

糖尿病病人的社区中医护理及健康教育干预

关自群

云南省楚雄州武定县人民医院 651600

〔摘要〕对社区糖尿病患者进行社区中医护理及健康教育干预,根据中医理论对糖尿病患者进行日常生活指导及健康教育,3个月后进行干预效果评价:患者及家属了解相关知识,帮助患者更好地配合相关治疗,掌握自我管理及预防并发症发生的技巧,提高生活质量。

〔关键词〕糖尿病;情志调护;饮食护理

〔中图分类号〕R473.5 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2019)08-131-01

糖尿病是一组糖耐量减少、血糖升高,尿糖阳性为特征的代谢性疾病。临床多见口渴多饮,消谷善饥、多尿,形瘦为主症,也有无明显三多症状者,属中医学“消渴”病范畴,中医认为其病因多由素体阴虚,复因饮食不节,情志失调,劳欲过度致肺燥、胃热、肾虚而成,其病机主要是,燥热偏盛,阴津亏耗,若迁延日久,阴损及阳,可致气阴两虚或阴阳俱虚,若失治误治,护理不当,常可并发雀目、耳聋、疮疡、痈疽、泄泻、水肿、中风等证。随着人们生活水平的提高和生活方式的改变,目前,糖尿病已成为全世界发病率和病死率最高的5种疾病之一。为了提高糖尿病患者的生活质量,社区护理人员将充当病人的照顾者、督促者及教育者,除辨证施护以外,还应予以正确的健康教育。

1 中医护理干预措施

1.1 生活起居护理

1.1.1 睡眠:睡眠是一种保护性抑制,是人体恢复健康、养精蓄锐的重要方式,糖尿病患者一定要保证每天有充足的睡眠休息时间,按时作息,有规律地安排每日的生活起居。

1.1.2 足浴:足浴是指每晚临睡前坚持用热温水泡脚,医学上称足浴疗法,对防治糖尿病足有非常重要的意义,大家知道,糖尿病足是糖尿病患者在病程中晚期因末梢神经病变、下肢动脉供血不足及细菌感染等多种因素引起的足部疼痛、皮肤溃疡甚至肢端坏疽等病变,一旦并发糖尿病足非常痛苦,也难以治疗,而经常进行足浴治疗能使足部温度升高,促进局部毛细血管扩张,减少酸性代谢产物在足部的积累,加速血液循环,消除疲劳,同时对四肢末梢神经系统产生一种良性温和的刺激,有利于防治肢端末梢神经病变。

1.1.3 避免劳累:中医认为糖尿病多为虚损性疾病,病人体质下降,因此,日常生活工作中千万要注意避免劳累,避免熬夜。

1.2 情志调护

糖尿病又是一种与情感应激相关的躯体疾病,其发生、发展及转归与情感应激反应有密切关系,所以,糖尿病患者平时要力戒不良情感应激反应,忌大悲、大喜,更不能恼怒发脾气,因此护理人员应多加关心体贴,经常与其谈心,为其排忧解难,使患者感到有所依靠,使其心情平静,善待一切,树立起乐观积极,健康向上的生活态度,这样才能使患者早日康复。

1.3 饮食护理

糖尿病患者饮食应该是平衡膳食,所含的营养成分要全

面,比例要适当,要求食用低盐、低热能和低脂肪食物,限制淀粉的摄入量,可将主食大米、白面改为适当吃些粗粮如荞麦、玉米、小米等,严格禁止饮酒吸烟,忌食肥甘厚味,饮食宜清淡,富含粗纤维(达60%以上既可刺激胰岛素分泌,又可以降低血脂和润肠通便,减缓糖分吸收),对糖尿病的康复非常重要。

1.4 病情观察及给药护理

患者应每周测体重1次,每天计24h出入量,注意病情变化,观察患者神志、视力、血压、舌象、脉象和皮肤情况,并做好记录。如发现患者厌食、呕吐、腹痛、口中有烂苹果味,警惕发生酮症酸中毒,及时报告社区医生,准备抢救措施并及时送定点医院救治,使用胰岛素者,应准确掌握时间和剂量,经常更换注射部位,服用西药降糖药时,必须按医嘱严格执行给药时间、剂量,并观察用药后的反应,防止低血糖休克。

2 健康教育干预

最近,国际糖尿病学会的专家提出,除了继续探索治疗糖尿病的有效方法外,加强教育是各国尤其发展中国家防治糖尿病的当务之急^[1],为此我们社区护士定期对糖尿病患者及其亲属进行健康教育,内容包括:糖尿病的基础知识、饮食治疗、药物治疗、自我监测、运动治疗、低血糖、糖尿病足等相关知识,使患者提高自我保健能力,增加配合治疗和护理主动性,减少并发症,此外,还应嘱糖尿病患者随身携带病历卡,注明姓名、病名、住址、联系人姓名及电话等,以防发生意外时提供方便,便于及时救治。

3 小结

社区护理干预适应现代医学模式,护士走上社会,开展社区护理及健康教育干预,患者及家属了解相关知识,帮助患者更好地配合相关治疗,掌握自我管理及预防并发症发生的技巧,对提高患者的生活质量有着积极的意义。社区护理中心组织人员在社区护理干预的同时,认为采取群体教育与个别指导、跟踪随访相结合、组织讨论、授课与家庭护理记录相结合、记录反馈与强化指导相结合,帮助患者参与疾病的自我管理,取得了良好的干预效果,一般经过2~3个月的社区护理干预,社区的糖尿病患者在社区护理人员的帮助下,形成了自我参与意识,获得了多方面的信息,提高了自我控制疾病和自我健康的能力,从而使糖尿病患者的生活质量得到了大大的提高。

〔参考文献〕

[1] 范丽凤,黄玉荣,冯霞,等.对216例糖尿病患者接受教育情况测试分析[J].实用护理杂志,1995,11(9):11