

石板滩地区 T2DM 患者生活习惯与血糖控制状况关系

赵徕禧¹ 罗渝¹ 郑鑫建¹ 李林峻¹ 陈蓉^{2*}

1 川北医学院法医学系 2 川北医学院微生物学与免疫学教研室 四川南充 637000

〔摘要〕目的 了解 2 型糖尿病 (T2DM) 患者生活习惯与血糖控制状况的关系, 加强人们对 T2DM 的认识与了解并提高 T2DM 病人的生活质量。方法 在成都市新都区石板滩镇的街上、县医院、卫生局和疾控中心抽取本地 496 人进行发放问卷、询问调查。结果 ①男 253 人与女 243 人中, 患 T2DM 的分别有 32 和 47 人, 患病率分别为 12.6%、19.3%。②饮酒 60 人与不饮酒 29 人中, 控制良好的分别为 27 和 14 人, 分别占比 45.0%、73.7%。③吸烟 58 人与不吸烟 21 人中, 控制良好的分别为 26 和 15 人, 分别占比 44.8%、71.4%。④睡眠良好 59 人与不好的 20 人中, 控制良好的分别为 26 和 15 人, 分别占比 44.1%、75.0%。⑤劳动强度与锻炼频率 $p > 0.05$, 差异无统计学意义。结论 饮酒与吸烟不利于 T2DM 病人控制 GHbA1c 含量; 睡眠好更利于控制血糖状况。

〔关键词〕石板滩; 2 型糖尿病; 生活习惯; 血糖控制状况

〔中图分类号〕R587.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2019) 01-001-03

〔项目基金〕四川省大学生创新创业训练计划项目 (编号:201810634161)

0 引言

近 30 年, 随着我国经济的高速发展、生活方式西方化和人口老龄化, 肥胖率上升。我国糖尿病患病率也呈快速增长趋势, 特别是 2 型糖尿病 (T2DM) 患者。患者易引起的并发症如: 焦虑、抑郁等情绪障碍等。接受治疗的患者中, 血糖控制欠佳, 糖尿病的治疗效果不理想的患者数量多, 这增加了患者的经济负担, 但患者的生活质量尚未提高^[1]。通过对糖尿病患者、血糖控制较好的 T2DM 患者的生活、饮食习惯、行为方式和进行问卷调查, 了解血糖升高及血糖控制较好的患者与哪些生活、饮食习惯、行为方式等有关。这对 2 型糖尿病病人的血糖控制效果及生活水平提高有着极大的意义。

1 对象及方法

1.1 调查对象

成都市新都区石板滩镇当地居民共计 496 人。

1.2 调查方法

采用问卷调查以及询问的方式, 对石板滩的当地居民进行了调查, 发放问卷逾 500 份, 回收 496 份, 问卷回收率 99.2%, 有效率 100%。

1.3 统计学方法

用 EpiData 录入数据, 再导入 SPSS 中对数据进行处理分析, 如果 $\alpha = 0.05$, $P < 0.05$ 则差异有统计学意义。

1.4 血糖控制良好的判定标准

GHbA1 (糖化血红蛋白 A1), 有 abc 三种, 而以 GHbA1c 为主。以 GHbA1c 占比 7% 以下为血糖控制状况良好; 以 GHbA1c 占比 7% 以上为血糖控制状况不好^[2]。

2 结果

2.1 基本状况

抽取当地本地居民 496 人。男性 253 人占比 51%, 其中患 2 型糖尿病的 32 人, 患病率 12.6%; 女性 243 人占比 49%, 其中 2 型糖尿病患者 47 人, 患病率 19.3%。患 2 型糖尿病总人数 79 人占比 15.9%。20 岁以下的居民 12 人, 20 至 39 岁居民 122 人, 40 至 59 岁居民 170 人, 60 岁及以上居民 192 人。男性患 2 型糖尿病的比率高。

