

干休所老年糖尿病患者的健康管理

卢大地 李 佳

辽宁省军区兴城干休所门诊部 辽宁兴城 125100

〔摘 要〕 临床研究显示,糖尿病属于由多源性病因导致的一类疾病,主要影响因素有社会因素、遗传因素、生活环境、生活方式等。中国是全球第二大经济体,更是糖尿病第一大国,糖尿病患病总人群约一亿,并且糖尿病并发症多,危害严重。所以,需要临床上采取有效的一种健康管理模式改变患者的不良生活习惯来减低健康风险,对干休所患者提供医疗保健服务,尤其是在慢性病(高血压、糖尿病等)管理方面取得了一定效果。本文主要探讨干休所对老年糖尿病患者血糖的管理效果。

〔关键词〕 干休所;老年糖尿病;患者;健康管理;干预;心理指导

〔中图分类号〕 R473.5 〔文献标识码〕 A 〔文章编号〕 2095-7165 (2019) 12-181-02

一、资料与方法

1、一般资料

在我所 2018 年 4 月至 2019 年 4 月期间,对所内老年糖尿病患者 30 例作为研究对象,其中男性 17 例,女性 13 例。入选者均愿意合作,知情同意,并签订糖尿病管理合作同意书。

2、方法

在 30 例老年糖尿病患者随机分为对照组和健康教育组各 15 例,对照组按内科护理常规进行传统护理,健康教育组则对患者进行系统的健康教育。对照组按常规用降糖药物,根据血糖情况增减药物剂量,针对不同时期出现的健康问题给予指导,观察组除按对照组方法用药和指导外,还有计划地开展健康教育,包括:(1)详细介绍糖尿病,包括基本概念,发病原因和机制,症状,诊断和治疗等。(2)介绍各类糖尿病药物的作用机理,给药方法和不良反应。讲解胰岛素的背景知识,注射方法和保存方法。再根据患者的能力和接受水平进行个别教育,用不同教育方法和教育次数,使不同层次的患者更好的理解糖尿病。(3)心理指导。有很大一部分糖尿病患者都有一定程度的心理障碍,医护人员要根据患者的年龄以及病情采用细心的心理指导,使糖尿病患者和家属能够正确认识糖尿病,营造一个适合糖尿病患者康复的家庭氛围,并且鼓励糖尿病患者多参加社会活动,保持良好心态,微笑地面对生活,从平凡的生活中寻找快乐,提高糖尿病患者对疾病康复的信心。(4)饮食的健康教育。饮食治疗是糖尿病最基础的治疗方法,贯穿于糖尿病治疗的全过程,应严格长期坚持饮食控制的原则。合理科学的安排饮食结构、控制热量、保持体重标准达到控制理想体重。对糖尿病患者每天碳水化合物占饮食中总热量的 50%~60%;提倡用粗制面、米和一定杂粮;蛋白质占总热量的 15%;脂肪占总热量 20%~30%。严格控制总热量的摄入,饮食要定时定量;如果注射有胰岛素而且容易出现低血糖的患者,可增加蔬菜、豆制品等副食,加进的热量应从正餐中扣除,不宜吃多,这是降低每餐糖负荷及预防低血糖的方法。(5)运动健康指导。糖尿病患者运动的原则是适量,最佳运动方式是有氧运动,强度上要遵循由轻到重、由简单到复杂的循序渐进的原则。运动的最佳时间是饭后 90~120min。要坚持长期而有规律的运动锻炼,但必须谨慎对待,特别是老年糖尿病患者,进行运动锻炼时,开始运动量不能过大,运动方式主要是以散步为宜,每周散步 3~4 次,每次 30min 左右;出现呼吸费力、头晕、

面色苍白等不适时,应及时停止运动。(6)糖尿病知识教育。定期组织讲座以及一对一的讲解向糖尿病患者讲解糖尿病的相关知识,包括:糖尿病是一种无法根治,但却可以得到良好控制的疾病;糖尿病可以伴发心脑血管、神经、肝肾、胃肠道等各个器官的并发症;糖尿病患者的血糖控制目标。

3、评价方法

评估观察空腹血糖与餐后 2h 血糖水平、医疗护理满意度。以调查问卷的方式对两组患者进行调查,得出两组患者的满意度,总分 100 分,80 分以上为非常满意,60~80 分为满意,60 分以下为不满意,满意度=(满意例数+基本满意例数)÷总例数。

