



·论 著·

预防性健康教育在社区糖尿病高危人群中的干预效果

王香衡

(湖南省衡阳县疾病预防控制中心 421200)

摘要：目的：针对社区糖尿病高危人群进行预防性健康教育措施干预后的效果分析。**方法：**收集社区2015年11月至2016年12月的糖尿病高危人群共120例，对患者进行预防性健康教育，主要措施包括健康知识宣教、运动干预、饮食干预及定期血糖检测等，干预6个月后观察效果。**结果：**在干预后，患者的健康知识、饮食合理程度及运动规律合格情况高于干预前，差异具有统计学意义($P < 0.05$)。干预前患者自我管理能力和定期血糖监测率分别为57.50%和84.17%，干预后患者自我管理能力和定期血糖监测率分别为91.67%和97.50%，干预后的患者自我管理能力和定期血糖监测率高于干预前，差异具有统计学意义($P < 0.05$)。**结论：**社区糖尿病的高危人群进行预防性健康教育干预后提高了患者对疾病的认知情况，并对提高血糖达标率具有重要的作用，值得在临床中推广实施。

关键词：社区；糖尿病高危人群；预防性；健康教育

中图分类号：R256.12

文献标识码：A

文章编号：1009-5187 (2018) 06-024-01

糖尿病为临床中因环境、遗传等相关因素交互作用下出现的代谢性疾病[1]。该病的病理病机为胰岛素分泌功能缺陷或生物作用出现较大的障碍从而导致脂肪、碳水化合物或蛋白质等代谢物质的紊乱。预防性教育能使得糖尿病患者对糖尿病知识有一定的了解，从而改善自身不健康的行为或习惯。在本次研究中，观察预防性健康教育干预社区糖尿病高危人群后的临床效果，取得了较为满意的效果。现将结果报道如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料 收集社区2015年11月至2016年12月的糖尿病高危人群共120例，纳入标准：(1)糖尿病家族病史；(2)肥胖患者；(3)早发冠心病患者[2]；(4)签署知情同意书。120例患者中，男69例、女51例，年龄30~75岁，平均年龄(50.12±5.61)岁。

1.2 方法 针对120例患者进行预防性健康教育，措施如下：(1)健康知识宣教：在社区宣传栏、宣传板中进行糖尿病知识的讲解，包括病因、病机、治疗方法等，定期由医院举行健康知识宣教，向糖尿病患者及其家属讲解糖尿病知识，并在现场对患者及家属的疑问进行解答，发放健康宣教手册，加强糖尿病的预防。(2)运动干预：制定出合理、有效的运动计划，但不能强度过大，并需定时进行。(3)饮食干预：嘱咐患者进行健康合理的饮食，改善不良的生活习惯，如吸烟喝酒等，三餐以谷类为主，低盐低脂高蛋白饮食，并嘱咐患者多食用水果和蔬菜，此外需严格控制腌制品、辛辣食品的摄入，避免营养过剩或代谢紊乱的出现。(4)定期血糖检测：对患者进行定期血糖检测，依据血糖进行相应的合理建议。

1.3 观察指标 在干预前后进行调查，内容包括健康知识达标情况、饮食合理程度、运动规律程度，总分为100分，分值越高则表明合格程度越高。调查患者的自我管理能力，如健康饮食、运动等，分数>90分为自我管理能力良好。

1.4 统计学方法 采用统计学软件SPSS18.0分析和整理数据，计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示，进行t检验；以率(%)表示计数资料，经 χ^2 检验。 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 健康知识、饮食合理程度及运动规律 在干预后，患者的健康知识、饮食合理程度及运动规律合格情况高于干预前，差异具有统计学意义($P < 0.05$)。见表1。

表1 干预前后的健康知识、饮食合理程度及运动规律情况

时间	健康知识达标情况	饮食合理程度	运动规律
干预前	64.18±10.40	51.02±10.12	61.10±11.01
干预后	89.91±11.61	80.10±11.61	89.51±10.80
t	10.080	20.681	20.182
P	0.000	0.000	0.000

2.2 自我管理能力和定期血糖监测 干预前患者自我管理能力和定期血糖监测率分别为57.50%和84.17%，干预后患者自我管理能力和定期血糖监测率分别为91.67%和97.50%，干预后的

患者自我管理能力和定期血糖监测率高于干预前，差异具有统计学意义($P < 0.05$)。见表2。

表2 两组患者自我管理能力和定期血糖监测率对比分析 [n(%)]

时间	自我管理能力和定期血糖监测率	定期血糖监测
干预前	69 (57.50)	101 (84.17)
干预后	110 (91.67)	117 (97.50)
χ^2	36.948	12.811
P	0.000	0.000

3 讨论

糖尿病为终生性疾病，易影响患者的身心健康及生活质量。我国糖尿病的发病率逐年上升，伴随而来的因为糖尿病而死亡的人数也出现上升，这一严重的社会问题引起了广大人们的关注[3]。目前临床中针对糖尿病的治疗以药物为主，经过药物干预后，患者的血糖水平得到改善。而针对糖尿病的预防在我国也得到了重视，在糖尿病的治疗及预防过程中，采用预防性健康教育能有效的对糖尿病的干预起到作用。改善糖尿病高危人群的不良运动习惯、饮食习惯不良、血糖值等不良行为是预防糖尿病的有效措施[4]。健康教育指导为针对性及组织性的辅助教育方式，通过有计划的系统性健康教育对疾病预防及疾病知识的宣教，从而帮助患者建立起健康的生活方式，通过自我调节促进患者的健康进程。在国内学者的研究中，针对社区糖尿病高危人群进行预防性健康教育干预后，结果表明能有效的改善患者的自我管理能力和健康知识知晓率[5]。在本次研究中，通过观察预防性健康教育措施在社区糖尿病高危人群的效果，结果表明了干预后的健康知识、饮食合理程度及运动规律合格情况高于干预前，且自我管理能力和定期血糖检测率高于干预前，对比差异具有统计学意义。

综上所述，针对社区糖尿病高危人群进行预防性健康教育能有效的改善患者的自我管理能力和糖尿病知识，预防性健康教育在社区中的运用较为广泛，值得在临床中推广实施。

参考文献：

- [1] 王莉.论营养宣教在糖尿病治疗中的重要性[J].大家健康(中旬版),2016,(7):275-275.
- [2] 邢书然,张苏群.社区糖尿病高危人群实施健康教育的体会[J].中国社区医师(医学专业半月刊),2009,(10):143.
- [3] 姚莉.社区糖尿病高危人群预防性健康教育的实施[J].大家健康(中旬版),2016,(7):275-276.
- [4] Lindström J, Peltonen M, Enksson JG, et al. Improved lifestyle and decreased diabetes risk over 13 years: long-term follow-up of the randomised Finnish Diabetes Prevention Study (DPS) [J]. Diabetologia, 2013, 56(2): 284-293.
- [5] 秦平.社区糖尿病高危人群预防性健康教育的实施效果分析[J].医药前沿,2015,(25):336-337.