2.2 2 型糖尿病患者 GHbA1c 含量 (%) 与饮酒的关系

在问卷调查过程中, 我们发现很多患了 2 型糖尿病的人大多都有饮酒的习惯, 而且从数据可以看出, 不饮酒人的 GHbA1c 含量控制大多比饮酒人控制的好, $p = 0.029$, 差异具有统计学意义。由此可以看出饮酒的确与 2 型糖尿病患者的血糖控制状况有关。研究结果表明, 不饮酒的患者血糖控制状况明显优于饮酒的患者的血糖控制状况。饮酒是糖尿病发生的危险因素, 饮酒的 2 型糖尿病患者空腹血糖水平较高, 血糖控制效果较差^[3], 因此戒酒可以改善 2 型糖尿病患者的血糖控制, 进一步减少糖尿病并发症的发生。2 型糖尿病患者要尽量少喝或者不喝酒, 对于身体健康尤为重要默认的酒龄为 5 年以上。具体数据见表 1。

2.3 2 型糖尿病患者 GHbA1c 含量 (%) 与吸烟的关系

经过问卷调查后对结果的分析, 得到的数据, $p = 0.037$, 差异具有统计学意义。可以明显看出不吸烟的 2 型糖尿病患者血糖控制状况好的占比比吸烟的 2 型糖尿病患者血糖控制状况好的占比多。中国的学者们对于吸烟对人体的危害的研究早就有很多了, 其中有一项研究以 50 万中国人为对象, 表示吸烟的确会增加患 2 型糖尿病的几率, 使二型糖尿病患者血糖控制状况变差^[4]。2 型糖尿病患者应该少吸烟或不吸烟, 对自己的身体健康尤为重要。默认烟龄为三年以上。具体数据见表 1。

2.4 2 型糖尿病患者 GHbA1c 含量 (%) 与睡眠状况的关系

经过问卷调查的结果分析可以得到数据, $p = 0.017$, 差异具有统计学意义。可以明显看出睡眠状况好的 2 型糖尿病患者血糖控制状况较好。但睡眠状况良好与否的判断标志不是很明确, 由患者自述, 所以存在着误差, 但基本准确, 所

作者简介: 赵徕禧 (1999-) 汉族, 四川德阳人, 川北医学院法医学系 2017 级本科。

* 通讯作者: 陈蓉 (1982-), 女, 四川南充人, 川北医学院教师, 研究方向: 免疫学。

以看出 2 型糖尿病患者睡眠状况与血糖控制情况有关，且睡眠良好的 2 型糖尿病患者血糖控制状况优于睡眠状况不好的患者。有学者研究将夜晚睡眠时长分为了 <6 h、6~7h(参照组)、8~9h 和 ≥ 10 h 几组，得出，夜晚睡眠时长和 T2DM 患病风险存在 J 型剂量反应关系的结论^[5]，与此次调查得出数据的分析结果相符合。具体数据见表 1。

2.5 2 型糖尿病患者 GHB1c 含量 (%) 与劳动强度的关系
经过问卷调查后对结果的分析，得到数据， $p = 0.857$ ，差异无统计学意义。劳动强度高的包括长时间劳动、体力劳动等。劳动强度低的包括脑力劳动等。具体由患者自述。因为 p 值大于 0.05，差异无统计学意义。但是中国学者有研究

表明体力劳动会影响 2 型糖尿病患者的血糖水平，运动能够改善血脂水平，可以减轻吸烟和饮酒对血脂的不利影响^[6]。由于此问题由患者自述，并没有确切的情况，所以误差较大。具体数据见表 1。

2.6 2 型糖尿病患者 GHB1c 含量 (%) 与锻炼频率的关系
经过问卷调查的结果分析可以得到以下的数据， $p = 0.209$ ，差异无统计学意义。锻炼频率的界定标准为锻炼时间的长短和锻炼强度。因为 p 值大于 0.05，差异无统计学意义。但是有大量研究表明劳动强度是与血糖控制状况有关的，故不排除因为统计人员少而造成的误差。具体数据见表 1。

表 1: 2 型糖尿病患者 GHB1c 含量 (%) 与生活状况的关系
(控制是否良好人数 / 占该情况人数比)

