

# 专病一体化护理结合正念训练干预在2型糖尿病患者护理中的应用价值

李冰妮

合阳县人民医院 陕西渭南 715300

**摘要:** 目的: 探究专病一体化护理结合正念训练干预在2型糖尿病患者护理中的应用价值。方法: 选择2021年10月~2023年10月院收治的50例2型糖尿病患者作为观察对象, 随机数字表法将患者分为2组, 实际入组情况: 对照组25例, 给予专病一体化护理, 试验组25例, 在对照组患者的基础上给予正念训练干预。结果: 干预后, 试验组患者GAD-7及PHQ-9评分统计结果显著低于对照组患者 ( $P<0.05$ ); 试验组患者合理营养、规范用药、适量运动、自我监测及定期复查依从性评分统计结果均显著高于对照组患者 ( $P<0.05$ ); 试验组患者FPG、2hPG及BMI测定值均明显低于对照组患者 ( $P<0.05$ )。结论: 专病一体化护理结合正念训练干预措施应用于2型糖尿病患者, 能够有效调节患者负性情绪, 增强患者的遵医行为, 提高患者血糖及体重控制效果。

**关键词:** 专病一体化护理; 正念训练干预; 2型糖尿病患者; 应用效果

2型糖尿病是临床中非常常见的代谢类疾病, 患者一旦确诊, 需要长期或终身进行治疗, 由于糖尿病的发生发展与患者的个人饮食、生活习惯、遗传因素等有着密切的联系, 单纯通过药物对血糖进行控制, 效果并不理想<sup>[1]</sup>。提高患者对自身疾病的认知, 对患者的负性情绪及健康行为进行有效的管理, 能够显著改善患者血糖控制水平, 正念训练干预是一种基于正念的一系列心理治疗方法, 能够帮助患有各种身心疾病的患者运用内在的心理力量, 通过培育正念来减轻自己的身心症状<sup>[2]</sup>, 此次研究我院着重对专病一体化护理结合正念训练干预应用于2型糖尿病患者护理中的效果展开探究, 现总结如下:

## 1. 资料和方法

### 1.1 临床资料

选择2021年10月~2023年10月院收治的50例2型糖尿病患者作为观察对象, 随机数字表法将患者分为2组, 实际入组情况: 对照组25例, 其中男性病患14例, 女性病患11例, 入组时患者年龄39~76岁, 平均( $64.22 \pm 4.93$ )岁, 病程1~13年, 平均( $6.28 \pm 2.19$ )年; 试验组25例, 其中男性病患15例, 女性病患10例, 入组时患者年龄41~75岁, 平均( $64.94 \pm 5.04$ )岁, 病程1~12年, 平均( $6.83 \pm 2.41$ )

年, 两组患者资料平衡性良好 ( $P<0.05$ )。

### 1.2 护理措施

对照组患者给予专病一体化护理: ①首先成立专病一体化护理干预小组, 护士长担任小组组长, 选择经验丰富的骨干人员担任责任护士, 专科医师担任技术顾问, 组织小组成员展开规范化的培训, 考核通过后方可上岗。②根据实验室检查结果结合患者实际情况, 对病情进行综合评估, 制定专病一体化管理目标, 院内做好患者的健康教育工作, 提高患者对疾病的重视程度, 指导患者健康饮食、严格遵医嘱用药、坚持锻炼、血糖仪的使用方案等, 帮助患者树立正确的疾病控制意识和行为, 出院后定期对患者进行随访, 对患者的院外健康行为进行监督和指导, 以保证疾病控制效果。

试验组患者在对照组患者的基础上给予正念训练干预:

①正念减压训练: 1) 静坐冥想练习, 选择舒适的坐姿, 让患者深呼吸, 将觉察带到身体感觉上, 感受自己的存在; 2) 全身扫描练习: 一个没有干扰、安静、舒适的地方躺下, 全身放松, 引导患者按顺序在身体不同部位转移注意力, 随着每一次的呼吸让自己更放松, 让患者想象自己深深的陷入床或地板中, 重新评估自己的身体, 自己的身体建立起更好的连接, 重新接纳原本的自己; 3) 正念瑜伽: 通过一些温和

的瑜伽动作舒展自己的身体，有意识的体验身体感知和情绪感受。②正念认知训练：使用简单易懂的语言向患者普及 2 型糖尿病的基础知识、防治措施及相关注意事项，纠正患者的错误认知，告知患者糖尿病虽然不能根治，但只要积极的进行治疗，患者便可以像正常人一样生活和工作，减轻患者的心理压力，让患者以积极乐观的心态面对疾病及治疗。③接受与承诺训练：帮助患者了解自己当前面临的主要问题，引导患者实事求是地看待自己，发现自己的结节点，体验接受现实的喜悦，积极寻求解决问题的方法，并制定切实可行的行动计划，承诺采取积极有效的行动，调动其主观能动性。

### 1.3 观察指标

(1) 负性情绪 广泛性焦虑量表 (GAD-7) 评分 (0~21 分) 越高，患者焦虑情绪越严重；健康问卷抑郁症状群量表 (PHQ-9) 评分 (0~27 分) 越高，患者抑郁情绪越严重。

