

糖尿病健康教育在内分泌护理患者中的应用价值探讨

张媛媛

(西安交通大学第一附属医院 陕西西安 710061)

【摘要】目的:探讨和分析糖尿病健康教育在内分泌护理患者中的应用价值。方法:选取80例本院内分泌科收治的糖尿病患者为对象,以随机的方法将患者分成各40例的参考组与研究组;为参考组患者提供内分泌常规护理,为研究组患者增加糖尿病健康教育。就两种患者的护理干预效果进行对比分析。结果:研究组患者干预后血糖指标均低于参考组;研究组患者的依从性显著更高,干预后研究组患者生活质量评分显著更高, $P < 0.05$ 。结论:在内分泌护理患者中开展糖尿病健康教育,能够有效强化患者对于糖尿病知识的认知,提高患者依从性,从而帮助患者获得更好的血糖控制效果,使生活质量得到提升。

【关键词】糖尿病健康教育;内分泌护理;应用价值

Exploring the application value of diabetes health education in endocrine care patients

Zhang Yuanyuan

(The First Affiliated Hospital of Xi'an Jiaotong University, Xi'an City, Shaanxi Province 710061)

[Abstract] Objective: To explore and analyze the application value of diabetes health education in endocrine care patients. Methods: Selected 80 diabetic patients admitted to the endocrinology department of our hospital, randomly divided 40 patients into reference groups and study groups; and provided the patients in the reference group and increased diabetes health education for patients in the study group. Comparcomparative analysis of the effect of nursing intervention in the two patients. Results: All the study group were lower than the reference group; the study group was significantly higher, and the quality of life score was significantly higher, $P < 0.05$. Conclusion: Developing diabetes health education in endocrine care patients can effectively strengthen patients' cognition of diabetes knowledge and improve patients' compliance, so as to help patients to obtain better blood glucose control effect and improve the quality of life.

[Key words] diabetes health education; endocrine care; application value

引言:

糖尿病是内分泌科收治的患者中最为常见的疾病类型,这是一种发病机制颇为复杂的慢性代谢性疾病,其中2型糖尿病占据大多数,其主要因胰岛素抵抗和相对胰岛素分泌不足而引发,与遗传因素、肥胖和不良生活方式密切相关。糖尿病对患者有着长期的威胁,如果未得到有效控制,会对身体多器官造成严重损伤,由此而引发的并发症会对患者生命构成威胁^[1]。当前对于糖尿病的治疗,主要以降低血糖,控制疾病发展为主,并没有能够将其予以根治的方法。在患者治疗过程中需要通过长期服药,再加上科学的健康、饮食、生活等方面共同作用才能够实现良好的效果^[2]。然而从实际情况来看,很多患者由于缺乏糖尿病知识,导致对治疗方案缺乏正确理解和认识,对糖尿病的危害性认识不足,导致治疗中的依从性不佳,这必然会对治疗效果造成很大的负面影响^[3]。所以在为此类患者提供内分泌护理的过程中,增加糖尿病健康教育有非常重要的意义。为了对糖尿病健康教育在内分泌护理患者中的应用价值有充分认识,我院展开此次研究。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以2022年10月到2023年9月间,本院内分泌科收治的80例糖尿病患者为对象,将患者随机分成各40例的两组。参考组与研究组的男女比分别为22:18和23:17;年龄分别为40-79岁,41-78岁,年龄的均值分别为(62.43±4.49)岁、(61.95±5.35)岁;病程分别为1-9年、1-10年,病程的均值分别为(5.38±2.53)年、(5.16±2.27)年。两组患者的基线资料基本一致, $P > 0.05$ 。

1.2 方法

患者在治疗期间,为参考组患者提供内分泌常规护理,指导患者掌握正确的血糖测量方法,同时向患者明确说明用药方案,叮嘱患者在正确用药的基础上,保持健康生活。

研究组患者在上述措施基础上,增加糖尿病健康教育。健康教育的方式,包括了患者住院期间护理人员面对面地向患者进行知识讲解;为患者提供糖尿病知识相关资料、手册由患者自行阅读;定期举办糖尿病知识讲座邀请患者参加;将患者纳入微信群,指导患者关注公众号,定期发送糖尿病相关视频、资料,患者自行开展线上学习。在实际应用中,通过对患者实际情况的了解,学习习惯和理解能力的评估。在健康教育的具体应用方式上,根据不同患者的特点进行科学搭配,综合运用,以保证糖尿病健康教育的效果。健康教育的具体内容如下:

