

老年糖尿病患者自我管理行为社区护理干预的进展

徐杭燕

宁波市海曙区西门望春社区卫生服务中心 315010

【摘要】糖尿病是我国第二大慢性病,有着发病率高、防控难度大等特征。老年糖尿病患者有着认知能力下降、治疗依从性不足等问题,导致血糖控制效果不理想,容易出现脑卒中、心脏病等并发症,因此重视老年糖尿病患者自我管理行为加强是很有必要的。社区护理是老年糖尿病疾病管理和防控的重要部分,需要注重社区护理干预加强,促使患者能够提高自我管理水平,有助于保障疾病管理效果。本文就对老年糖尿病患者自我管理行为社区护理干预的进展作一综述,以供参考。

【关键词】老年糖尿病患者;自我管理行为;社区护理;干预进展

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 12-173-02

在老龄化社会特征日益凸显的社会背景下,老年糖尿病患者自我管理行为逐渐受到重视,如何实现老年患者自我管理行为提高是当前护理工作开展中重点研究的课题。糖尿病病程较长,主要采用口服降糖药和注射胰岛素治疗,在稳定血糖水平的同时预防并发症。老年糖尿病患者由于自我管理能力较差,再加上认识不足,在日常管理中多出现不能按时服药或者不注射胰岛素等现象,预后较差。为避免并发症以及不良事件,现阶段针对老年糖尿病患者自我管理行为进行了研究,其中指出通过社区护理干预帮助患者提高自我管理行为,能够改善预后。以下就对具体社区护理干预进行论述,以进一步提高老年糖尿病患者的自我管理行为水平。

一、社区健康教育干预

简单来说,老年糖尿病患者有着认知能力下降、对疾病了解片面以及自我管理意识薄弱等特征,所以整体血糖控制不理想,易出现各种并发症,严重影响患者生活与生命质量。针对此,在具体护理中通过加强社区护理干预,能够实现患者自我管理行为实效强化,正确认识这一疾病并做好管理工作。其中曹俊、张先庚、王红艳等^[1]在研究中指出,社区护理干预要重视健康干预,促使患者能够正确认识这一疾病并做好管理工作。社区健康教育干预可以通过多种方式进行,包括健康讲座、健康教育小组、个体化的教育指导等,通过教育患者如何正确测量血糖、掌握饮食、运动和用药等方法,能够帮助患者主动管理血糖水平。并且教育患者合理安排饮食,减少摄入高糖、高脂肪食物,增加膳食纤维的摄入,并根据个体情况制定饮食计划,还可以帮助患者了解适度的运动对血糖控制的重要性,指导患者选择合适的运动方式和运动强度。同时教育患者了解糖尿病的相关并发症并采取相应的预防措施,如眼部检查、足部护理等。社区健康教育干预的目标是提高老年糖尿病患者的自我管理能力和提高他们对疾病的认知水平,能够更好地控制血糖水平,有助于减少并发症的发生。

二、患者规范用药指导

规范用药是老年糖尿病患者自我管理行为社区护理干预中的重要内容之一,其中社区护士需要向老年糖尿病患者提供关于药物的基本知识,包括药物的名称、用法、用量、副作用等,有助于患者了解药物的作用和注意事项。并根据患者的具体情况,社区护士与医生会定制个性化的用药方案,根据患者的年龄、身体状况、其他病史等因素进行调整,以确保患者的用药安全和效果。裴红、林正旭^[2]提出在老年糖尿病患者的社区护理干预中可以为患者制定详细的用药计划表,记录每天需要服用的药物种类、用量和服药时间,有助于患者按时按量用药,避免漏服或误服。或者护理人员定期和患者联系,

提醒他们按时服药,其中提醒服药对于老年糖尿病患者非常重要,因为他们可能会存在记忆力不佳的问题。此外,社区护士会定期对老年糖尿病患者的血糖水平进行监测,以评估药物的疗效和副作用,对于副作用严重或不良反应明显的患者,社区护士会及时与医生联系进行调整,并会解答患者关于药物的疑问和困惑,帮助他们更好地理解并遵循用药指导。通过以上的患者规范用药指导,可以帮助老年糖尿病患者更好地管理血糖水平,提高用药的合理性和安全性,能够减少不良事件的发生。

