

糖尿病患者的护理教育对自我管理能力及生活质量的影响

张金珠

福州市第一总医院 福建福州 350004

【摘要】目的 探讨糖尿病患者护理教育对其自我管理能力和血糖控制及生活质量的影响。**方法** 选取某院 2023 年 1 月至 2024 年 1 月期间住院的 100 名 2 型糖尿病患者，随机分为实验组（接受护理教育）和对照组（未接受护理教育），分别为 50 例。通过对比两组患者的糖化血红蛋白（HbA1c）水平、自我血糖监测频率、饮食管理依从性及生活质量评分的变化，评估护理教育的效果。**结果** 实验组在护理教育后 HbA1c 水平显著下降，自我血糖监测频率及饮食依从性显著提高，生活质量评分显著改善。**结论** 糖尿病护理教育能够有效提高患者的自我管理能力和血糖控制，改善饮食管理并提高生活质量，建议在临床工作中广泛推广。

【关键词】 糖尿病；护理教育；自我管理；生活质量；血糖控制**【中图分类号】** R473**【文献标识码】** A**【文章编号】** 1009-4393 (2025) 28-159-02

1 引言

随着全球糖尿病发病率的增加，尤其是 2 型糖尿病患者的数量迅速上升，糖尿病的治疗与管理成为了全球卫生系统的重大挑战。据国际糖尿病联合会（IDF）的统计，2023 年全球糖尿病患者人数已超过 5 亿，并且这一数字预计将在未来继续增加。糖尿病的长期管理不仅依赖药物治疗，更重要的是患者的自我管理能力和依从性方面发挥着关键作用。护理教育的目标是帮助患者掌握必要的疾病管理知识，从而降低血糖波动，减少并发症风险，最终提高患者的生活质量。

2 研究对象与方法

本次研究共选取 2023 年 1 月至 2024 年 1 月期间在某院内内分泌科住院治疗的 100 名 2 型糖尿病患者，研究对象的选择基于以下标准：患者年龄在 45 至 75 岁之间，病程超过 5 年，未出现严重并发症，且自愿参与护理教育计划。在纳入患者时，特别考虑了性别、年龄、文化水平等因素，以确保研究的广泛适用性。100 名患者被随机分为实验组和对照组，各 50 名。实验组接受系统的护理教育，而对照组则仅接受常规的医疗护理。两组患者在性别、年龄、病程、文化程度等方面无显著差异（ $P>0.05$ ），因此具有可比性。护理教育的核心目的是帮助糖尿病患者提升自我管理能力和依从性，实验组患者接受了为期 6 个月的系统护理教育，主要内容包括疾病知识教育、血糖监测指导、饮食管理、运动与生活方式调节以及心理支持与情感关怀。在疾病知识教育中，向患者普及糖尿病的基本病理生理知识，帮助他们了解疾病的长期管理目标和控制血糖的重要性；在血糖监测指导中，护理人员教授患者如何正确使用血糖仪，并帮助患者设定合理的监测频率，教育过程中强调了如何根据血糖结果调整饮食和药物使用。饮食管理方面，根据患者的体重、病史及饮食习惯，制定个性化的饮食计划，帮助患者理解碳水化合物、蛋白质和脂肪的比例对血糖的影响；在运动与生活方式调节中，为患者制定个体化的运动方案，并强调运动在控制血糖和提高胰岛素敏感性中的重要作用。心理支持与情感关怀通过个别化谈话和小组讨论的方式进行，帮助患者应对患病后的焦虑、抑郁等负面情绪，增强其自我效能感。护理教育采用面授课程、小组讨论和远程随访相结合的方式，每位患者每月接受一次面对面的护理指导，

并通过电话、等方式定期随访，及时解决患者在自我管理中的问题。

3 数据统计

使用 SPSS22.0 统计软件对数据进行分析，组间比较采用 t 检验， $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

4 结果

4.1 HbA1c 水平

组别	基线 HbA1c (%)	6 个月后 HbA1c (%)	HbA1c 降低值 (%)
实验组 (n=50)	8.2±0.5	7.0±0.4	-1.2
对照组 (n=50)	8.1±0.6	7.8±0.5	-0.3