(1) 疾病知识。对于糖尿病患者的健康教育,首先应

就糖尿病疾病知识展开全面教育。糖尿病患者需要了解糖尿病的发病原因与危险因素,有助于患者采取相应的措施来减少患病或病情加重的风险^[4]。同时指导患者识别糖尿病的症状,以及早发现异常,并及时就医,防止病情恶化。此外还应通过健康教育,使患者了解糖尿病的相关并发症及其危害性,帮助患者认识到良好血糖控制的重要性,并采取积极的预防措施。通过帮助患者正确认识疾病、治疗方案以及可能的效果,也使患者可以消除对于糖尿病的恐惧、误解,缓解患者的不良心态,增强治疗的信心。

(2) 血糖监测。定期监测血糖,能够帮助患者了解自身的血糖水平,并根据监测结果调整饮食、运动和药物治疗,从而有效控制血糖。所以指导患者了解并掌握血糖监测方法至关重要。首先要让患者认识到血糖监测不仅是治疗过程中的一部分,更是有效管理糖尿病、维持健康生活的基础。其次,指导患者正确使用血糖仪、采血笔和试纸。以获取准确的血糖指标。还应明确向患者说明血糖指标监测的时机,通常需要对空腹血糖(晨起未进食状态下测量)、餐后2h血糖(餐后2h测量),餐前血糖(每餐进食前测量)、睡前血糖(睡觉前测量)等指标。此外,还应通过健康教育使患者了解正常血糖范围和目标血糖值,并知道如何根据血糖结果采取相应的措施。

(3) 药物使用。向患者介绍常见的类型的糖尿病药物及其作用机制,结合患者自身的治疗方案,向患者说明各种药物的具体使用方法和注意事项,帮助患者理解其治疗方案的设计初衷,提高患者的依从性。此外还要向患者说明用药的常见副作用及其应对措施,叮嘱患者及时向医护人员报告自身的不适^[5]。此外需要帮助患者认识到按时按量服药的重要性,以及擅自停药或更改剂量的风险。

(4) 饮食管理。科学的饮食规划和管理,有助于患者控制血糖水平,预防并发症,提高生活质量。通过健康教育为患者介绍糖尿病饮食管理的基本原则,即合理控制总热

量、均衡营养、少食多餐和定时定量^[6]。帮助患者了解不同类型的碳水化合物及其对血糖的影响,学会阅读食品标签,选择低糖和低GI食品。鼓励患者进食高纤维食品比如全谷类、豆类、蔬菜、水果和坚果等;指导患者选择优质蛋白质和健康脂肪。结合患者的实际情况帮助其合理安排餐次与餐量,形成少量多餐的饮食习惯,将每日总热量分成三餐和1-2次小吃,每餐的间隔时间应均匀,避免长时间空腹

(5) 运动指导。首先要帮助患者理解运动在糖尿病管理中的重要性 and 益处,解释运动如何通过增加胰岛素敏感性和促进葡萄糖利用来帮助降低血糖水平。向患者介绍适合糖尿病患者的运动形式,包括有氧运动、力量训练和柔韧性训练。结合患者的实际情况,指导其根据自己的身体状况和兴趣选择合适的运动形式,制定符合患者情况的运动计划。一般建议糖尿病患者每周进行至少150分钟中等强度的有氧运动,如每次30分钟,每周5天。还应每周进行2-3次力量训练,并结合适量的柔韧性训练^[7]。此外,引导患者了解运动过程中和运动后的血糖监测方法,运动前后要做好热身和放松活动,确保运动安全。

1.3 观察指标

(1) 血糖指标;(2) 患者的依从性;(3) 干预后的生活质量评分;

1.4 统计学方法

使用SPSS20.0对研究中两组患者的相关指标展开统计分析,计量数据运用t检验,计数数据运用 χ^2 检验,以 $P<0.05$ 作为差异具有统计学意义的判断标准。

2 结果

2.1 血糖指标

研究组患者干预后血糖指标均低于参考组, $P<0.05$ 。

表1 干预前后血糖指标对比

组别	n	空腹血糖 (mmol/L)		餐后2h血糖 (mmol/L)		糖化血红蛋白 (%)	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
研究组	40	8.40 ± 1.25	6.06 ± 1.12	13.22 ± 2.19	7.25 ± 0.47	9.90 ± 1.16	5.42 ± 1.14
参考组	40	8.42 ± 1.27	6.95 ± 1.21	13.56 ± 2.20	9.46 ± 0.38	9.93 ± 1.19	6.36 ± 1.34
t		0.088	4.053	0.795	5.349	0.241	4.835
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

2.2 患者的依从性

研究组患者的依从性显著更高, $P<0.05$ 。

表2 患者的依从性对比

组别	n	健康饮食	规律运动	遵医用药	血糖监测
研究组	40	38 (95.00)	36 (90.00)	40 (100.00)	38 (95.00)
参考组	40	29 (72.50)	25 (62.50)	31 (77.50)	29 (72.50)
χ^2		7.440	8.352	10.141	7.440
P		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

