):70-71
[2]高萍.中西医结合治疗 2 型糖尿病 100 例疗效观察[J].中外医疗,2012,31(2):56

(收稿日期:2013-07-31)

中药治疗代谢综合征的临床观察

黎燕华 陈雪梅 陈丽霞

(广东省佛山市南海区妇幼保健院 佛山 528200)

关键词: 代谢综合征; 中药治疗; 临床观察

中图分类号: R 589

文献标识码: B

doi:10.3969/j.issn.1671-4040.2013.09.041

代谢综合征(MS)临床表现为中心性肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症,是以合并患有多种代谢性疾病为特点的一组症状群^[1]。笔者应用中药治疗代谢综合征患者,以探讨传统疗法的临床效果。现报道如下:

所有患者均长期居住于该社区,且确诊为糖尿病,行动方便。两组患者年龄、性别、病程、情绪等方面无显著性差异,具有可比性($P>0.05$)。

1.2 方法 对照组仅采用药物治疗,实验组除进行常规药物治疗外,还进行饮食控制与运动疗法。

1.2.1 药物治疗 遵照合理用药、合并用药的原则对患者进行药物降糖,注意配伍禁忌、药物用量。常用降糖药包括消渴丸、优降糖和降糖灵等,根据患者病情选择合适药物服用,小剂量开始服用,随后视情况增减药量。

1.2.2 饮食控制 (1)限制每日脂肪量摄入:减少肉类等高脂肪的摄入。(2)合理饮食结构。食用大豆类及其制品和粗粮类食物,豆类中的不饱和脂肪酸可降胆固醇,降甘油三酯,可适当防止各种并发症,防止病情的不良发展。(3)限制每日胆固醇量摄入:减少动物内脏、肥肉等高胆固醇类食物,以鱼虾类和瘦肉代替。(4)尽量少食用含糖量高的水果。(5)多食用可降血糖食物,如萝卜、莲藕、菠菜、苦瓜等。(6)限制吸烟与饮酒量。

1.2.3 运动疗法 病情允许患者可在餐后 1 h 后进行慢跑、散步等简单的运动项目,循序渐进,时间可逐渐延长,结合患者自身情况,合理安排,合理进行。但某些心脏病或急性病患者不适宜进行运动,应予以注意。

1.3 疗效评定标准^[2] 显效:空腹血糖 <7.8 mmol/L,餐后 2 h 血糖 <7.8 mmol/L,停止治疗后随访 1 个月,血糖值仍在正常值范围内;有效:空腹血糖降低至 7.0~8.5 mmol/L,餐后 2 h 血糖降低至 7.8~10 mmol/L,停止治疗后随访 1 个月,血糖值基本无变化;无效:空腹血糖值 >10 mmol/L。

1.4 统计学处理 采用 SPSS17.0 软件分析数据。计数资料采用 χ^2 检验, $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

如下:

1 资料和方法

1.1 一般资料 选取 2009 年 10 月~2011 年 10 月我院收治的代谢综合征患者 74 例,随机分为 A、B

2 结果

经治疗后,实验组患者总有效率为 94.83%,明显高于对照组 68.96%, $P<0.05$,差异有统计学意义。见表 1。

表 1 两组患者疗效情况比较 例(%)					
组别	n	显效	有效	无效	总有效
实验组	58	25(43.10)	30(51.72)	3(5.17)	55(94.83)
对照组	58	17(29.31)	23(39.66)	18(31.03)	40(68.96)

3 讨论

由于生活节奏加快、生活方式不规律、饮食结构不平衡、体育运动缺乏以及各种遗传疾病,糖尿病已成为危害我国国民健康与生活质量的一大危险疾病,影响患者自身的工作学习,造成社会负担。该病程长,难以治愈,属慢性非传染性疾病,如早发现、早诊断、早治疗,预后良好。控制饮食为在保证日常所需能量情况下,合理进行规律饮食^[3]。患者定期在社区医生的指导下,按时用药,合理饮食,定期运动,定期检测血糖,可有效控制糖尿病的病程进展,同时减少各种并发症的发生^[4]。由于老年人为该病的多发人群,因此控制心脑血管疾病等并发症尤为重要。医务人员应督促患者合理饮食、合理运动,定期随访,进行健康管理,建立社区健康档案,记录患者的治疗及恢复情况,减少并发症的发生,减轻患者的痛苦,提高患者生活质量。本研究显示药物联合饮食控制、运动疗法的治疗总有效率为 94.83%,明显优于单纯药物治疗的 68.96%, $P<0.05$,有统计学意义。综上,在社区糖尿病患者的治疗中,采用药物联合饮食控制和运动疗法可明显降低患者血糖,提高患者的生活质量,适宜临床普及。

参考文献

[1]熊艳飞.饮食干预结合药物对 2 型糖尿病作用的临床观察[J].中医药导报,2009,15(3):46-48
[2]周小进.药物联合饮食控制、运动疗法治疗社区糖尿病的疗效观察[J].实用心脑血管病杂志,2012,20(1):60
[3]虞前进.社区糖尿病患者社区治疗和强化管理的疗效观察[J].大家健康(中旬版),2013,7(1):39
[4]陈妙珊,李春红,黄惠珍.对社区糖尿病患者的护理干预及健康教育[J].中国医药科学,2011,1(14):118-119

(收稿日期: 2013-08-07)