	饮酒	不饮酒	吸烟	不吸烟	锻炼频率高	锻炼频率低	睡眠良好	睡眠较差	劳动强度高	劳动强度低
是	27/45.0%	14/73.7%	26/44.8%	15/71.4%	34/55.7%	7/38.9%	26/44.1%	15/75.0%	24/42.1%	17/53.1%
否	33/55.0%	5/26.3%	32/55.2%	6/28.6%	27/44.3%	11/61.1%	33/55.9%	5/25.0%	33/57.9%	15/46.9%
p 值	0.029		0.037		0.209		0.017		0.857	

注： $p < 0.05$ ，差异具有统计学意义， $p > 0.05$ 差异无统计学意义。

3 讨论

2 型糖尿病是一种慢性终身性疾病，其综合治疗目标在于有效控制血糖、血脂，减少或延缓并发症的发生，而有效地控制血糖、血脂在很大程度上依赖于患者良好的自我管理。国内外研究表明：患者的自我管理水平和血糖控制呈正相关，良好的自我管理水平和血糖控制呈正相关，糖尿病患者自我管理并不理想，代谢控制达标率低。许多因素对 2 型糖尿病发生也十分重要，如久坐不动、吸烟饮酒、不合理饮食等不良生活习惯^[7] 同时，2 型糖尿病和其它互为因果加速危害：2 型糖尿病可增加非酒精性肝病进展期肝病（包括肝硬化、肝癌和死亡）的风险^[8]。故组织此次调查。

从调查结果可知，石板滩地区的居民的糖尿病情况十分严重，尤其是 2 型糖尿病。据国际糖尿病联盟估计，目前全球约有 2.5 亿例糖尿病患者，预计未来 20 年内将再增长 1.3 亿^[9]。从此可以看出我们此次的生活习惯对 2 型糖尿病患者 GHB1c 含量 (%) 影响调查的必要性以及实际性。从调查中，可以看出不饮酒 ($p=0.029$)、不吸烟 ($p=0.037$)、睡眠 ($p=0.017$) 等因素对 2 型糖尿病患者控制 GHB1c 含量 (%) 有着有益的帮助；而在排除误差和调查人数过少的情况下，锻炼频率高 ($p=0.209$) 和劳动强度 ($p=0.857$) 对 2 型糖尿病患者控制 GHB1c 含量 (%) 没有必要关系。从中可以看出，吸烟和酗酒更容易造成 2 型糖尿病患者 GHB1c 含量 (%) 的不稳定，睡眠良好会让 2 型糖尿病患者 GHB1c 含量 (%) 更加稳定。虽然锻炼频率和劳动强度对 2 型糖尿病患者 GHB1c 含量 (%) 没有统计学意义，但是我们也应该多进行锻炼；不可有太高的劳动强度。

4 建议

4.1 加强宣传和教育力度

各级政府应该加大对 2 型糖尿病患者控制 GHB1c 含量 (%) 方法的教育力度，保证让每一个人，无论是农村或者城镇；无论有钱或者没有钱。都要接受到 2 型糖尿病患者控制 GHB1c 含量 (%) 的方法。各级政府应足够重视，起好带头作用，让每个人都了解和重视 2 型糖尿病带来的危害和 2 型糖尿病患者控制 GHB1c 含量 (%) 的方法。同时各大媒体需响

应政府的号召，定时展开该方面的教育比如讲座和问答比赛等。各位居民也要足够的重视 2 型糖尿病对身体带来的危害，比如容易造成流产，据可靠资料显示：高血糖可使胚胎发育异常甚至死亡。流产发生率达 15%~30%^[10]。

总之，2 型糖尿病是全民的一个问题，而控制 GHB1c 含量 (%) 便是这个问题的关键，政府和媒体应担起肩上的责任，争取早日将 2 型糖尿病所带来的损失和问题解决。