(2) 健康行为 对两组患者合理营养、规范用药、适

量运动、自我监测及定期复查等健康行为依从性检查调查，各维度评分 0~20 分，评分越高，提示患者健康行为依从性越高。

(3) 血糖及体重 测量并记录患者护理干预前后空腹血糖 (FPG)、餐后 2h 血糖 (2hPG) 及体重指数 (BMI)，评估患者疾病控制情况。

### 1.4 数据处理

本文试验数据采用软件包 (SPSS23.0) 处理，数值变量 ( $\bar{x} \pm s$ ) 使用 t 检验，分类变量 [n(%)] 使用  $\chi^2$  检验，当 P 值 > 0.05，表示差异具有统计学意义。

## 2. 结果

### 2.1 两组患者护理干预前后焦虑、抑郁情绪比较

干预后，两组患者 GAD-7 及 PHQ-9 评分统计结果与干预前比较均明显降低，试验组患者统计结果均显著优于对照组患者 (P<0.05)，详见表 1：

表 1 两组患者护理干预前后焦虑、抑郁情绪比较 ( $\bar{x} \pm s$ ; 分)

组别	例数	GAD-7		PHQ-9	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	25	16.56 ± 2.23	12.31 ± 1.10a	23.34 ± 3.85	14.06 ± 1.83a
试验组	25	16.34 ± 2.93	10.23 ± 0.75a	23.65 ± 3.23	10.46 ± 2.12a
t		0.299	7.812	0.308	6.427
P		0.766	<0.001	0.759	<0.001

注：与干预前比较，aP<0.05。

### 2.2 两组患者遵医行为比较

试验组患者合理营养、规范用药、适量运动、自我监

测及定期复查依从性评分统计结果均显著高于对照组患者 (P<0.05)，见表 2：

表 2 两组患者遵医行为比较 ( $\bar{x} \pm s$ ; 分)

组别	例数	合理营养	规范用药	适量运动	自我监测	定期复查
对照组	25	14.83 ± 1.13	15.44 ± 1.53	12.95 ± 1.06	14.75 ± 1.48	14.97 ± 1.35
试验组	25	17.95 ± 0.83	18.95 ± 0.64	17.12 ± 1.12	18.31 ± 0.75	18.58 ± 0.69
t		11.126	10.582	13.521	10.728	11.905
P		<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

### 2.3 两组患者护理干预前后血糖指标及体重指数比较

干预后，两组患者 FPG、2hPG 及 BMI 测定值与干预

前比较均明显降低，且试验组患者显著优于对照组患者 (P<0.05)，见表 3：

表 3 两组患者护理干预前后血糖指标及体重指数比较

组别	例数	FPG (mmol/L)		2hPG (mmol/L)		BMI (kg/m <sup>2</sup> )	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	25	10.53 ± 2.35	8.60 ± 1.68	15.64 ± 2.15	12.78 ± 1.27	24.64 ± 1.65	23.28 ± 0.98
试验组	25	10.64 ± 2.61	7.12 ± 1.26	15.71 ± 2.23	10.10 ± 0.81	24.79 ± 1.72	22.06 ± 1.03
t		0.157	3.524	0.113	8.896	0.315	4.291
P		0.876	0.001	0.911	<0.001	0.754	<0.001

注：与干预前比较，aP<0.05。

### 3. 讨论

通过专病一体化护理干预,对患者进行疾病健康知识宣教,提升患者对疾病的重视程度,帮助患者建立起糖尿病自我管理意识和行为,对控制患者的血糖水平具有非常积极的作用<sup>[3]</sup>,在此基础上对患者进行正念训练干预,通过正念减压训练缓解患者负性情绪水平,降低压力体验,改善患者的生活质量;通过正念认知训练提升患者对自身疾病的认知,帮助患者树立正确的治病观念;通过结束与承诺训练,让患者以平和的心态面对疾病和治疗,全面改善患者身心状态,增强患者的遵医行为,提高患者疾病控制效果<sup>[4]</sup>。

综上所述:专病一体化护理结合正念训练干预措施应用于2型糖尿病患者,能够有效调节患者负性情绪,增强患者的遵医行为,提高患者血糖及体重控制效果,干预效果确切,值得推广。

### 参考文献:

- [1] 段文娜,李芬丽.正念训练护理对2型糖尿病患者心理压力及疾病应对方式的影响[J].临床医学研究与实践,2020,5(16):154-155,158.
- [2] 黄娟,龚放华,熊子欣,等.医护一体化模式联合正念疗法在青年2型糖尿病合并抑郁患者中的应用[J].重庆医学,2022,51(5):797-801.
- [3] 赵晶晶,邵喜凤.以自我管理为导向的5A护理模式结合正念减压法在老年2型糖尿病中的应用[J].临床医学研究与实践,2022,7(11):153-155.
- [4] 陈晨,王青青,李娜.专病一体化护理结合正念训练干预在2型糖尿病患者护理中的应用价值[J].糖尿病新世界,2023,26(6):9-13.