三、日常生活方式指导

老年糖尿病患者的日常生活方式对于疾病的控制和管理起着重要的作用,社区护理干预可以通过提供日常生活方式指导,帮助患者改变不良的生活习惯,养成健康的生活方式。在日常生活方式指导方面,社区护理可以向患者提供糖尿病饮食方面的知识和指导,包括控制碳水化合物摄入量、合理分配膳食比例、减少高糖食物的摄入等。同时社区护理可以指导患者适当运动,增加身体活动,提高体能,控制血糖水平。并且社区护理可以帮助患者理解和正确使用他们的药物,包括用药时间、剂量等方面的指导,提醒患者按时服药,还可以指导患者正确使用血糖监测仪,掌握正确的血糖监测方法和时机,帮助患者了解自己的血糖水平。此外,社区护理可以提供心理支持,帮助患者应对疾病带来的心理压力和焦虑,鼓励患者积极面对疾病,保持积极的生活态度。通过以上的社区护理干预,老年糖尿病患者可以更好地掌握自我管理的技巧和方法,改善日常生活方式,提高疾病控制的效果,减少并发症的风险,能够提高生活质量。

四、建立社区自我管理小组

吴美玲、徐婧、张丽等^[3]认为,针对老年糖尿病患者可以采取全科理念下连续动态随访护理干预,有助于强化患者自我管理行为的有效性。鉴于此,在社区护理中应注重连续动态随访护理干预,通过建立社区自我管理小组及时了解患者的病情以及现状,并采取对应的解决办法,以保障血糖控制稳定。其中需要确定小组成员,并可以为患者提供健康教育、交流经验和分享问题等机会,同时可以为小组成员提供相关的教育材料和资源,包括关于糖尿病管理的手册、健康食谱和运动指南等,能够帮助患者更好地了解和掌握自我管理的技巧。或者组织健康活动,如定期体检、健康讲座和健康体操等,可以提高患者对糖尿病管理的重视,并提升他们的健康意识和能力。通过建立社区自我管理小组,老年糖尿病患者可以获得更多的支持和帮助,促进他们的自我管理行为,

(下转第175页)

涕的疗效更好。无严重不良反应,对下鼻甲黏膜的损伤仅局限于射频头周围的点状区域,术后仍能保持下鼻甲黏膜的完整性的正常的生理功能^[20]。

5 结语

常年性变异性鼻炎本身并不是有一种危险性疾病,因此时间长,病情反复对患者的生活带来很多影响,常规治疗方法如药物治疗等应用非常的有限,传统的手术治疗方法多采用鼻甲切除,治愈率非常低仅仅只有30%左右,内窥镜下射频治疗有非常好的临床治疗效果,总有效率常在90%以上,因此内窥镜下射频治疗常年性变异性鼻炎有非常重要的作用,随着医疗技术的不断发展,将会起到更大的作用。

参考文献

- [1] 茅学英.鼻内镜下等离子低温射频消融治疗变应性鼻炎的疗效分析[J].中国医疗器械信息,2019(12):123-124.
- [2] 任小东,蒋晓平,陈天宾,陈林峰.鼻内镜下低温等离子射频消融术与扁桃体联合腺样体切除术治疗小儿鼾症伴过敏性鼻炎疗效比较[J].现代中西医结合杂志,2021,26(9):928-93.
- [3] 曲灵美,呼晓,李春雨.低温等离子消融术治疗常年性儿童变应性鼻炎的临床分析[J].中国中西医结合耳鼻喉科杂志,2022(2):146-147.
- [4] 李绍强.不同药物联合射频消融术治疗过敏性鼻炎效果对比[J].临床研究,2019(8):23-24.
- [5] 宋欣.低温等离子射频消融术辅以中药鼻腔冲洗治疗变应性鼻炎的观察与护理[J].上海护理,2021,16(7):55-57.
- [6] 路矿新.探讨鼻内镜下手术治疗伴有鼻中隔偏曲过敏性鼻炎的临床疗效[J].大家健康旬刊,2020(9):74-74.
- [7] 徐萍.鼻内镜辅助下聚焦超声治疗过敏性鼻炎63例疗效分析[J].河南医学研究,2021(7):109-110.
- [8] 高道键,胡冰.内镜下射频消融术治疗恶性胆道狭窄研究进展[J].中国实用外科杂志,2021,37(8):925-928.