实验组在接受护理教育后，HbA1c 水平显著下降（ $P<0.05$ ），而对照组变化较小，差异具有统计学意义（ $P<0.05$ ）。

4.2 自我血糖监测频率

组别	基线频率 (次/周)	6 个月后频率 (次/周)	频率增加值 (次/周)
实验组 (n=50)	2.5±0.8	5.0±1.2	+2.5
对照组 (n=50)	2.7±0.7	3.0±0.9	+0.3

实验组的自我血糖监测频率显著提高（ $P<0.05$ ），对照组变化较小。

4.3 饮食管理依从性

组别	基线评分	6 个月后评分	评分增加值
实验组 (n=50)	6.0±1.5	8.5±1.0	+2.5
对照组 (n=50)	6.2±1.4	6.5±1.3	+0.3

护理教育显著提高了实验组患者的饮食管理依从性（ $P<0.05$ ），而对照组无显著变化。

4.4 生活质量评分

组别	基线评分	6 个月后评分	评分增加值
实验组 (n=50)	65±10	80±8	+15
对照组 (n=50)	66±9	68±10	+2

实验组的生活质量评分显著提高（ $P<0.05$ ），对照组变化较小，差异具有统计学意义。

本研究通过对比实验组和对照组患者的糖化血红蛋白（HbA1c）水平、自我血糖监测频率、饮食管理依从性和生活质量评分的变化，评估了护理教育对糖尿病患者自我管理能力和生活质量的影响。实验组在接受为期 6 个月的护理教育后，HbA1c 水平从基线的 8.2% 显著下降至 7.0%，而对照组的

HbA1c 水平仅从 8.1% 下降至 7.8%。HbA1c 的显著下降表明,系统的护理教育能够帮助患者更好地控制血糖,减少血糖波动,从而降低并发症的风险。与此同时,实验组的自我血糖监测频率也有明显增加,从基线的每周 2.5 次增加到 5.0 次,而对照组仅从 2.7 次增加到 3.0 次。这显示出通过护理教育,患者更加重视日常血糖监测,并掌握了如何根据血糖水平进行自我调整的技巧。饮食管理依从性方面,实验组的平均评分从 6.0 分上升至 8.5 分,而对照组仅从 6.2 分上升至 6.5 分。护理教育在帮助患者理解个性化饮食计划的重要性以及如何实施方面起到了积极作用,使得实验组患者在饮食管理方面表现出更高的依从性。

此外,生活质量评分的变化也十分显著。实验组的生活质量评分从基线的 65 分提升至 80 分,而对照组仅从 66 分提升至 68 分。这一结果说明,护理教育不仅在生理层面上对患者有益,同时也显著提升了患者的心理健康与总体生活满意度。实验组患者在护理教育后报告了更少的焦虑、抑郁情绪,并且在日常生活中表现出更强的自我效能感。总体来看,实验组在所有观察指标中均表现出比对照组更显著的改善,证实了护理教育对糖尿病患者自我管理能力的积极作用。

5 讨论

本研究表明,糖尿病护理教育能够显著改善患者的血糖控制、自我管理能力及生活质量。实验组患者在接受为期 6 个月的护理教育后,HbA1c 水平显著下降,自我血糖监测频率及饮食管理依从性均有所提高,生活质量评分显著改善。这表明,护理教育对于糖尿病患者的疾病管理至关重要,能够有效提升患者的自我效能感和生活满意度。

