

# 糖尿病健康教育在内分泌科护理中的应用研究

李旺耀

(昌吉职业技术学院 新疆昌吉 831100)

**【摘要】**目的:探讨内分泌科护理中健康教育对于糖尿病患者的影响。方法:将医院内分泌科接收100例糖尿病患者分成对照组和观察组,对照组给予常规指导,观察组给予健康教育,对比两组效果。结果:观察组糖尿病知识掌握度、自我管理依从性及满意度均高于对照组,空腹血糖、餐后2h血糖水平低于对照组( $P<0.05$ )。结论:内分泌科护理工作中针对糖尿病患者积极采取健康教育可增强患者健康知识掌握度,养成自我管理良好习惯,有助于血糖控制在稳定范围。

**【关键词】**糖尿病;健康教育;内分泌科;护理效果

Application of diabetes health education in endocrinology care

Li Wangyao

(Changji Vocational and Technical College, Xinjiang Changji 831100)

**[Abstract]** Objective: To explore the effect of health education in endocrinology nursing on diabetes patients. Methods: 100 diabetic patients received by the endocrinology department of the hospital were divided into control group and observation group. The control group gave routine guidance, and the observation group gave health education to compare the effect of the two groups. Results: In the observation group, diabetes knowledge mastery, self-management compliance and satisfaction were higher than the control group, and fasting blood glucose and 2h postprandial blood glucose levels were lower than the control group ( $P<0.05$ ). Conclusion: In the nursing work of the endocrinology department, it can enhance the mastery of health knowledge, develop good habits of self-management, and help to keep blood glucose control in a stable range.

**[Key words]** diabetes; health education; endocrinology department; nursing effect

糖尿病作为一种慢性代谢性疾病,近几年患者数量逐渐增多已经对个体健康状况、家庭生活以及社会经济发展带来巨大压力。由于糖尿病治疗难度较高,除了依靠药物来抑制病情发展,日常生活管理同样至关重要。但是在常规护理过程中,患者往往只有在病情恶化到一定程度时才会受到重视,却普遍缺少系统健康教育和持续护理关怀。随着时间持续推移,患者忽视疾病预防、早期治疗和长期监控健康意识,使得患者自我管理能力较弱,最终影响病情的控制效果。在医疗护理模式更新背景下,提升内分泌科护理服务质量已经成为临床上需解决的首要问题。国内外研究显示,在对糖尿病患者进行健康管理过程中,关键环节是加强健康宣教,这主要涉及到糖尿病相关各项信息教育,比如疾病诱因、临床表现、治疗方法以及药物使用说明等,目的是让患者对自身健康状况有更加深入认识。同时,激励患者建立起健康生活

方式和饮食结构,对于有效控制病情进展、提高生活质量至关重要。基于此,本篇文章主要分析糖尿病健康教育在内分泌科护理中的应用效果。

## 1 资料与方法

### 1.1 基础资料

研究对象均医院内分泌科收治糖尿病患者,研究时间2022年1月-2024年1月,病例数100例,将患者分成两组,分别是对照组和观察组,搜集资料如表1所示。纳入标准:①经检查测量确认满足糖尿病诊断标准;②资料齐全;③了解研究自愿开展。排除标准:①精神疾病;②认知障碍;③无法完成研究者。

表1 患者资料

组别	n (例)	男女比例	平均年龄(岁)	平均病程(年)	体重指数(kg/m <sup>2</sup> )
对照组	50	29:21	65.43 ± 2.41	3.07 ± 0.45	23.78 ± 0.85
观察组	50	26:24	65.38 ± 2.69	3.11 ± 0.49	23.81 ± 0.89
X <sup>2</sup> /t		0.3636	0.0979	0.4251	0.1724
P		0.5464	0.9222	0.6717	0.8635

### 1.2 方法

对照组进行常规护理,对患者进行生命体征和血糖波动监控,严格遵循患者营养摄入方案,并引导患者接受正确药物治疗;采取面对面交流形式进行健康教育,保障患者对疾病信息和治疗方法有全面认识,同时向患者及其家属详尽讲解日常生活中的注意事项,提供全面生活指导。

观察组开展健康教育:(1)建立多学科护理小组:该小组组成主要有内分泌科医生、护理热原、饮食营养师、体能训练专家以及心理辅导专家等。在小组内部,各个人员职责分明,例如医生针对患者具体病情拟定药物使用方案;护理人员负责跟踪监测患者血糖变化,管理用药,并对患者进行糖尿病相关知识的普及;营养指导师根据患者实际需求,为

