

自我管理健康教育方法在老年 2 型糖尿病护理中的应用效果探析

莫燕清

广西梧州市苍梧县人民医院 543100

摘要：目的：探析老年 2 型糖尿病患者临床护理当中应用自我管理健康教育方法的效果。**方法：**样本选择范围是自 2020 年 5 月至 2022 年 5 月期间于我院接受治疗的 2 型糖尿病老年患者，样本数是 90 例。依照随机分配的原则将全体患者平均分为两组，对照组应用常规健康教育，实验组应用自我管理健康教育，对比分析两组患者血糖血压指标水平、对疾病的认知水平、以及满意度等方面的护理效果。**结果：**在接受护理之前，两组 FPG、2hPG、以及 HbA1c 三项血糖指标水平、对疾病的认知水平评分比较后都没有明显差异，组间数据都不存在统计学意义， $P>0.05$ ；在接受护理之后，实验组三项血糖指标水平、对疾病的认知水平评分改善情况都更加良好，并且护理满意度更高，经比较后发现，两组间数据都有统计学意义， $P<0.05$ 。在接受护理前后，两组的 SBP、DBP 两项血压指标水平比较后都没有明显差异，组间数据都不存在统计学意义， $P>0.05$ 。**结论：**老年 2 型糖尿病患者临床护理当中应用自我管理健康教育方法有助于病情的改善，还能够提高患者对自身疾病的认知水平，得到更高的满意度，具有重要的应用和推广价值。

关键词：自我管理；健康教育方法；老年 2 型糖尿病；效果

Application of self-management health education method in nursing care of elderly patients with type 2 diabetes

Yanqing Mo

People's Hospital of Cangwu County, Wuzhou City, Guangxi 543100

Abstract: Objective: To explore the effect of self-management health education in the clinical nursing of elderly patients with type 2 diabetes. Methods: The sample selection range was 90 elderly patients with type 2 diabetes who were treated in our hospital from May 2020 to May 2022. According to the principle of random distribution, all patients were divided into two groups on average. The control group applied routine health education, and the experimental group applied self-management health education. The nursing effects of the two groups in terms of blood glucose and blood pressure indicators, cognitive level of disease, and satisfaction were compared and analyzed. Results: Before receiving nursing care, there was no significant difference between the two groups in the levels of FPG, 2hPG, and HbA1c blood glucose indicators and the scores of cognitive level of diseases, and the data between the two groups were not statistically significant ($P>0.05$); After receiving nursing care, the improvement of the three blood glucose indicators and the score of the cognitive level of the disease in the experimental group were better, and the nursing satisfaction was higher. After comparison, it was found that the data between the two groups were statistically significant, $P<0.05$. Before and after receiving nursing care, there was no significant difference

in the levels of SBP and DBP between the two groups, and the data between the two groups were not statistically significant ($P>0.05$). Conclusion: The application of self-management health education method in the clinical nursing of elderly patients with type 2 diabetes is helpful to improve the condition of the patient, and can also improve the patients' cognitive level of their own diseases, and obtain higher satisfaction. It has important application and promotion value.

Keywords: Self-management; Health education methods; Senile type 2 diabetes; effect

糖尿病是临床中较为常见的一种慢性病, 发病率相对较高, 严重威胁着患者的生活质量及身体健康^[1]。主要的糖尿病类型有 1 型和 2 型两种糖尿病, 其中 2 型最为常见, 我国糖尿病患者中 90% 以上都是 2 型^[2]。2 型糖尿病的发生, 主要是因为多种病因的作用下, 患者胰岛素的分泌不足或机体无法充分利用胰岛素, 进而导致患者体内的血糖的水平发生持续上升^[3]。患者发病后的主要临床症状有排尿多、乏力、消瘦以及易疲劳等, 随着病情的发展可能会累及其他系统, 出现心律不齐、消化道的功能紊乱、视网膜病变以及下肢溃疡等严重并发症, 危及患者的生命健康安全^[4]。患者需要通过治疗对血糖进行长期控制, 良好的生活习惯和饮食习惯能够保障治疗的效果, 如何保证良好习惯的养成就是自我管理健康教育方法的护理目标^[5]。为此特开展本次研究, 探析老年 2 型糖尿病患者临床护理当中应用自我管理健康教育方法的效果, 选择自 2020 年 5 月至 2022 年 5 月期间于我院接受治疗的 2 型糖尿病老年患者 90 例作为研究样本, 详细内容如下。

