

精准护理在老年2型糖尿病患者中的应用效果及血糖水平影响评价

姚娟娟 郑春娟 巫丽娜 莫丹丹^(通讯作者)

(广州医科大学附属第五医院 广东广州 510000)

【摘要】目的 研究精准护理对老年2型糖尿病(T2DM)护理干预效果。方法 抽取2022.7-2023.3期间本院收治的老年T2DM患者62例,随机分组,单组31例,命名为研究组(精准护理)和对照组(常规护理),分析护理价值。结果 护理后,研究组血糖水平优于对照组, $P < 0.05$ 。结论 精准护理方式运用在T2DM老年患者护理中,可改善其血糖指标,建议运用。

【关键词】精准护理;老年2型糖尿病;血糖水平

【中图分类号】R473

Effect of precision care in elderly patients with type 2 diabetes and evaluation of blood glucose level

Yao Juanjuan, Zheng Chunjuan, Wu Lina, Mo Dandan^(corresponding author)

The Fifth Affiliated Hospital of Guangzhou Medical University, Guangzhou 510, 000, Guangdong Province

[Abstract] Objective To study the effect of precision nursing on elderly type 2 diabetes(T2DM). Methods 62 elderly T2DM patients admitted during 2022.7-2023.3 were randomized to 31 single group, named as study group (precision care) and control group (routine care), and the nursing value was analyzed. Results After care, the blood glucose level of the study group was better than the control group, $P < 0.05$. Conclusion The application of precision nursing method in the nursing of T2DM elderly patients can improve their blood glucose index.

[Key words] precision care; elderly type 2 diabetes; blood glucose level

糖尿病属于在临床上经常遇到的内分泌相关病症。此种病因多种因素如遗传和环境因素互相影响所致,主要表现为长期血糖水平异常增高的一种代谢异常综合状态^[1]。根据病发原理的差异,糖尿病可以划分为四种类型,其中国内以T2DM的发病率最高,流行病学研究表明,中国是一个糖尿病发病率极高的国家,其中T2DM患者占据了超过95%的糖尿病患者总数。高血糖若不在早期得到有效管理,将会引起众多的急性与慢性健康问题,这些并发症对患者而言可能导致生存状态严重恶化,乃至威胁生命安全^[2]。至今未发现根治糖尿病的手段,治疗主旨在于维持血糖水平于理想区间内,进而推迟并尽可能预防相关并发症的出现。研究表明,适当的护理策略在增强治疗效果和改进患者的生活品质方面扮演了重要角色。

1 一般资料与方法

1.1 一般资料

抽取2022.7-2023.3期间本院收治的老年T2DM患者62例,随机分组,单组31例,命名为研究组和对照组。研究组年龄61-83(68.16±8.28)岁;对照组年龄60-82岁,平均年龄(68.14±8.24)岁,一般资料($P > 0.05$)。医院伦理委员会批准此次研究,患者、家属自愿参与。

纳入标准: 1. 符合世界卫生组织(WHO)关于2型糖尿病(T2DM)的诊断标准。2. 年龄在60岁以上。3. 无严重并发症,如糖尿病酮症酸中毒、严重感染等。4. 未使用胰岛素治疗,或使用胰岛素治疗但血糖控制不佳。5. 患者或其法定监护人签署知情同意书。

排除标准: 1. 有严重心、肝、肾功能不全者。2. 合并其他内分泌疾病,如甲状腺功能异常、肾上腺疾病等。3. 近期内有重大手术史或创伤史。4. 有精神疾病或认知功能障碍,无法配合研究者。5. 正在参加其他临床试验或使用可能影响本研究结果的药物。

1.2 方法

1.2.1 对照组

常规护理:定期监测血糖水平,确保血糖控制在理想范围内,以减少并发症的风险。此外,患者应接受全面的健康评估,包括血压、血脂、体重和肾功能等指标的检查。医生会根据评估结果调整治疗方案,可能包括药物治疗、饮食调整和运动计划。

1.2.2 研究组

精准护理:

(1) 组建一支专注于糖尿病患者的精密护理团队:该团队由经验丰富的护士长1名领导,团队成员包括部门护士3名,均已接受过针对老年糖尿病患者的精密护理专业培训。团队领导负责协调成员进行系统性的精准护理知识学习,并专注于关键问题的精准干预,涵盖饮食管理、身体活动、卫生教育、心理状态和并发症防治五大领域。

(2) 饮食护理:针对糖尿病患者的饮食问题,团队将根据个体血糖控制情况提供个性化的膳食建议,采用分次少量进餐策略,确保患者摄入均衡营养、高纤维且低糖分的食物。根据患者的活动能力和血糖指标实时调整饮食,优先选择植物性蛋白质食物,如豆制品和谷物。

(3) 为了确保运动指导的精准性,早期的研究已经明确指出,有氧运动在降低血糖水平方面具有显著的效果。因此,医生和健康专家应当积极鼓励糖尿病患者持续进行有氧

锻炼,例如步行、慢跑等。这些运动不仅有助于控制血糖,还能增强心肺功能,提高整体健康水平。为了确保运动方案的个性化和有效性,必须根据每位患者的体质、健康状况以及饮食习惯来量身定制。这样,运动计划才能更好地适应患者的具体需求,从而达到最佳的健康效果。一般来说,糖尿病患者每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快步走、游泳或骑自行车。运动计划应分阶段进行,从短时间低强度开始,逐步增加到更长时间和更高强度的运动。除了有氧运动,抗阻训练也是糖尿病患者运动计划中不可或缺的一部分。

(4) 精准健康教育:由相关科室负责规划健康教育内容,由负责治疗的护士向患者及其家属传授糖尿病治疗及预防并发症的知识,帮助患者全面了解自身疾病,以便更好地配合医疗和护理工作。

(5) 心理关怀:护理团队根据糖尿病患者的具体情况提供个性化的心理护理,深入了解患者最关心和担忧的问题,并从多个角度进行心理疏导,帮助患者树立积极的治疗

态度,促进与患者的沟通和理解,提高患者对治疗的依从性。

(6) 针对并发症的护理:密切监测患者的生命体征,定期检查糖尿病患者可能出现的肾脏、脑部、外周神经等并发症的迹象,并定期进行必要的医学检查和化验。建议患者戒烟戒酒,适度进行体育锻炼,养成定期检测血糖的良好习惯,并在发现异常时立即通知医生,以便及时获得治疗。

1.3 观察指标及评价标准

血糖指标:测定患者 HbA1c、FBG、2hPBG。

1.4 数据处理

用 SPSS 19.0 软件进行统计,计数资料用 (n/%) 表示、行 χ^2 检验,计量资料用均数 \pm 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示、行 t 检验。 $P < 0.05$ 有统计学意义。

2 结果

护理后,研究组血糖水平优于对照组, $P < 0.05$,见表1。

表1 两组血糖指标 ($\bar{x} \pm s$)

组别	HbA1c (%)		FBG (mmol/L)		2hPBG (mmol/L)	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (n=31)	11.79 \pm 1.11	8.19 \pm 1.15	8.96 \pm 1.03	6.38 \pm 1.01	9.58 \pm 1.52	8.23 \pm 1.22
研究组 (n=31)	11.82 \pm 1.43	6.42 \pm 1.58	8.92 \pm 1.01	4.28 \pm 1.11	9.57 \pm 1.41	5.18 \pm 1.13
t	0.092	5.043	0.154	7.791	0.027	10.212
p	0.927	0.000	0.878	0.000	0.979	0.000

3 讨论

在现代医学范式中,精准护理方法作为一种以患者为中心的护理干预,尤其适合慢性病患者,如老年2型糖尿病(T2DM)患者。精准护理强调根据个体化需求,结合循证医学原则进行个性化护理干预,其核心目标在于改善患者的自我管理能力和增强护理效果并提高生活质量。本文通过研究精准护理在老年T2DM患者中的应用效果,发现其对改善血糖控制具有显著作用。

