

基于循证护理的糖尿病患者血糖控制效果研究

王 露

亳州学院 安徽亳州 236800

摘要:目的: 评估基于循证护理的干预对糖尿病患者血糖控制效果的影响, 探讨循证护理在改善血糖控制及提升患者自我管理中的应用价值。方法: 通过对糖尿病患者实施循证护理干预, 结合血糖监测、健康教育和生活方式调整等多方面措施, 评估干预前后血糖控制的变化。结果: 实验组在 HbA1c 和空腹血糖方面显著优于对照组 ($P < 0.05$)。结论: 循证护理能够有效改善糖尿病患者的血糖控制, 具有推广应用价值。

关键词: 糖尿病; 循证护理; 血糖控制

糖尿病作为一种全球性慢性疾病, 其患病率逐年攀升。据统计, 全球糖尿病患者已超过4亿人, 并呈现年轻化趋势, 给社会、家庭和医疗系统带来了巨大负担^[1]。糖尿病患者常伴有血糖波动、并发症等问题, 导致患者的生活质量下降、治疗依从性差, 且糖尿病引发的并发症进一步加重了管理的复杂性。

循证护理作为一种基于科学证据、结合患者需求和临床经验的护理模式, 逐渐在糖尿病护理中得到广泛应用。循证护理不仅强调通过最新的临床研究成果来指导护理决策, 还注重患者的个体需求和自我管理能力的提升, 从而提高患者的参与度和治疗依从性^[2]。

然而, 尽管循证护理的作用在理论上得到了广泛认可, 具体实施效果的评价和可操作性仍需进一步探讨。本研究旨在通过对糖尿病患者进行循证护理干预, 评估其对血糖控制的影响, 验证循证护理在糖尿病患者中的实际应用价值。通过本研究, 希望为糖尿病的临床护理提供更为科学和实用的参考依据。

1. 研究设计

本研究采用随机对照试验设计, 旨在探讨基于循证护理的糖尿病患者血糖控制效果。通过科学的实验设计, 确保研究结果的可靠性和广泛适用性。研究对象为确诊的糖尿病患者, 且病程较长, 以确保研究具有临床代表性和实际指导价值。

本研究的核心在于循证护理的应用。循证护理是通过综合分析现有的最佳研究证据, 结合患者个体特点和护理实践, 提供个性化的护理方案^[3]。研究过程中, 循证护理干预

的内容包括血糖监测、个性化饮食与运动方案制定、糖尿病教育等。通过提高患者对糖尿病管理的认知和自我管理能力, 期望实现血糖的长期控制和生活质量的提升。

在实施干预时研究将制定具体的护理计划, 确保每位患者都能获得个性化的护理服务^[4]。研究还将对护理效果进行多维度评估, 包括血糖控制、患者依从性、生活质量、并发症发生率等方面, 确保干预效果的全面性和科学性。

为了提高研究的科学性和可操作性, 本研究还特别强调了对干预效果的持续跟踪与观察。研究过程中将定期监测患者的血糖水平, 如 HbA1c、空腹血糖等核心指标, 确保能准确评估干预前后的血糖变化情况。通过问卷调查等方式了解患者的依从性、生活质量变化等主观感受, 全面反映循证护理的综合效果。

本研究设计的优势在于采用随机对照试验方法, 减少外部干扰因素, 提高数据的可靠性。循证护理的干预内容和评估指标全面且具有实践指导意义, 研究结果不仅能够评估循证护理对糖尿病患者血糖控制的具体影响, 还为临床护理提供了可操作、有效的护理策略。

2. 纳入标准

研究对象应为确诊的糖尿病患者, 且病程 ≥ 1 年。糖尿病的病程与血糖控制难度密切相关, 长期糖尿病患者往往存在更高的并发症风险, 因此选择病程较长的患者能更真实地反映循证护理的效果。年龄限定在 40 至 70 岁之间, 此年龄段的糖尿病患者血糖波动较大, 且并发症风险开始显现, 符合观察干预效果的条件。纳入患者的血糖控制情况要求 HbA1c $\geq 7\%$, 这一标准有助于筛选出血糖控制不稳定的患

者, 确保能观察到干预效果的显著性。血糖控制不稳定的患者能够为临床提供更具参考价值的数据。排除伴有严重并发症(如心血管疾病、肾衰竭等)和精神障碍的患者, 以避免其他因素对血糖控制的干扰。通过严格的纳入标准, 能够确保研究对象的代表性与干预效果的真实性。

3. 排除标准

排除标准的设定旨在去除可能引起数据偏差的因素。患有严重心脑血管疾病和末期肾病的患者应被排除。这些患者的糖尿病管理常受其他疾病影响, 可能使血糖控制更为困难, 从而干扰研究结果。精神疾病患者(如严重抑郁症、焦虑症等)也应排除。精神疾病会影响患者的依从性和自我管理能力, 进而干扰循证护理效果。排除此类患者有助于减少心理因素的干扰。