一、资料及方法

1.1 基本资料

样本选择范围是自 2020 年 5 月至 2022 年 5 月期间于我院接受治疗的 2 型糖尿病老年患者, 样本数是 90 例。依照随机分配的原则将全体患者平均分为两组, 每组样本数 45 例。在对照组当中, 男性患者和女性患者依次有 26 例、19 例, 患者的年龄范围是在 61-79 岁之间, 本组平均年龄是 (71.52 ± 5.49) 岁; 在实验组当中, 男性患者和女性患者依次有 25 例、20 例, 患者的年龄范围是在 62-80 岁之间, 本组平均年龄是 (77.52 ± 6.24) 岁。本次研究的纳入标准是: 患者通过临床相关的检查结果符合临床上 2 型糖尿病的相关诊断标准, 并且患者年龄在 60 岁以上, 患者和患者家属都对本次研究的内容知情同意并且签署了知情同意书。本次研究的排除

标准是: 患者存在精神类疾病或者较为严重的肝脏、肾脏等人体重要脏器功能障碍。本次研究通过了医院伦理委员会的批准, 经过对两组患者基本资料的统计分析, 结果呈正态分布 ($P>0.05$), 可以进行本次研究的开展。

1.2 研究方法

对照组应用常规健康教育, 具体内容是: 制作疾病防治知识的宣传手册并向患者和患者家属进行发放, 就 2 型糖尿病的疾病发生原因、治疗方法、可能发生的并发症和预防方法、血糖监测和用药饮食指导等方面组织进行宣教, 宣教之后可以将讲座的课件和视频在公共平台进行上传, 方便老年患者在家属的帮助下进行观看和学习, 提高认知水平。

实验组应用自我管理健康教育, 具体内容是: ①组织健康教育学习: 成立授课小组, 以投票的方式选出组长进行授课, 1 次/周为宜, 每次的授课时间在 2 个小时左右, 坚持 6 次授课。授课当中主要涵盖 2 型糖尿病的相关知识、如何预防并发症、合理的饮食指导、科学的用药指导、适当运动方法、以及日常自我血糖监测的方法和重要性等。授课共分 3 个主要的环节, 首先是由组长进行讲解, 然后医护人员根据讲解的内容予以现场指导和补充, 再通过小组讨论帮助患者加深学习的内容。授课结束之后, 于 3 个月内组长要定期组织患者进行经验交流、户外集体活动等, 对相关的疾病知识进行巩固。向患者讲述自我管理的意义和具体方法, 重点介绍科学合理的对管理目标进行制定并严格实施, 帮助患者树立治疗疾病的信心, 有效的进行焦虑、抑郁等不良情绪的自我调节, 采用疲劳管理和有效的自我放松的方式促进良好的预后, 帮助患者积极主动的与他人沟通、解决遇到的问题, 叮嘱患者做好足部护理、规律合理的运动、以及严格控制体质量、遵医嘱按时用药、定时监测血糖值等, 提高依从性。可以不定期在患者当中组织相关活动, 以血糖