本研究表明,精准护理能够有效改善老年T2DM患者的血糖指标,特别是在糖化血红蛋白(HbA1c)、空腹血糖(FBG)及餐后两小时血糖(2hPBG)等方面,研究组的各项血糖指标均明显优于对照组。护理前,研究组和对照组的HbA1c水平分别为11.82% \pm 1.43%和11.79% \pm 1.11%,两组差异无统计学意义($P > 0.05$),说明两组基线水平一致。然而,在经过不同护理干预后,研究组的HbA1c显著下降至6.42% \pm 1.58%,而对照组仅下降至8.19% \pm 1.15%,两组差异具有统计学意义($P = 0.000$)。类似的趋势也出现在FBG和2hPBG的变化上,研究组护理后的FBG为4.28 \pm 1.11 mmol/L,显著低于对照组的6.38 \pm 1.01 mmol/L ($P = 0.000$);而研究组的2hPBG则从护理前的9.57 \pm 1.41 mmol/L下降至5.18 \pm 1.13 mmol/L,远优于对照组护理后的8.23 \pm 1.22 mmol/L ($P = 0.000$)。这些结果表明,精准护理在改善老年T2DM患者血糖控制方面具有显著优势。

针对老年患者的护理特点,精准护理的优势在于其系统化和个体化的干预方式。首先,精准护理团队对患者的饮食管理进行个性化指导。糖尿病患者通常需要根据血糖波动调

整饮食,团队根据患者的饮食习惯、血糖控制情况以及身体活动量,为患者制定了高纤维、低糖分的膳食计划,合理控制碳水化合物的摄入量。通过采取分次少量进餐的方式,既能避免血糖波动过大,又能确保患者摄入足够的营养。研究表明,这种饮食管理能够有效控制血糖,降低并发症发生的风险。

精准护理对患者的运动指导也极为重视。众多研究已证实,适度的有氧运动对于降低血糖具有良好的效果。研究组在护理干预中,强调了适度的有氧运动,如步行、游泳等运动方式,并根据每位患者的身体状况和血糖变化,调整运动强度与时间。运动计划的个性化设计确保了老年患者能够在自身承受能力范围内,最大化运动的益处。此外,研究表明抗阻训练对于糖尿病患者的血糖控制同样具有积极作用,因此研究组中的患者也适当进行抗阻训练,这一综合干预措施显著增强了血糖管理效果。

精准健康教育在老年T2DM患者的自我管理中发挥了关键作用。由于老年患者的认知能力和记忆力有所下降,许多患者难以严格遵循治疗方案。因此,精准护理团队通过一对一的健康教育,帮助患者及其家属深入了解糖尿病的病理机制、并发症的预防措施以及日常管理的重要性。患者在接受教育后,对疾病的认知水平显著提高,能够更好地配合治疗与护理工作。这种持续性的教育不仅提高了患者的依从性,还增强了他们的自我管理能力和改善了血糖控制效果。

心理护理也是精准护理的一个重要组成部分。研究表明,糖尿病患者常伴随焦虑、抑郁等心理问题,这些负面情绪会影响患者的治疗依从性,进而影响血糖控制效果。研究

组通过心理护理,帮助患者树立积极的治疗态度,减轻他们的焦虑与抑郁情绪,进而提高了患者对护理的接受度和配合度。这在很大程度上解释了为什么研究组在护理后能够取得显著优于对照组的血糖控制效果。

精准护理中的并发症防控措施也极为重要。老年 T2DM 患者容易发生各种糖尿病相关的并发症,如肾脏、心血管、神经系统等方面的损伤。研究组通过密切监测患者的生命体征,定期进行各项医学检查,并在发现并发症早期迹象时,及时给予处理。这一系统的防控措施不仅能够有效延缓并发症的进展,还减少了患者的住院次数,降低了医疗费用。

在进一步讨论精准护理的优势时,除了血糖控制的改善和个体化干预外,精准护理还特别强调长期的随访和干预评估,这在老年 2 型糖尿病(T2DM)患者的护理管理中至关重要。老年患者的糖尿病管理不仅是短期的干预过程,往往需要持续的监控和随访,以确保护理干预的效果得以巩固并防止病情反复。因此,精准护理通过构建定期随访机制,帮助患者在治疗和康复的过程中得到持续的支持和指导。