4. 分组方法

在本研究中, 为确保数据的科学性和结果的可靠性, 采用了随机分组方法将糖尿病患者分为实验组和对照组^[5]。实验组和对照组每组均包括40名患者, 通过随机数字表法进行分配, 确保每位患者有相同的机会被分配到任一组, 避免选择偏倚的发生。随机分组有助于控制潜在的干扰变量, 使得各组在基线特征上尽可能相似, 从而提高研究的内外部效度。

实验组患者接受基于循证护理的综合干预措施, 包括定期血糖监测、个体化的饮食与运动方案、药物管理、心理支持和教育等方面的干预。研究团队将制定个性化护理计划, 确保患者能够充分理解和参与到自我管理中, 提升其自我效能感, 从而更好地控制血糖。所有干预措施均基于最新的循证医学证据, 确保治疗的科学性和实用性。

对照组则接受常规护理, 这包括医生和护士根据患者的基本情况提供常规的饮食指导和药物管理, 但缺少个性化的护理计划与持续的健康教育支持。对照组的护理模式为传统的“病房护理”模式, 强调病情的治疗而忽略了患者日常生活中的自我管理支持。

在研究过程中, 为保证分组后的效果评估客观且公正, 所有研究者在对患者进行干预和数据采集时均采用统一的标准化流程。干预的效果通过血糖控制的主要指标(如HbA1c、空腹血糖等)来评估, 同时考察患者的依从性和生活质量变化。通过对比两组患者的血糖控制情况, 旨在评估循证护理对糖尿病患者血糖控制的临床效果及其潜在的长

期影响。

5. 干预措施

循证护理干预在糖尿病患者血糖控制中的核心作用, 已经得到广泛的认可。与传统护理相比, 循证护理强调基于最新研究证据的综合性、个性化治疗方案, 旨在通过多维度的干预措施, 改善患者的自我管理能力, 提高血糖控制效果^[6]。本研究中的干预措施具体包括以下几个方面, 每一项都紧密围绕患者的血糖控制需求, 力求从多个角度促进其健康管理。

5.1 个性化健康教育

健康教育是循证护理的基础, 尤其在糖尿病管理中患者的自我护理知识和依从性直接影响治疗效果。干预措施中的首要任务是为患者提供个性化的健康教育内容。研究显示, 患者的血糖控制效果与其对疾病的认知密切相关。在干预过程中, 护理人员根据患者的基础健康状况、病程、文化背景和学习能力, 制定具体的教育方案, 涵盖糖尿病知识、饮食管理、运动方案、药物使用等。通过定期的教育讲座、小组讨论、个别辅导等方式, 确保每一位患者都能理解并有效执行。

5.2 饮食与运动管理

饮食与运动是糖尿病管理的两大支柱^[7]。循证护理强调对患者进行个性化的饮食指导, 制定符合患者生活方式和营养需求的饮食计划。研究指出合理的饮食干预能够显著降低血糖水平, 改善胰岛素敏感性。因此, 干预措施中包括了对患者饮食的个性化调整, 例如减少高糖、高脂肪食物的摄入。

运动干预同样重要。循证护理干预中护理人员会根据患者的体能状况和健康目标, 设计量身定制的运动方案。研究表明适度的运动不仅可以帮助糖尿病患者控制体重, 还能有效提升胰岛素的敏感性, 帮助维持稳定的血糖水平。

5.3 心理支持与行为干预

糖尿病患者的心理状态对血糖控制有着深远的影响。长期的疾病管理压力、对并发症的恐惧以及生活方式的改变常常导致患者产生焦虑和抑郁情绪。循证护理干预中的心理支持措施, 通过定期的心理疏导、情绪管理训练、以及社交支持小组, 帮助患者减轻心理负担, 增强其疾病管理信心。这种心理干预已被证明能够提高患者的治疗依从性, 进而改善血糖控制。

6. 统计分析

统计分析是验证干预效果的重要手段,其准确性直接影响研究结论的可靠性。本研究采用 SPSS 22.0 统计软件进行数据处理。

通过 t 检验分析实验组与对照组在干预前后的血糖变化、HbA1c 水平、体重及依从性等生理和行为学指标的差异,检验护理干预的显著性。卡方检验用于分析患者行为改变及心理健康状态的改善是否具有统计学意义。

为进一步确保结论的科学性方差分析用于比较不同干预方式下,多个观察指标的变化趋势,分析影响血糖控制的关键因素。这一综合分析方法不仅能够揭示循证护理在各个层面的效果,还能明确不同干预措施对患者健康的综合影响,为未来优化护理模式提供数据支持。

7. 结果

通过严格的循证护理干预,糖尿病患者的血糖控制和整体健康状况得到了显著改善。研究结果表明,干预组在血糖水平、HbA1c、体重管理和依从性方面均表现出积极变化,体现了循证护理措施的有效性和可持续性。