此外,护理教育的个性化、系统化和持续性是保证其效

果的重要因素。通过将个别化护理和远程教育相结合,能够更好地满足患者的需求,并促使其形成长期的健康行为习惯。

6 结论

通过本院开展的糖尿病护理教育实践,本研究证明了护理教育能够显著改善糖尿病患者的自我管理能力、血糖控制及生活质量。实验组患者在 6 个月的护理教育后,HbA1c 水平显著下降,自我血糖监测频率和饮食管理依从性显著提高,生活质量得到显著改善。基于这些结果,建议在临床工作中进一步推广糖尿病护理教育,尤其是针对 2 型糖尿病患者。护理教育不仅能够帮助患者更好地控制血糖,还能提高其生活质量,减少并发症的发生率。此外,护理教育的内容应个性化,结合面授和远程教育,确保所有患者能够获得持续的护理支持与指导。未来的研究应进一步探索护理教育的长期效果,并结合新兴技术,如远程监控和智能健康设备,以提高护理教育的效果与覆盖面。

参考文献:

- [1] 王伟,李敏.(2022).糖尿病患者护理干预对自我管理及生活质量的影响.中华护理杂志,37(5),456-460.
- [2] 李霞,张芳,陈晓红.(2021).个性化护理教育对糖尿病患者自我管理能力的影.护理学报,28(6),123-127.
- [3] 刘敏,赵玲,王云.(2020).糖尿病患者血糖监测和健康教育的研究进展.中国临床护理杂志,9(3),145-150.
- [4] 张静,王艳.(2019).护理干预对 2 型糖尿病患者生活质量的影响.护理实践与研究,16(4),34-36.
- [5] 王丽.(2018).糖尿病患者的护理教育及健康促进策略研究.现代护理杂志,25(10),99-103.

(上接第 157 页)

影响下,患者的治疗往往事倍功半^[4]。

综上所述,在慢性前列腺炎患者的治疗护理中采取综合护理干预措施后,显著提高了患者的生存质量,这对患者日常生活以及疾病恢复的帮助也是十分重要的。因此,值得在临床上大力推广。

参考文献:

- [1] 刘洁.综合护理干预措施对慢性前列腺炎患者的生存

质量影响[J].中国实用医药,2024,(1):218-218,219.

- [2] 宋瑞霞,宋艳平.综合护理干预措施对慢性前列腺炎患者的生存质量影响[J].中国实用医药,2023,11(11):239-240.

- [3] 唐菓.综合护理干预措施对慢性前列腺炎患者的生存质量影响分析[J].大家健康(中旬版),2022,10(8):240-240.

- [4] 刘舒,许艳.综合护理干预措施对慢性前列腺炎患者的生存质量影响[J].医药前沿,2023,(17):63-64.

(上接第 158 页)

导致患者出现多种不同的心理及生理问题,从而影响治疗效果。因此,实施有效的阶段变化护理至关重要^[5]。

阶段变化护理属于新型的一种护理模式,其具有较高的护理针对性,将其应用于慢性肾功能衰竭血液透析患者治疗中,以患者为中心,为其不同时期实施针对性护理干预,辅助提高治疗效果的同时促使患者病情尽快康复。本次研究显示,实验组负面心理较低,且护理满意度及生活质量实验组高于对照组, $P<0.05$ 。通过对治疗阶段进行分级,给予针对性护理,疏导负面心理,提高患者对疾病认识程度,提高治疗信心,建立良好的护患关系,提高生活质量的同时提高护理满意度。

综上所述,阶段变化护理对提高慢性肾功能衰竭血液透析患者护理满意度及生活质量具有重要作用,值得推广。

参考文献:

- [1] 汤光化.护理干预在慢性肾功能衰竭患者血液透析中的效果观察[J].中外医学研究,2023,15(35):73-75

- [2] 张金花.临床护理干预对慢性肾功能衰竭血液透析患者治疗依从性的影响[J].世界最新医学信息文摘,2022,17(78):224-231

- [3] 李秀花,周海莲.阶段变化护理干预对慢性肾功能衰竭血液透析病人遵医行为及生活质量的影响[J].内蒙古医科大学学报,2024,38(1):262-265

- [4] 张媛.阶段变化护理对慢性肾功能衰竭血液透析患者生活质量的影响分析[J].饮食保健,2024,9(6):159

- [5] 陈卫红.阶段变化护理对慢性肾功能衰竭血液透析患者负面心理状态及生活质量的影响分析[J].大家健康(中旬版)2023,10(15):207-208