患者制定饮食计划等。整个小组工作始终秉持着以患者为核心服务宗旨，通过不断教育培训来提升小组整体专业素养，并且建立高效交流体系以实现信息共享。此外，小组定期进行服务质量评价，并根据评估结果对护理策略进行持续改善。(2)健康教育护理内容：针对患者详细状况进行分析评价，包括糖尿病类型判定、病情进展程度、血糖控制状态以及并发症等，以制定护理方案。同时深入了解患者日常生活需求及行为模式，由于每位患者具体情况，提供个性化饮食和运动建议，或依据生活习惯对药物治疗方案进行适当调整。此外，还需结合患者年龄、教育水平等个人特点，例如对年轻患者加强自我管理方面的教育引导，而对于老年患者则应更加重视并发症的预防和控制。具体有：①心理护理：糖尿病属于一种慢性病，患者需持续服用药物以控制病情。部分患者在治疗过程中可能会存在抑郁、焦虑等负面情绪。面对此类状况，护理人员需对患者进行有效心理疏导，积极与患者沟通。提供适当心理安抚与激励，帮助患者重拾信心。同时，护理人员还应主动了解患者感受，向患者介绍治疗成功实例，帮助患者以乐观态度面对治疗。②用药指导：为患者详细讲解如何合理使用降糖药及胰岛素的正确操作步骤，包括注射适宜时段。向患者说明空腹血糖应控制在7-9mmol/L的范围内。指导患者每天定时进行血糖监测，每日五次，对于血糖波动较大患者，应适时调整胰岛素的用量。此外，提醒患者不要随意改变用药时间和剂量，以免造成不良后果。③康复训练：依据患者康复进度，引导患者进行适量运动，以促进身体素质提高及血糖控制效果增强。在患者进行恢复训练时，护理人员应指导患者参与训练，适量参与如骑自行车、疾走、健身操、太极八式等有氧健身活动。每天运动时间应保证在三十分钟以上，并且在锻炼过程中要密切关注血糖变化，随身携带应急糖果，以防止血糖发生。④健康教育：通过面对面指导形式，向患者详细讲解糖尿病发生原因、病变机制以及可能出现并发症等，同时运用示范与实操相结合教学手段，指导学员如何正确操作血糖检测仪器、胰岛素注射方法以及服用口服药物标准流程。此外，积极引导患者提出疑问，以增强患者对病症认识，护理人员以

耐心细致态度回应患者疑问，保证患者对所学内容能够全面理解并掌握，并对患者操作能力进行评价。(3)定期随访：在健康教育过程中，结合先进科学技术，完善健康教育模式，增强教育互动体验与普及度。打造网络学习平台，使患者能够便捷获取相关信息，或者预先录制糖尿病自我管理课程，同时提供个性化血糖监控、饮食和药物提醒。通过模拟胰岛素注射等医疗行为，提升患者个人护理能力及自我信念。患者可以记录并管理自己健康状况，并加入一个互助社区，分享心得，获得情感上支撑。开发多样化教学资源，比如互动电子书籍、趣味动画等，以生动形象方式简化糖尿病知识，激发患者学习热情。开展线上医疗咨询，确保患者能够及时得到专业的医疗指导。另外，引导患者使用智能穿戴设备，实时追踪生理指标，并给予健康建议，促进患者主动参与健康管理。需对患者及家属详细讲解保持皮肤干净必要性；引导患者养成按时沐浴等日常习惯，确保皮肤清洁度。在此过程中，尤其要关注患者身上易受感染区域，如腋下、脖颈、指尖等，保持个人卫生是防止感染核心措施。同时还需掌握患者是否有皮肤过敏史，针对过敏体质的患者，指导患者尽量远离过敏源。

### 1.3 观察指标

患者糖尿病知识认知情况通过问卷方式进行调查统计，分值越高认知度越高。日常行为根据依从性量表评估，主要从健康饮食、定期运动、血糖监测等方面开展，将依从性分成完全依从、基本依从与不依从。测量血糖指标，并评估护理满意度。

### 1.4 统计学分析

SPSS23.0 处理分析， $X^2$ 、t 检验，并用 (n%) ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示， $P < 0.05$ ，则数据有差异。

## 2 结果

### 2.1 血糖指标

观察组血糖指标均比对照组低 ( $P < 0.05$ )。

表 2 两组血糖指标比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	空腹血糖 (mmol/L)		餐后 2h 血糖 (mmol/L)		糖化血红蛋白 (%)	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	11.92 ± 1.75	9.96 ± 1.02	14.13 ± 5.25	10.37 ± 2.46	9.14 ± 0.81	7.35 ± 0.71
观察组	11.99 ± 1.81	8.23 ± 1.04	14.08 ± 5.31	9.02 ± 1.68	9.13 ± 0.69	6.28 ± 0.65
t	0.1966	8.3977	0.0473	3.2045	0.0665	7.8600
P	0.8445	0.0000	0.9623	0.0018	0.9472	0.0000