2.3 生活质量

研究组患者的生活质量评分显著更高, $P < 0.05$ 。

表3 干预后患者的生活质量评分

组别	n	生活能力	生理功能	心理功能	社会功能
研究组	40	90.08 ± 4.39	88.50 ± 4.25	89.18 ± 4.38	87.46 ± 3.83
参考组	40	79.73 ± 3.71	78.33 ± 3.34	76.48 ± 3.49	77.88 ± 3.16
χ^2		6.278	7.364	7.943	7.536
P		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

糖尿病的管理需要长期坚持规范的治疗和生活方式改变,但在实际治疗中,许多患者难以完全遵守医生的建议,存在依从性不足的问题。这必然影响治疗效果,导致患者的血糖水平未得到有效控制,最终引发糖尿病并发症。

造成糖尿病患者依从性不足的主要原因在于患者对于糖尿病相关知识的认识和理解不足。许多糖尿病患者缺乏对疾病的基本知识和正确认识,尤其是在疾病初期,他们往往低估了糖尿病的严重性及其长期管理的必要性。一些患者不了解高血糖的危害和并发症的风险,认为只要不出现明显症状就不需要严格控制血糖。从而使得导致患者在治疗和生活方式管理上不够重视,难以坚持按时服药、合理饮食和规律运动。同时糖尿病治疗通常涉及多种药物和多种管理措施,包括口服降糖药、胰岛素注射、血糖监测、饮食控制和运动等。这些治疗措施需要患者高度配合和持之以恒,但复杂的治疗方案常常让患者感到困惑和负担。尤其是对于老年患者或文化水平较低的患者,学习和实施这些复杂的治疗方案会面临更大的挑战,从而影响治疗依从性。此外,糖尿病患者在使用药物过程中可能会出现一些副作用,比如低血糖、胃肠不适、体重增加等,部分患者过度夸大副作用的影响,导致患者感到不适甚至害怕使用药物。更重要的是,糖尿病管理要求患者在饮食、运动和生活习惯上做出显著改变,而这些改变往往难以坚持。许多患者习惯了高糖、高脂肪的饮食,难

以适应健康饮食的要求;繁忙的工作和生活让他们难以坚持规律运动;饮酒、吸烟等不良习惯也难以在短时间内戒除。此外部分患者由于在确诊糖尿病后产生不同程度的心理压力、焦虑和抑郁,也会影响他们的治疗态度和依从性。

基于上述原因,内分泌科在对糖尿病患者实施内分泌护理的过程中,增加糖尿病健康教育具有很强的迫切性。通过向患者介绍和普及糖尿病相关知识,有助于患者认识到糖尿病的严重性及其潜在危害,增强他们对疾病管理的重视程度和主动性。深入了解疾病可以帮助患者减少误解和恐惧,增强对治疗的信心,从而更积极地参与到自我管理中来。同时通过健康教育,患者可以学习如何合理控制饮食、制定并执行有效的运动计划、正确使用药物、进行血糖监测等自我管理技能。掌握这些技能使患者能够更好地控制血糖水平,减少急性和慢性并发症的发生,提高生活质量和健康水平。也能够帮助患者提供心理支持,帮助患者调整情绪,建立积极的心态。此外,在健康教育的过程中,患者与医护人员之间的沟通交流更多,更有助于建立相互信任的护患关系。患者可以更好地理解医嘱,主动向医护人员提出问题和反馈治疗效果,有助于个性化治疗方案的制定和调整,确保患者获得最适合的治疗和护理服务。

本次研究中研究组患者接受糖尿病健康教育后,血糖控制更加有效,依从性更高,生活质量更高。由此可以看出,在内分泌护理中增加系统、全面的糖尿病健康教育,可以有效改善糖尿病患者的健康状况,提高其生活质量。

参考文献:

- [1]陈小清. 糖尿病健康教育在内分泌科护理中的应用[J]. 名医, 2021, (09): 179-180.
- [2]沈梅芳, 陈志朋, 黄桂珍. 糖尿病健康教育在内分泌科护理中的应用观察[J]. 名医, 2020, (12): 159-160.
- [3]韦春葵. 糖尿病健康教育在内分泌科护理中的应用价值分析[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2020, 7(18): 133-134.
- [4]赵胜楠, 王云飞, 褚天晴. 糖尿病健康教育在内分泌科护理中的应用效果观察[J]. 智慧健康, 2020, 6(01): 19-20.
- [5]赵聪聪. 糖尿病健康教育对内分泌护理患者治疗依从性和生活质量的影响分析[J]. 中国医药指南, 2019, 17(15): 37-38.
- [6]王婷. 糖尿病健康教育对内分泌护理患者治疗依从性及生活质量的相关影响[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(71): 186-193.
- [7]李晓霞. 糖尿病健康教育在内分泌科护理中的应用价值分析[J]. 中国现代药物应用, 2018, 12(05): 181-182.