水平控制良好的患者亲身讲述的方式向其他患者分享成功的方法，鼓励患者，增强患者对治疗的信念。②具体实施方案：首先是耳鼻护理，请专业的护理人员向患者讲述相关护理的方法和作用，如果患者呼吸道感觉干燥则取长度 20 cm 的绷带双层折叠后以生理盐水进行浸湿，并拧干至不再滴水为宜后于患者口唇处敷盖，以增加患者吸入的湿度的湿度缓解呼吸道的干燥情况，使患者口腔保持湿润。如果患者咽喉感觉疼痛则可适量服用止痛性药物，并配合交替使用生理盐水、淡茶水进行漱口，从而对患者咽喉部的疼痛、口腔的异味情况进行有效的改善。给予患者耳穴按摩保健操的指导，从正面对耳廓进行按摩并提拉耳尖和按摩耳背等达到通血活络的效果，以提高患者的免疫力；接着开展示范教育，向患者讲述并演示胰岛素的保存、更换注射笔芯和注射的方法以及如何正确使用血糖仪对血糖指标水平进行有效测定，在讲述之后让患者进行现场的模拟演示或者是真实的操作，对患者学习后技能的掌握水平予以了解和指导纠正，从而防止患者因操作不当而发生不良的事件；最后是患者之间的沟通交流，鼓励患者主动向自我管理水平良好的患者请教经验和方法，通过真实的经验介绍提高患者的自我管理信心和水平。

1.3 观察指标

1.3.1 观察和记录两组患者空腹血糖值（FPG）、餐后 2h 血糖值（2hPG）、以及糖化

血红蛋白（HbA1c）三项血糖指标水平，并进行对比。

1.3.2 观察和记录两组患者收缩压（SBP）、舒张压（DBP）两项血压指标水平，并进行对比。

1.3.3 评估两组患者在干预前后对疾病的认知水平，并进行对比。评价以 MD-KT 糖尿病知识的问卷展开，满分是 23 分，得到的分数比较高的患者代表其对疾病的认知水平更加良好。

1.3.4 评估两组患者的满意度，并进行对比。调查以自制问卷的形式开展，满分 100 分，具体评价标准是：①满意：85-100 分；②基本满意：70-84 分；③不满意：0-69 分。护理满意度 = (满意例数 + 基本满意例数) / 总例数 × 100%。

1.4 统计学处理

应用 SPSS25.0 统计学软件对数据进行统计分析，描述计数资料应用 $n(\%)$ ，检验值是 χ^2 ，

描述计量资料应用 $(\bar{x} \pm s)$ ，检验值是 t ，组间差异存在统计学意义的评价标准是： $P < 0.05$ 。

二、结果

2.1 两组护理前后血糖指标水平对比

在接受护理之前，两组 FPG、2hPG、以及 HbA1c 三项血糖指标水平比较后都没有明显差异，组间数据都不存在统计学意义， $P > 0.05$ ；在接受护理之后，两组患者的三项血糖指标水平都有所降低，但是实验组患者应用自我管理健康教育之后其三项血糖指标都改善的更加良好，经比较后发现，两组间数据都有统计学意义， $P < 0.05$ 。具体内容见表 1。

表 1 两组护理前后血糖指标水平对比 $(\bar{x} \pm s)$

组别	总例数	FPG (mmol/L)		2hPG (mmol/L)		HbA1c (%)	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	45	11.39±1.26	7.68±2.32	19.75±2.16	12.76±2.59	8.29±1.98	7.46±1.65
实验组	45	11.42±1.31	6.05±2.17	19.83±2.19	10.14±2.43	8.35±2.11	6.13±1.09
t	/	0.111	3.442	0.174	4.949	0.139	4.512
P	/	0.912	0.001	0.862	0.000	0.890	0.000

2.2 两组护理前后血压指标水平对比

在接受护理前后，两组的 SBP、DBP 两项血压指标水平比较后都没有明显差异，组间数据都不存在统计学意义， $P > 0.05$ 。具体内容见表 2。

表 2 两组护理前后血压指标水平对比($\bar{x} \pm s$)

组别	总例数	SBP (mmHg)		DBP (mmHg)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	45	136.59±9.64	129.24±11.04	86.39±7.65	84.63±8.82
实验组	45	136.74±9.98	129.57±11.31	86.53±7.78	84.89±9.01
t	/	0.073	0.140	0.086	0.138
P	/	0.942	0.889	0.932	0.890