### 2.2 糖尿病知识掌握情况

观察组糖尿病知识掌握评分高于对照组 ( $P < 0.05$ )。

表 3 对比两组知识掌握评分 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	n (例)	糖尿病知识	血糖监测方法	运动饮食知识	用药方法
对照组	50	80.68 ± 2.81	80.41 ± 2.69	80.37 ± 2.77	80.48 ± 3.09
观察组	50	84.74 ± 3.15	84.89 ± 3.25	84.93 ± 3.36	84.78 ± 3.25
$X^2$		6.8010	7.5088	7.4046	6.7802
P		0.0000	0.0000	0.0000	0.0000

## 2.3 日常行为依从性

观察组日常行为依从性高于对照组 ( $P<0.05$ )。

表4 比较两组遵医依从性 (n/%)

组别	n (例)	完全依从	部分依从	不依从	总依从性
对照组	50	18 (36.00)	22 (44.00)	10 (20.00)	40 (80.00)
观察组	50	21 (42.00)	26 (52.00)	3 (6.00)	47 (94.00)
$X^2$					4.3324
P					0.0373

## 2.4 护理满意度比较

观察组护理满意度高于对照组 ( $P<0.05$ )。

表5 比较两组患者满意度 (n/%)

组别	n (例)	十分满意	基本满意	不满意	总满意度
对照组	50	20 (40.00)	21 (42.00)	9 (18.00)	41 (82.00)
观察组	50	22 (44.00)	26 (52.00)	2 (4.00)	48 (96.00)
$X^2$					5.0051
P					0.0252

## 3 讨论

在当今社会快速发展背景下,随着健康意识不断增强,糖尿病作为常见慢性病,目前尚无确切根治手段,通常依赖药物进行病情控制,同时配合生活方式调整。但是因为糖尿病发展过程较慢,患者需长期坚持各项管控措施,而随着年龄增长,患者个人管理能力可能逐渐减弱,再加上对糖尿病知识认知不足,往往不能按时用药,容易造成血糖波动。因此为糖尿病患者提供专业护理支持显得十分重要。

在当前临床医疗水平快速发展下,常规护理虽然能够获得一定效果,但随着科技进步,局限性也明显体现而出,难以满足患者多样化需求。健康教育作为一种有效护理手段,通过构建患者全面健康信息资料,对血糖水平实施实时监控并记录在案,为药物治疗个性化方案提供科学依据;通过详细开展健康常识和实施心理辅导,增强患者对治疗配合度,缓解负面情绪,进而实现血糖水平的稳定。此外,还需强化患者对饮食、锻炼、用药等知识的掌握,实施护理与持续关注,确保患者遵照医嘱进行治疗,确保血糖水平得到有效管理。

在本次护理效果对比中,观察组糖尿病知识掌握度、自

我管理依从性及满意度均高于对照组 ( $P<0.05$ )。原因分析:内分泌科糖尿病护理工作中应用健康教育护理,以患者为核心,充分尊重患者个人需求和主观想法,从而确保护理工作更加贴合患者具体状况。再者跨学科协作是健康教育有效开展的关键组成部分,汇集内分泌科专家、护理人员、营养师以及心理辅导专家等多领域专业人员的共同努力,能够提供全面护理支持,充分满足患者复杂多样健康需求。另外,健康教育护理强化患者个性化指导,依据患者独特状况和具体要求,制定护理方案,从而增强患者自我护理能力,在护理方案中,强调患者延续性护理指导,定期开展健康教育与生活指导,做好回访与评估,对患者实施专业干预,帮助患者实现病情的持续控制和生活良好习惯培养。

在血糖控制效果方面,观察组血糖水平均低于对照组 ( $P<0.05$ )。原因分析:对糖尿病患者而言,通过健康教育,积极调整患者生活习惯,并利用慢性病管理流程,结合患者的身体条件和饮食爱好,制定个性化锻炼方案,能够增加身体代谢水平,并提高对胰岛素敏感度,有助于机体高效利用机体葡萄糖,进而有助于稳定血糖水平。此外,锻炼还能加快血液循环,提升身体机能,对预防并发症产生积极作用,有效避免其他潜在风险,确保患者健康状况。

## 参考文献:

- [1]王迪,高娜,刘颖,等.全程健康教育护理模式在内分泌科糖尿病护理工作中的应用[J].国际医学,2024,2(5).
- [2]孔国琴.内分泌科糖尿病临床护理中健康教育的必要性和重要性[J].名医,2023(06):102-104.
- [3]程卓.糖尿病健康教育在内分泌科护理中的临床分析[J].黑龙江中医药,2022,51(04):179-181.
- [4]杨莉琴,全春花,张霞,等.同质化健康教育平台在非内分泌科临床护理单元糖尿病联络护士中的临床应用[J].循证护理,2022,8(03):415-418.
- [5]崔曦.健康教育干预在内分泌失调合并糖尿病护理中的应用效果[J].保健医学研究与实践,2021,18(S1):241-243.
- [6]魏志杰.全程健康教育干预模式在内分泌科糖尿病干预工作中的临床医治效果及应用价值[J].数理医药学杂志,2021,34(11):1729-1730.