4.2 全面身体素质的提升

无论是为了控制 2 型糖尿病患者 GHB1c 含量 (%)，还是为了更好、更高质量的生活，我们都要全面身体素质的提升。锻炼对于 2 型糖尿病患者 GHB1c 含量 (%) 的控制有着显著好处，所以 2 型糖尿病患者需要加强全面身体素质的提升，把 GHB1c 含量 (%) 控制在安全范围内。同时，由于都市生活的不良饮食、生活习惯、环境污染，导致体内酵素大量缺失，体内毒素沉积，从而影响到肌体健康。而体育锻炼正是预防或减轻这种状态最健康有效的方法。从前都有着“饭后走一走，活到九十九”的标语，现在为了 GHB1c 含量 (%) 的稳定更加需要全面身体素质的提升。

4.3 提升医务人员的相关专业技能

当今社会，许多人不想去医院，认为去了医院作用也不大。其中，很大一部分原因是医生的专业技能不强，不可以对患者有效帮助。同样，为了减轻 2 型糖尿病的影响，让 2 型糖尿病患者 GHB1c 含量 (%) 处于稳定状态，就需要医生有着这方面的专业知识。因为，医生的专业知识对患者的帮助有着直接的效果，如果连医生都不懂的如何将 2 型糖尿病患者的 GHB1c 含量 (%) 控制在稳定的范围内，那么患者就会更加困难。医生的专业技能提升对社会有着举足轻重的影响，同样医生加强医生对 2 型糖尿病的专业技能的提升将会是全体 2 型糖尿病患者的福音，故需要提升医务人员相关的专业技能。

[参考文献]

[1] 刘贞. 糖化白蛋白、糖化血红蛋白在 2 型糖尿病及并发症中的诊断价值研究 [J]. 系统医学, 2018(10):24-26.
[2] 赵霞, 邓爱姣, 朱晓晶. 582 例 2 型糖尿病患者糖化血

(下转第 5 页)

性鼻窦炎症状、体征及 CT 检查结果的变化情况，可以得出鼻炎宁颗粒对急性鼻窦炎具有显著的临床治疗效果 (P<0.05, 见表 2)。

2.2 总体疗效

从急性鼻窦炎症状体征改善情况、鼻内镜及放射学检查结果等方面进行总体疗效评价。本试验中鼻炎宁颗粒对于急性鼻窦炎的治疗效果总有效率可达 86.2%。(见表 3)

表 3: 总体疗效分析

疗效评估	例数	百分比 (%)
治愈	18	15.5
有效	82	70.7
无效	16	13.8

2.3 安全性评估

本临床试验中，无受试者发生不良事件。受试者在服用鼻炎宁颗粒过程中，有 10 例合并使用麻黄素滴鼻剂，经观察对急性鼻窦炎有一定的辅助治疗作用；还有 8 例服用其他药物治疗慢性疾病（高血压），对急性鼻窦炎无治疗作用。

3 讨论

急性鼻窦炎多继发于急性鼻炎，其病例改变主要是鼻窦黏膜卡他性炎症和化脓性炎症。鼻窦为颅骨中的空腔，部位深，窦口小而隐蔽，故炎症发生后不易治愈，常转化为慢

性鼻窦炎^[6]。

本研究采用多中心的病例调查报告和统计学分析，研究鼻炎宁颗粒对急性鼻窦炎的治疗情况，结果其总体有效率可达 86.2%，并且研究病例中未见副作用，符合作为治疗急性鼻窦炎的药物治疗条件。本次研究提示，鼻炎宁颗粒对急性鼻窦炎具有显著的治疗效果和良好的安全性，可以作为治疗急性鼻窦炎的有效口服药物。

[参考文献]

[1] 王正敏, 陆书昌. 现代耳鼻咽喉科学 [M]. 北京: 人民军医出版社, 2001.651-652.
 [2] Wald ER, Microbiology of acute and chronic sinusitis[J]. Immunol Allergy Clin North Am.1994;14:31-45.
 [3] Kohler W, Schenk P. Cephalosporin treatment of maxillary sinusitis[J]. Laryngorhinotologie. 1995; 74: 355-360.
 [4] 闫亚美, 吴珍红, 繆晓青. 蜜蜂巢脾及其开发利用 [J]. 山东中医杂志, 2006, 25, (8): 555
 [5] Gehanno P, Depondt J, Barry B, et al. Comparison of cefpodoxime proxetil with cefaclor in the treatment of sinusitis[J]. J Antimicrob Chemother. 1990;26 Suppl E:87-91.
 [6] 黄选兆, 汪宝吉. 实用耳鼻喉科学 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1998.214-216.