7.1 血糖水平显著下降

干预组患者在接受为期三个月的护理干预后,空腹血糖和餐后 2 小时血糖平均水平明显下降。具体数据显示,干预组患者空腹血糖从干预前的 9.8 mmol/L 降低至 7.1 mmol/L,餐后 2 小时血糖从 14.5 mmol/L 降至 10.2 mmol/L。糖化血红蛋白 (HbA1c) 水平也显著改善,从 8.6% 下降至 7.2%。

7.2 依从性与生活质量的提升

干预组患者的依从性评分显著提高,尤其在饮食控制、运动和药物使用方面的依从性得到了增强。干预后的依从性评分从干预前的 65% 提高至 90%。此外,患者的生活质量得到了提升,尤其是在情感健康和日常功能方面,干预组的生活质量评分较对照组显著提高 ($p < 0.05$)。

7.3 体重管理的积极变化

体重管理也是干预效果的重要指标。干预组患者在减重方面取得了显著成效,平均体重减轻了 2.3 公斤 ($p < 0.05$)。这不仅有助于血糖控制,还减少了代谢性并发症的风险。

8. 讨论

本研究的结果表明基于循证护理的干预能显著改善糖尿病患者的血糖控制水平,尤其是通过 HbA1c 和空腹血糖指标的变化,验证了循证护理在糖尿病管理中的有效性。研

究发现,实验组患者的血糖水平较对照组有显著下降,且患者的自我管理能力和依从性也有所提升,这与循证护理强调个体化治疗和患者参与密切相关。

8.1 循证护理的优势

循证护理通过整合最佳临床证据、患者需求和临床经验,能够提供更精准、个性化的护理方案。与传统的常规护理相比,循证护理注重基于患者的具体病情和健康状况,制定相应的干预策略。这种方法能提高患者对治疗方案的认同感和依从性,从而在实际治疗中获得更好的效果。此外研究也表明循证护理的应用能改善血糖控制,减轻糖尿病带来的负担。

8.2 干预效果的持久性

尽管本研究在干预期内获得了显著的效果,但其持续性仍需要进一步探讨。糖尿病是一种慢性疾病血糖波动的控制往往需要长期管理。因此,未来的研究可以通过延长干预时间,观察循证护理对长期血糖控制的影响,从而为临床实践提供更为充实的证据。

8.3 患者依从性和心理因素

依从性是糖尿病治疗中的关键因素,本研究发现,循证护理通过增强患者的自我管理能力和改善了患者的依从性。然而,患者的心理状态也会对治疗效果产生重大影响。研究结果表明精神健康问题,如抑郁和焦虑症状,可能会影响患者的自我管理能力和依从性。因此,在实施循证护理的同时,还应考虑提供必要的心理支持,以进一步提高干预效果。

9. 结论

本研究通过对基于循证护理的糖尿病患者血糖控制效果进行干预,发现循证护理在改善糖尿病患者血糖控制方面具有显著优势。通过对实验组和对照患者的对比分析,实验组在 HbA1c、空腹血糖等关键指标上表现出显著的改善 ($P < 0.05$),证明了循证护理能够有效控制血糖水平,降低患者的血糖波动性。

本研究还表明循证护理在血糖控制方面发挥了积极作用。实验组患者在自我管理行为、药物依从性和日常血糖监测方面有显著改善,进一步提升了他们的整体健康状况和生活质量。这表明,循证护理不仅能提高血糖控制效果,还能增强患者的自我管理能力和依从性,为糖尿病的长期管理提供了有效支持。

基于本研究的结果建议在糖尿病患者的常规护理中推

广循证护理模式。通过科学的护理干预,可以显著改善患者的血糖控制,减少并发症的风险,提升患者的生活质量。因此,循证护理在糖尿病管理中的应用具有重要的临床价值和广阔的推广前景。

参考文献:

[1] 周晨.循证护理对糖尿病足患者血糖水平实现有效控制[J].养生保健指南,2023(4):40-42.

[2] 周静怡,崔思远,纪小静.循证护理在2型糖尿病患者低血糖感知受损管理中的应用[J].国际护理学杂志,2024(15):2706-2711.

[3] 林英旗.循证护理干预对糖尿病患者的实施效果[J].糖尿病新世界,2020,23(6):2.

[4] 李丽群,罗江,王燕,等.糖尿病病人血糖监测教育的循证护理实践[J].循证护理,2024,10(11):1932-1939.

[5] 雷永婷.循证护理在糖尿病足患者护理中的应用效果观察[J].中国药物与临床,2021,21(4):2.

[6] 张建华,杨晓荣,王妍.循证护理在糖尿病足患者临床护理中的应用效果及对患者预后的影响研究[J].山西医药杂志,2022,51(3):322-325.

[7] 常斐.循证护理在糖尿病足患者中的应用效果[J].中国国民康医学,2023,35(1):171-173.

作者简介:

王露(2005.11.24-),女,汉族,安徽临泉人,本科,研究方向:护理学。