4、统计学方法

将两组患者护理效果数据通过 spss17.0 分析,计数资料运用卡方检验,同时以 $p < 0.05$ 为组间数据具备统计学意义。

二、结果

观察组患者的满意度明显高于对照组患者,两组的比较具有统计学意义 ($P < 0.05$)。

三、讨论

健康管理是个性化治疗,针对每位患者不同的疾病状况、生活习惯、生理因素等,制定独特的治疗方案。与此同时,可为患者提供健康教育、疾病咨询等综合服务。其主要目的在于从各个方面,减少疾病的发生,提高治疗效果。干休所运用健康管理模式对治疗慢性疾病有显著效果,是我国医改的主要方向,健康管理可以调动起患者的积极性,对老年人的健康情况进行改善,是当前社会医疗实施的好方法。

糖尿病是内分泌科十分常见的一种慢性代谢性疾病,目前在治疗上尚缺根治手段,主要是通过控制血糖,减少并发症为治疗原则,属于一种终身疾病。该病的发生与患者的心理因素、社会因素以及生活饮食习惯具有密切的关系,因此,在对糖尿病患者进行药物治疗的同时,还应进行有效的健康管理干预,对于患者的血糖控制具有重要的意义。

干休所的健康管理是指对患者进行相关知识的讲解,包括疾病信息、治疗及护理干预知识等,通过健康管理消除患者对疾病康复不利因素的影响,减少或避免并发症的发生,提高患者的生活质量。由于患者需长期使用药物控制血糖治疗,容易导致患者出现恐惧、焦虑、抑郁等不良情绪,因此,对患者进行心理治疗和护理,可有效减少患者的心理负担,

(下转第 183 页)

[1] 吴万振, 于恩彦, 汪宏等. 不同层次医务人员对抑郁症和老年痴呆诊治技术了解情况的调查 [J]. 浙江医学, 2016, 38(10):722-724.

[2] 王礼军, 郭本禹, 张磊等. 认知行为心理治疗分析系统及其在慢性抑郁症中的应用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2016, 24(4):766-770.

[3] 王建林, 乐军儿, 王旭东等. 无抽搐电休克与重复经颅磁刺激辅助常规药物方案治疗难治性抑郁症临床效果观察 [J]. 中国基层医药, 2017, 24(23):3655-3657.

[4] 蒋菊芳, 张紫娟, 许玉芳等. 延续性自我管理教育在糖尿病合并抑郁症患者康复中的应用效果 [J]. 中华现代护理杂志, 2016, 22(4):493-496.

[5] 赵娜, 王晓红, 师晶晶等. 应用抑郁症状快速评定量表评估抑郁患者急性期治疗后残留症状的性别差异 [J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32(11):903-909.

[6] 马静, 王保海, 吴平等. 延续性心理护理对 AMI 恢复期抑郁症相关的认知及躯体症状改变的影响 [J]. 重庆医学, 2016, 45(5):716-718.

[7] 杜洋, 季益富. 抑郁症患者精神病性症状与童年期虐待及心理弹性水平的关联研究 [J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2019, 28(6):505-509.

[8] 宋煜青, 谭云龙, 双梅等. 基于重复性成套神经心理状态测验比较抑郁症精神分裂症患者认知功能的差异 [J]. 安徽医科大学学报, 2018, 53(4):610-613.

[9] 吕阿兰, 范宇欣, 汤璐璐等. 应用 A 型肉毒毒素治疗帕金森病合并抑郁患者的疗效和安全性研究 [J]. 中华神经科杂志, 2019, 52(9):745-751.

[10] 张岩, 曹江, 徐伟杰等. 老年首发抑郁症患者临床特点及认知功能受损程度与性激素水平的变化 [J]. 中国老年学杂志, 2018, 38(8):1894-1896.

[11] 黄志源, 陈进东, 谢彬等. 疏肝健脾穴针刺结合印堂穴磁刺激治疗肝郁脾虚型抑郁症临床疗效研究 [J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2018, 27(4):333-337.

[12] 潘苗, 张三强, 吕路线等. 不同抗抑郁药物干预对首发老年抑郁症患者半年结局的影响 [J]. 中国老年学杂志, 2016, 36(11):2640-2643.