(上接第172页)

- [18] 周炜,王丽平.腹针治疗脑血管病后痉挛性瘫痪的疗效观察[J].中国针灸,2019,25(11):75.
- [19] 孙善斌,杨骏,张闻东,等.芒针治疗中风偏瘫痉挛状态临床观察[J].中医药临床杂志,2019,21(3):225-227.
- [20] 陈党红,黄培新.脑卒中后肌张力增高的基础及中西医临床研究现状[J].中国临床康复,2021,8(16):3096.
- [21] 程永.脑的经脉联系与中风病痉挛性运动障碍针灸治疗思路探讨[J].中国中医急症,2022,2(4):592-594.
- [22] 于学平.经筋刺法对中风上肢痉挛状态病人肌电F波的影响[J].中医药学报,2020,32(2):23-25.
- [23] 于学平等.经筋刺法治疗中风上肢痉挛状态临床疗效

(上接第173页)

有助于提高疾病的控制水平和生活质量。

五、结束语

总之,社区护理干预在老年糖尿病患者护理中取得了显著的应用效果,能够提高患者自我管理行为水平,值得在临床中广泛应用。

参考文献

- [1] 曹俊,张先庚,王红艳等.老年糖尿病患者自我管理

- [9] 张晓玲.中药内服联合鼻内镜下低温等离子消融技术治疗过敏性鼻炎的临床疗效观察[J].中国保健营养,2020,26(24):33-34.
- [10] 冯强.鼻内镜辅助低温等离子消融法治疗过敏性鼻炎的临床效果分析[J].心理医生,2021,22(13):64-65.
- [11] 史凌改,王广科,刘军,刘飞,尹志华.鼻内镜下射频热凝鼻后下神经和筛前神经治疗变应性鼻炎疗效观察[J].中国医学文摘:耳鼻咽喉科学,2018,31(2):75-77.
- [12] 赵伟霞,刘中,谭清爽.鼻内镜下联合低温等离子射频消融治疗过敏性鼻炎合并鼻中隔偏曲146例疗效分析[J].吉林医学,2019(35):7841-7842.
- [13] 杨波,高丽华,宋玉,成福香,杨岩,等.中医辨证结合鼻内镜下射频治疗过敏性鼻炎136例[J].中国中医药现代远程教育,2021,09(7):118-119.
- [14] 张晟.鼻内镜下射频治疗慢性鼻炎的临床分析[J].中国医疗器械信息,2021,23(13):105-105.
- [15] 陈钦明,黄丽晖,余练.内镜下射频消融联合胃三联方案治疗慢性胃炎隆起糜烂型的疗效研究[J].吉林医学,2022(1):144-145.
- [16] 金美月,张晓凡.内镜下等离子低温射频消融治疗慢性肥厚性鼻炎患者的临床疗效[J].中国药物经济学,2021,11(9):28-29.
- [17] 石敬伟.用鼻内镜下低温等离子射频消融术治疗慢性肥厚性鼻炎的疗效分析[J].当代医药论丛,2017,15(6):22-23.
- [18] 崔树林,傅洋洋,程晨景.鼻内镜下低温等离子射频治疗176例真菌性上颌窦炎术后黏膜恢复的观察研究[J].中国医疗器械信息,2022,23(5):53-55.
- [19] 常尚擦,韩媛媛,刘志连.鼻内镜下射频治疗变应性鼻炎效果的Meta分析[J].临床医药文献电子杂志,2020,3(14):2697-2698.
- [20] 李颖芳,潘映茹,樊秋民,刘妍.低温射频治疗难治性变应性鼻炎的临床研究[J].宜春学院学报,2019,37(6):52-54.

观察[J].针灸临床杂志.2021.20(4):20-22.

- [24] 范群.针刺经筋筋节点治疗中风后关节拘挛症24例临床观察[J].江苏中医药,2015.25(6):45-46.
- [25] 岳增辉等.经筋刺法治疗脑卒中后痉挛状态及疗效评价研究[J].中国中医药信息杂志,2021,8(4):85-86.
- [26] 岳增辉等.经筋论治脑卒中后痉挛状态及对脑脊液Glu、GABA的影响[J].中国针灸,2015.24(8):565-567.
- [27] 蔡英丽.中医综合康复法治疗偏瘫痉挛状态的临床观察[D].北京:北京中医药大学,2018:6-8.
- [28] 张闻东,陈幸生,韩为,等.针刺督脉为主治疗中风后肢体痉挛的临床研究[J].上海针灸杂志,2022,24(5):11-12.
- [29] 李新红,周君,李先果,等.针刺夹脊穴治疗中风偏瘫痉挛状态35例临床观察[J].针灸临床杂志,2021,21(9):7-8.

理行为社区护理干预研究进展[J].社区医学杂志,2020,18(22):1561-1564.

- [2] 苒红,林正旭.社区护理干预对老年2型糖尿病血糖及自我管理行为的影响[J].糖尿病新世界,2020,23(16):162-164.
- [3] 吴美玲,徐婧,张丽.全科理念下连续动态随访护理干预对老年糖尿病患者血糖控制、自我管理行为的影响[J].齐鲁护理杂志,2023,29(19):107-110.