2.3 两组在干预前后对疾病的认知水平对比

在实施护理之前, 两组对疾病的认知水平评分没有明显差异, 比较后组间数据不存在统计学意义, $P>0.05$; 在实施不同方式的护理之后, 两组对疾病的认知水平都有所提高, 但是实验组的效果更加明显, 经比较后发现, 两组间数据有统计学意义, $P<0.05$ 。具体内容见表 3。

表 3 两组护理前后对疾病的认知水平对比[$(\bar{x} \pm s)$, 分]

组别	总例数	护理前	护理后
对照组	45	12.45±2.28	15.16±1.94
实验组	45	12.51±2.43	19.78±1.42
t	/	0.121	12.891
P	/	0.904	0.000

2.4 两组满意度对比

在实施干预之后, 实验组患者的护理满意度更高, 而对照组患者的护理满意度相对较低, 经两组满意度比较后发现, 组间数据有统计学意义, $P<0.05$ 。具体内容见表 4。

表 4 两组护理后满意度情况对比[n(%)]

组别	总例数	满意	基本满意	不满意	满意度
对照组	45	16 (35.56)	19 (42.22)	10 (22.22)	35 (77.78)
实验组	45	29 (64.44)	15 (33.33)	1 (2.22)	44 (97.78)
χ^2	/	/	/	/	8.389
P	/	/	/	/	0.004

三、讨论

在目前的医学条件下, 暂时还不能彻底进行 2 型糖尿病的根本, 患者需通过药物的服用对血糖进行长期的控制, 同时养成正确的生活习惯, 能够有效的降低并发症的发生几率, 这需要患者在饮食、用药、血糖的监测以及运动等方面都能主动的按照医嘱进行^[6]。自我管理健康教育方法的实施, 是通过患者对患者间的教授行为, 提高患者自我管理的水平。自我管理健康教育方法实施的前置条件是已具有自我管理能力的患者的选择, 这位患者需要对疾病有着充分的认知, 并且善于沟通交流。在教授的过程中, 因为是患者与患者之间的知识传授, 相互之间的关系要更为融洽, 更容易产生共鸣, 相关信息更容易被接收, 相较于传统的医患健

康知识宣讲, 患者的积极性相对较高, 知识的汲取效果也要更好一些。本次研究结果显示, 在接受护理之后, 实验组三项血糖指标水平、对疾病的认知水平评分改善情况都更加良好, 并且护理满意度更高, 差异具有统计学意义。

综合以上所述内容可知, 老年 2 型糖尿病患者临床护理当中应用自我管理健康教育方法有助于病情的改善, 还能够提高患者对自身疾病的认知水平, 得到更高的满意度, 具有重要的应用和推广价值。

参考文献:

[1] 颜鸿芳, 韦敏, 陈彩萍, 高伟. 研究在老年 2 型糖尿病护理中自我管理健康教育方法的应用效果[J]. 系统医学, 2021, 6(14): 190-193.

[2]陈杏琼,胡凤琼,黄丽婵.自我管理小组健康教育模式对社区老年 2 型糖尿病患者生活质量的影响研究[J].临床医学工程,2020,27(03):369-370.

[3]程菊,李双双,朱枣兰.自我管理健康教育方法在老年 2 型糖尿病护理中的应用价值[J].广东医学,2019,40(20):2898-2901+2906.

[4]陈秀娟. 老年 2 型糖尿病护理中应用自

我管理健康教育方法的效果及评价[J]. 国际护理医学, 2020, 2(3):1.

[5]王燕燕. 自我管理健康教育方法在老年 2 型糖尿病护理中的应用价值[J]. 健康女性, 2020, 012(019):P.50-50.

[6]袁智云, 单文, 蔡丽娟. 自我管理健康教育对老年 2 型糖尿病患者疾病认知与自我管理能力的提升效果观察[J]. 医药前沿, 2022(019):012.