(上接第 180 页)

炎发生率 14.5% (10/69); 观察组母乳喂养成功率显著高于对照组, 而乳腺炎的发生率显著低于对照组, $P < 0.05$ 。

表 2: 两组产妇泌乳量比较

	N	充足	正常	少
观察组	69	19	23	27
对照组	69	7	16	46
χ^2		11.740		
P		<0.05		

3 讨论

产后乳房胀痛是产后一种比较常见的症状, 因母体生理上变化巨大, 加上分娩过程中的消耗、剖宫产创伤等, 将对产妇的正常泌乳和对婴儿的抚育造成严重的影响, 甚至可能导致产妇发生产后抑郁, 为产妇精神上带来极大的痛苦。

产后康复仪是采用微电脑控制乳房电机让乳房内部产生机械震动与旋转运动, 产生与婴儿吮吸类似的 5~10 倍的作用, 进而对产妇的下丘脑产生刺激, 促进催乳素分泌; 同时在产后康复仪的治疗下能够有效地改善血液循环, 进而疏通

乳腺导管, 治疗乳腺管闭塞、乳腺炎和乳汁积胀痛等。产后康复仪采用的是电极体外贴膜, 操作简单, 对身体无创伤。已有相关研究报道了康复治疗仪用于产后乳房胀痛可获得显著的效果^[9]。本次研究结果显示, 观察组产妇乳房胀痛程度、乳腺炎发生率显著低于对照组, $P < 0.05$; 观察组产妇泌乳量、母乳喂养成功率显著高于对照组, $P < 0.05$ 。

综上所述, 对产后乳房胀痛产妇进行康复仪治疗可以显著改善乳房胀痛程度, 减少乳腺炎的发生, 同时可提高泌乳量和母乳喂养成功率。

[参考文献]

[1] 杨柳, 谢翠云, 钟豫, 覃雪英. 低频康复治疗仪对产妇产后子宫复旧及乳房胀痛的影响 [J]. 实用临床医药杂志, 2017, 21(08):224-225.

[2] 李瑞云. 产后康复治疗仪在减轻产后乳房胀痛中的价值探讨 [J]. 中国继续医学教育, 2015, 7(23):177-178.

[3] 李才香. 产后康复治疗仪在减轻产后乳房胀痛中的效果分析 [J]. 中国当代医药, 2013, 20(22):152-153.

(上接第 181 页)

使患者保持舒畅、愉悦的心情, 提高治疗的依从性。并且通过健康管理可提高患者对糖尿病的认知, 可有效督促患者纠正不良生活饮食习惯。该研究结果显示, 经健康管理干预 3 个月后观察组糖化血红蛋白、总胆固醇、空腹血糖、餐后 2h 血糖、舒张压、收缩压及体重指数均明显低于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。由此可知, 干休所健康管理干预对糖尿病患者血糖控制的临床效果要优于常规健康管理。

四、结束语

老年群体是容易发生慢性病的一个群体, 有多种因素引起慢性病, 而慢性病中糖尿病首当其冲。老年糖尿病一般难以临床治愈, 需要对患者进行长期的治疗, 临床护理时间较长, 而且患者发生并发症的概率较大。老年糖尿病对患者的身心会造成巨大痛苦, 增加了家庭和社会的负担。健康管理作为临床治疗护理的重要内容, 是目前一种行之有效的管理干预

措施, 能够在各方面给予患者全面科学的干预, 对患者进行合理的健康教育可以提高患者的健康知识掌握情况, 还可以有效控制病情发展, 显著提升治疗依从性, 加快恢复速度, 提高生活质量。

[参考文献]

[1] 周群娣. 糖尿病患者护理干预中全程健康教育模式的临床应用效果分析 [J]. 糖尿病新世界, 2016, 19 (19): 171-172.

[2] 赵艳荣, 邱银伟, 杨清. 浙江省社区健康管理老年人慢性病患病现状研究 [J]. 预防医学, 2017, 29 (3): 217-220.

[3] 王力, 王天轶, 张霞等. 中青年糖尿病前期患者健康管理干预效果评价 [J]. 河北医科大学学报, 2018, 39 (7): 779-781, 786.

[4] 沈叶芳, 蒋娟芬. 全程健康教育模式对血糖控制及自我管理能力的管理分析 [J]. 中国农村卫生事业管理, 2016.36 (4): 468-470.