



• 临床护理 •

## 试论健康教育在糖尿病护理中的作用

张朝霞 (湖北省罗田县人民医院, 湖北罗田 438600)

**摘要:**目的 研讨健康教育在糖尿病护理中的临床效果。方法 选取我院收治的160例糖尿病患者,随机分为对照组和观察组。对照组采用常规护理,观察组选用健康教育方法进行护理,比较2组患者的护理效果。结果 选用健康教育的患者抑郁、焦虑等症状较护理前显著改善,差异有统计学意义( $P<0.05$ )。对照组护理前后,SDS、SAS评分未见显著变化。观察组患者糖尿病知识明显优于对照组,差异有统计学意义( $P<0.05$ )。结论 对糖尿病患者开展健康教育注重理论与实践互相结合,改变患者焦虑心理,不良生活习惯,树立战胜病魔的信心,提高并改善生活质量,值得临床推广运用。

**关键词:**糖尿病 健康教育 护理

**中图分类号:** R473.5 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187 (2016) 08-204-01

慢性高血糖为特征的代谢性疾病即为2型糖尿病,自2010年起我国糖尿病发生率高达11.6%, (其中,90%以上为2-DM),近年来该病呈年轻化趋势,随病情发展,能导致多系统损害,且各种组织慢性损伤和功能障碍,严重影响患者生活质量及生命安全。该病是长期慢性病,大多数患者自行在家中监测血糖,为此提高患者自我管理意识是该病护理的关键所在。为此结合全程健康教育在糖尿病护理的作用,现总结如下。

### 1 资料与方法

选取我院2013年2月—2014年6月收治的160例糖尿病患者,其中男90例,女70例;年龄52—73岁,平均年龄63.7岁;病程1—17年,平均8.6年。全部患者均符合中国糖尿病学会制定的糖尿病诊断标准,且排除研究前参与过相关糖尿病健康教育的护理患者,存在较为严重的糖尿病并发症。将其随机分为对照组和观察组,每组各80例,2组患者在年龄,性别,病程等一般方面经统计学分析,差异无统计学意义( $P>0.05$ ),具有可比性。

#### 1.1 护理方法

对照组患者只采用常规护理,观察组患者选用健康教育的方法进行护理。采用自行设计的糖尿病知识问卷,对入院患者进行调查,主要了解患者对饮食,运动,药物治疗及血糖监测等方面知识的了解程度及患者心理状态,结合患者病情,有针对性地开展健康教育,通过举行讲座,糖尿病健康宣传,集体讲座,电话随访等途径,让患者了解糖尿病相关知识,树立战胜疾病的信息,早日康复,现具体方法如下:

##### 1.1.1 入院评估

于患者入院时详细询问患者生理、心理及患者文化程度,社会经济情况等,通过调查问卷的方式让患者对糖尿病认知程度做出初步判断,便于综合了解患者的健康理念,学习能力,及对疾病的适应能力及诊治要求等。

##### 1.1.2 饮食指导

对糖尿病而言,饮食方面的指导是最为基础的治疗措施。护理人员应根据患者的经济条件和不同的饮食习惯,同时应充分考虑到患者有没有并发症的因素,进而合理的安排就餐次数和时间,为患者提供科学、合理的饮食搭配方案。糖尿病发生或发展和饮食习惯、环境因素有着极为密切的关系,饮食不够合理且热量摄入太多都是重要的原因,特别是2型糖尿病。因此,合理的控制饮食,对患者进行合理的饮食指导是维持患者体内新陈代谢,最为有利的措施。

##### 1.1.3 心理指导

因患者自身对疾病存在恐惧感,缺乏足够的心理准备;糖尿病属慢性病,病程周期长,医疗费用过高等都极易让患者产生焦虑情绪,进而烦躁不安,无法面对患病的事实。部分患者因缺乏疾病相关信息,缺乏对该病严重性的认识等特点。结合上述情况,临床护士需要采用不同的护理措施,积极向患者及家属耐心讲解疾病的起因,发展,转

归及治疗预后等,就治疗过程中出现的不良药物反应有初步认识。向患者及家属介绍相关治疗知识及操作注意事项,告知患者积极配合医生治疗疾病预后的重要性,在整个治疗过程中认真做好患者的解答工作,消除患者对治疗的疑惑。同时,护理人员在整个病程期间的护理需要做到细心,有条不紊地完成操作,以期获得患者的信任感。帮助患者树立战胜疾病的信息,积极配合医生治疗。

##### 1.2.4 生活方式指导

开展健康教育知识讲座,改变患者不良生活习惯,调整饮食,减轻体重,合理运动等。如劝导患者戒烟戒酒,饮食低糖低盐,低胆固醇、多进食高纤维食物,少吃多餐,多进食新鲜蔬菜水果,适当进食乳制品等。结合患者身体情况,制定适宜的运动计划,选择合适的运动种类,运动强度与运动时间,避免盲目运动导致超负荷。尽量将体重控制在合理范围内,避免产生肥胖。

##### 1.2.5 血糖监测

目前糖尿病属医学难题无法治愈,有效控制血糖在正常范围内为必要措施,需终身监测血糖。监测住院患者血糖,患者血糖过高或情绪过于紧张,都需要及时给予正确指导,及时汇报医生,结合患者血糖高低,给予正确指导。自备血糖仪检查的患者,指导患者按正确方法使用,告知患者使用注意事项,测量血糖时要做到定时,定部位。

### 2 结果

开展健康教育,患者可以有效控制血糖,科学合理用药,具备糖尿病预防好治疗的相关专业知识,了解如何通过药物对糖尿病进行治疗,严格合理控制饮食,适量运动,定期监测血糖,让患者树立自我健康行为,进行自我管理。

### 3 讨论

随医学技术的发展及护理学科的不断完善,整体护理作为健康教育最为重要的组成部分,越来越受到社会各界的重视。与传统落后的卫生宣教工作进行对比,护理工作只是对患者进行简单地单向传授。作为一种新型的护理模式健康教育,具备很大的优越性。研究结果表明,采取健康教育对控制血压,血糖、血脂等有重大意义,科学合理指导患者用药,开展饮食指导,运动指导,血糖监测等,让患者了解糖尿病发展,发展及预防的相关知识,从而改善患者的生活质量,缩短患者住院时间,减轻患者的经济负担。

### 参考文献

- [1] 乔杰.健康教育在糖尿病护理中的应用[J].中国医药指南,2012,10(20): 635-636.
- [2] 郭春玲.健康教育在糖尿病护理中的作用[J].临床合理用药,2012,5(50): 157.
- [3] 顾汉英.健康教育在糖尿病护理中的作用[J].临床合理用药,2012,5(8): 159-50.