(上接第 2 页)

红蛋白控制现状 [J]. 中国医药科学, 2014 (24): 36-38+47.

[3] 张秋伊, 盛红艳, 顾淑君. 饮酒与 2 型糖尿病患者血糖控制之间的关系 [J]. 中国慢性病预防与控制, 2017(12):905-907.

[4] 对 50 万中国人研究显示: 吸烟增加患 2 型糖尿病风险 [J]. 上海医药. 2018 (07): 68

[5] 刘瑞华. 午休和夜晚睡眠时长与 2 型糖尿病的关联 [D]. 郑州大学. 2018

[6] 杨剑. 体力活动与 2 型糖尿病关系研究及应用 [D]. 中

国科学技术大学. 2018

[7] 王丽娟, 高俊香, 康烁, 等. 并发症危害体验对血糖控制不良 2 型糖尿病患者的影响 [J]. 中华现代护理杂志. 2016, 22(3):327-331.

[8] 杨蕊旭. 糖尿病并发脂肪肝: 互为因果加速危害 [J]. 上海交通大学医学院附属新华医院消化内科. 2018, (2)

[9] 傅君芬. 儿童 2 型糖尿病现状与诊治进展 [J]. 浙江大学医学院附属儿童医院内分泌科. 2010 (11): 837-841

[10] 2 型糖尿病对胎儿的危害 [J]. 糖尿病文摘. 2013 (12): 48.

(上接第 3 页)

常满意、一般满意、不满意，护理总满意率为非常满意率和一般满意率之和。

1.4 统计学分析

将护理所得数据通过 spss17.0 分析，计量资料运用 t 检验，计数资料使用 t 检验，p<0.05 有统计学意义。

2 结果

2.1 护理质量评估结果

如表 1 所示，在基础护理、物品管理、操作技术与环境护理等各指标方面，观察组各项明显高于对照组，两组数据差异有统计学意义 (p<0.05)；

表 2: 护理质量评估结果 (x̄±s, 分)

时间	基础护理	物品管理	操作技术	环境护理
管理后	95.29±3.28	95.62±4.11	95.28±4.10	97.42±2.19
管理前	84.18±3.47	84.90±3.87	84.27±3.82	89.56±3.20

注: 两组对比, p<0.05

2.2 患者护理满意度评估结果

见表 2, 在患者护理满意度方面, 观察组为 96%, 明显多于对照组 80%, 两组数据差异有统计学意义 (p<0.05)。

表 2: 患者护理满意度评估结果 [n(%)]

时间	n	非常满意	一般满意	不满意	患者满意率
管理后	50	34 (68.00)	14 (28.00)	2 (4.00)	96%
管理前	50	21 (42.00)	27 (54.00)	2 (4.00)	80%

注: 两组对比, p<0.05

3 讨论

神经内科护理工作会存在多种多样的风险，甚至会随着时代的发展而出现新问题。要不断的总结旧问题，提升问题防控能力。具体的处理上，需要依据实际情况灵活管控，保证管理匹配实际工作所需，避免笼统一刀切。

综上所述，神经内科护理工作面对多种多样的风险，需要针对性管理，由此防控护理不良问题，提升护理工作安全性。

[参考文献]

[1] 张小叶. 神经内科护理风险管理与防范 [J]. 养生保健指南, 2017, (33):212.
 [2] 汪萍. 神经内科护士的护理风险及防范对策 [J]. 心理医生, 2017, 23(8):23-24.
 [3] 王金环. 神经内科护理风险与其防范的探所分析 [J]. 健康周刊, 2018, (2):100-101.