

健康宣教对糖尿病住院患者血糖干预护理的影响

李丽杏

南充市中心医院 637000

【摘要】目的 探健康宣教和护理干预在糖尿病患者的治疗过程中发挥的作用。**方法** 将我院近年来收治的 30 例糖尿病患者的临床资料做以回顾性分析。**结果** 观察组 15 例患者,在常规药物治疗的基础上,加用健康宣教和护理干预后,空腹血糖和餐后 2h 血糖水平平均明低于对照组患者,经统计学比较分析。 $P < 0.05$,差异具有统计学意义。**结论** 对糖尿病患者进行健康宣教和护理干预在糖尿病的治疗过程中具有非常重要的意义,值得临床推广使用。

【关键词】 健康宣教; 护理干预**【中图分类号】** R473.5**【文献标识码】** A**【文章编号】** 1005-4596 (2023) 05-139-01

糖尿病已经成为威胁人类健康的世界性公共卫生问题。糖尿病的患病率不断提高,常常引发各类严重的并发症,如不积极防治,将直接增加疾病的病死率,降低患者的生活质量。近年来,我院在糖尿病患者常规治疗的基础上,实施了有针对性的健康宣教和护理干预,取得了较为满意的临床效果,现将资料分析如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择 2022 年 2 月至 2022 年 10 月我院收治的 40 例糖尿病患者,均符合 1999 年 WHO 制定的诊断标准。其中,男 20 例,女 20 例,年龄 31 ~ 79 岁,平均 $\bar{x} \pm s$ 4.3 岁,糖尿病病史 3 个月 ~ 19 年,平均 $\bar{x} \pm s$ 3 年;根据治疗方法不同,将患者随机分为 2 组,对照组 20 例,观察组 15 例,两组患者的性别、年龄、病情等资料经统计学分析,无明显差异性, $P > 0.05$ 。且所选患者均无精神障碍病史,且自愿参加。

1.2 方法

对照组 15 例糖尿病患者,采用常规的药物治疗方法。

观察组 15 例糖尿病患者,在对照组常规治疗基础上,加用健康宣教和护理干预,具体措施如下: (1) 健康宣教。糖尿病的基本生化特征是具有持续性的高血糖,患者血糖控制不理想时,身体代谢紊乱得不到有效控制,容易并发眼、肾、神经、血管和心脏等并发症,甚至危及生命。因此,及时对患者进行健康宣教,有效控制血糖,提高患者的治疗依从性,是提升患者生命质量的关键。健康宣教的核心目的是教育患者树立健康的观念,养成良好的生活习惯,降低和消除影响健康的危险因素等。健康宣教的形式可以多种多样,包括:发放糖尿病保健和治疗的宣传资料;与患者进行面对面交流,直接进行口头宣教;定期开展病房讲课并利用公休座谈的机会为糖尿病患者做针对性健康宣教;指导患者正确饮食,合理运动,科学应用降糖药物,掌握规范注射胰岛素的方法,并指导患者主动学习和掌握血糖自我监测的办法。(2) 心理护理干预。糖尿病患者一旦患病,必须终身接受治疗,长期服药及检查会给患者的生活带来沉重的负担,为此,患者会产生一系列心理应激反应,包括:焦虑、抑郁、恐惧、愤怒、绝望等。为此,护理人员应根据患者的情绪变化,查找其相关原因,有针对性地给予相应的心理护理。通过与患者沟通交流,耐心倾听患者的心理感受,尽力帮助患者排解不良情绪,增强患者治疗疾病的信心,鼓励患者多参与社会生活,重新寻找生活的乐趣,掌握自我急救的方法,增强自我保护意识。

(3) 饮食干预。饮食干预是糖尿病患者治疗的基础,通过对患者进行饮食干预。可以减轻胰岛素抵抗、提高胰岛素生物效应,控制血糖,减轻症状。为此,护理人员应根据患者年龄、体质量、劳动强度、血糖水平等资料,为患者制定相对合理

的饮食计划,粗细粮搭配,主副食合理,营养均衡,定时、定量,戒烟酒,多补充膳食纤维,少吃蛋黄和肥肉、动物内脏等胆固醇含量高的食物。(4) 运动干预。运动干预也是糖尿病患者治疗过程中的重要内容,护理人员应根据患者的年龄、病情制定合理的运动方案,运动方式可以选择跑步、游泳、太极拳或有节奏的全身运动。运动强度以不感到疲乏为尺度,一旦患者出现乏力、心慌等症状时,应立即停止运动,且所有运动必须循序渐进、持之以恒。但糖尿病并发坏疽、严重冠心病、严重糖尿病、肾病等不宜实施运动疗法。

1.3 统计学处理

所有数据均采用 SPSS13.0 统计软件进行统计分析,计量资料以均数 \pm 标准差表示,采用 t 检验,计数资料采用 χ^2 检验, $P < 0.05$,表明差异有统计学意义。

2 结果

2.1 比较两组相关指标

表 1 结果表明:观察组 15 例患者,在常规药物治疗的基础上,加用健康宣教和护理干预后,空腹血糖和餐后 2h 血糖水平明显低于对照组患者,经统计学比较分析, $P < 0.05$,差异具有统计学意义。

表 1: 两组患者治疗前后血糖水平比较分析

组别	n (例)	空腹血糖	餐后 2h 血糖
对照组	20	8.8 \pm 2.5	12.5 \pm 3.4
观察组	20	6.1 \pm 1.6*	9.1 \pm 2.2

注:与对照组比较, $P < 0.05$,差异具有统计学意义。

3 讨论

糖尿病是由多种病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢紊乱综合征。糖尿病患病率和并发症的不断增多,给患者的生活质量带来非常大的影响。在药物治疗的基础上,为了更好地保证血糖控制效果,降低并发症的发生概率,对糖尿病患者进行健康宣教和护理干预是非常必要的,本组资料研究证实,观察组 15 例患者,在常规药物治疗的基础上,加用健康宣教和护理干预后,空腹血糖和餐后 2h 血糖水平明显低于对照组患者,经统计学比较分析, $P < 0.05$,差异具有统计学意义。

综上所述,对糖尿病患者进行有效地健康宣教和针对性护理干预在糖尿病的治疗过程中具有非常重要的意义,值得临床推广使用。

参考文献

- [1] 王子浦. 护理干预糖尿病健康的意义 [J]. 现代医学, 2010, 35(3): 229-230.
- [2] 黄绮. 生活方式干预对老年 T2DM 患者代谢控制的影响 [J]. 同济大学学报 (医学版), 2008, 10(5): 143-145
- [3] 郑秋明, 陈亚华. 社区护理中开展糖尿病健康教育的意义 [J]. 现代医学, 2007, 35(3): 249-250.