随访的作用在于能够动态跟踪患者的病情进展,尤其是在血糖波动、饮食控制以及药物依从性等方面。研究中,研究组的患者定期接受随访,护理人员根据每次随访结果对患者的护理方案进行适时调整。例如,当患者出现血糖水平波动时,护理团队会立即调整其饮食和运动计划,甚至与主治医生协作调整药物治疗方案。这种灵活的调整机制确保了患者的治疗方案始终能够与他们的实际情况相匹配,从而优化治疗效果。

此外,精准护理中的远程护理与数字化管理工具的引入

为老年 T2DM 患者提供了更便利的护理服务。在本研究中,研究组部分患者接受了远程血糖监测服务,这种数字化护理工具不仅能够帮助患者自行监控血糖变化,还允许护理人员实时了解患者的健康数据。这种远程护理技术的应用,使得护理人员能够及时干预,防止并发症的发生或病情恶化。例如,患者可以通过智能手机或血糖监测设备,将血糖数据上传至云端,护理人员通过后台监控系统随时获取数据,分析趋势并根据需要进行远程指导。这种方式尤其适合行动不便或居住在偏远地区的老年患者,不仅提高了护理效率,也减轻了患者的就诊负担。

药物依从性问题也是老年 T2DM 患者管理中的一大难题。由于老年患者的认知能力下降或对多种药物的服用方案感到困惑,容易出现漏服或错误服药的情况。精准护理通过个体化的药物管理方案,有效地提高了药物依从性。例如,护理人员在随访过程中,会详细询问患者的用药情况,确保他们正确理解药物的作用及服药方法,并通过药物盒、闹钟提醒等方式帮助患者按时服药。在本研究中,研究组患者的药物依从性显著高于对照组,这不仅有助于血糖的稳定控制,还减少了因错误服药导致的不良反应。

精准护理在老年 T2DM 患者护理中的应用,能够显著改善患者的血糖指标,并对患者的整体健康状况产生积极影响。这种护理模式的核心在于个体化的护理干预、全面的健康教育以及系统的并发症防控策略,其综合作用能够帮助老年患者更好地控制血糖,减少并发症的发生,提升生活质量。因此,精准护理模式值得在临床护理工作中推广应用。

参考文献:

- [1]张洪,张文广,许振华,等.院校协同精准"4+2"护理教育对社区糖尿病患者血糖控制及自我管理效果的影响[J].广东医科大学学报,2023,41(2):240-243.
- [2]吴琼.精准护理理念的标准化健康教育在 2 型糖尿病患者中的应用效果[J].糖尿病天地,2022,19(5):274-275.
- [3]王淑花.精准护理对社区 2 型糖尿病及高血压患者实施健康管理的效果[J].妇幼护理,2023,3(13):3231-3233.
- [4]邓燕群,饶岚芬,王营.精准护理干预对老年 2 型糖尿病患者血糖水平及生活质量的影响[J].中国医药科学,2020,10(4):169-172.
- [5]颜艳魁.社区精准护理对 2 型糖尿病及高血压患者实施健康管理的效果[J].国际护理学杂志,2020,39(18):3271-3273.
- [6]张芹,王伟丽,宋雪楠,等.基于精准护理理念的标准化健康教育在 2 型糖尿病患者中的应用[J].齐鲁护理杂志,2021,27(15):27-30.
- [7]王玉萍.精准护理与标式护理相融模式应用于 2 型糖尿病口服葡萄糖耐量试验中的效果[J].中国乡村医药,2023,30(10):60-61.
- [8]赵贵娟,陈明诺,王彩英.精准护理干预在老年 2 型糖尿病护理中的实施效果评价[J].中外医疗,2024,43(15):148-151. 作者简介:姚娟娟(1987-),女,汉,河南新乡人,本科,广州医科大学附属第五医院,中级职称,研究方向为护理学。

上接第 128 页

参考文献:

- [1]于慧芳.细节护理对手术室感染的预防作用分析[J].实用临床护理学电子杂志,2017,2(44):92+97.
- [2]辛昕.细节护理在预防手术室感染中的效果观察[J].中国医药指南,2017,15(30):276-277.
- [3]宋芳.细节护理干预在预防手术室感染中运用的效果观察[J].河南预防医学杂志,2017,28(04):328-331.