

基于自我效能理论的护理干预对糖尿病饮食自我管理行为的影响

杨 婧 吴 晨*

新疆医科大学第七附属医院 新疆维吾尔自治区 830001

摘 要:目的: 探讨自我效能理论在 2 型糖尿病病人饮食自我管理行为干预中的应用效果。方法: 选取我院 2022 年 1 月-2022 年 12 月开始应用自我效能理论进行饮食自我管理行为干预的 2 型糖尿病病人共 88 例, 依据随机数字法分为两组, 分别为 44 例。调查两组病人的饮食结构、自我管理水平、自我效能水平、血糖水平。结果: 观察组饮食结构优于对照组 ($P<0.05$), 自我管理和自我效能水平明显高于对照组 ($P<0.05$), 空腹血糖、餐后 2 h 血糖及糖化血红蛋白均低于对照组 ($P<0.05$)。结论: 应用自我效能理论对 2 型糖尿病病人饮食自我管理行为进行干预, 远期效果显著, 可使病人的饮食结构更合理, 可提高病人自我管理和自我效能水平, 改善血糖水平。

关键词: 2 型糖尿病; 自我效能理论; 自我管理; 自我效能; 饮食结构

The effect of nursing intervention based on self-efficacy theory on diabetic diet self-management behavior

Jing Yang Chen Wu Corresponding author

The Seventh Affiliated Hospital of Xinjiang Medical University, Xinjiang Uygur Autonomous Region 830001, China

Abstract: Objective: To explore the effect of self-efficacy theory on dietary self-management behavior intervention in type 2 diabetes patients. Methods: A total of 88 patients with type 2 diabetes who began to apply self-efficacy theory to dietary self-management behavior intervention in our hospital from January 2022 to December 2022 were selected and divided into two groups according to random number method, with 44 cases respectively. The diet structure, self-management level, self-efficacy level and blood glucose level of the two groups of patients were investigated. Results: The diet structure of the observation group was better than that of the control group ($P<0.05$), the level of self-management and self-efficacy was significantly higher than that of the control group ($P<0.05$), the fasting blood glucose, 2h postmeal blood glucose and glycosylated hemoglobin were lower than that of the control group ($P<0.05$). Conclusion: The application of self-efficacy theory to intervene the diet self-management behavior of type 2 diabetes patients has significant long-term effect, which can make the diet structure of patients more reasonable, improve the level of self-management and self-efficacy of patients, and improve the level of blood sugar.

Keywords: Type 2 diabetes mellitus; Self-efficacy theory; Self-management; Self-efficacy; Diet structure

当前, 生活水平的提高, 人们的饮食习惯、生活方式均发生了明显的变化, 随之导致的疾病问题也相对明显研究表明^[1], 糖尿病患者的自我管理能力和饮食行为是影响血糖控制的关键, 而有效的健康策略能提高患者自我管理能力, 改善患者的饮食行为, 因此, 早期寻找一种有效的健康策略就显得尤为重要^[2]。饮食治疗是一个漫长的过程, 对病人的饮食行为干预至关重要^[3], 且对糖尿病病人自我管理行为干预能获得和年轻病人同样的干预效果^[4]。但自我管理干预存在时效性, 即干预的效果随着时间的延长会逐渐减弱, 而自我效能可以强化自我管理行为。因此, 本研究应用自我效能理论进行饮食自我管理行为干预的糖尿病病人进行现状调查与分析, 探讨其改善 2 型糖尿病病人饮食自我管理行为干预方法的远期效果。

一、一般资料

选取我院例糖尿病患者为研究对象。纳入标准: (1) 患者年龄 18~70 岁, 性别不限, 符合 2010 年 WHO 糖尿病诊断和分型标准的糖尿病患者^[5]; (2) 具有良好的沟通、理解能力, 意识清楚, 方便行动者; (3) 知情同神经等严重并发症; (4) 有视觉、听觉障碍及精神异常的患者; (5) 正在参加或近半年参加过其他糖尿病相关课题的患者; (6) 不符合以上纳入标准。根据纳入与排除标准共选出 88 例患者, 按随机数字表法将患者分为观察组和对照组, 其中观察组 44 例, 对照组 44 例, 两组病人的年龄、性别、学历、婚姻状况、人均月收入、病程、治疗方式等方面比较差异无统计学意义 ($P>0.05$) 本研究已取得医院伦理委员会审核批准,

患者及其家属签署知情同意书。

二、方法

1. 对照组干预方法

对照组 44 例患者给予糖尿病常规护理, 患者住院期间每日进行血糖测量, 遵医嘱为患者提供饮食指导和降血糖药物的使用, 做好血糖监测和观察。指导患者糖尿病运动疗法, 告知患者切勿空腹或使用降糖药物之后开始运动锻炼, 以防低血糖的发生。

2. 配合基于自我效能理论的护理干预。

(1) 构建医护一体化合作小组。由 1 名副主任医师、1 名主治医师、3 名主管护师及 2 名护师组成。组长负责分配工作, 邀请护理经验丰富的护理人员分享经验并开展自我效能护理培训, 内容包括自我效能理论、应用意义、实践操作方法、注意事项等。(2) 查找循

证依据。整理糖尿病患者的护理资料, 护理期间存在的问题及影响患者效能感的因素。设置关键词, 安排成员在国内外文献网上查询以往研究成果, 结合专家意见将查找的护理文献进行整理综合, 筛选出可行性强的措施以作借鉴^[6]。(3) 召集糖尿病患者集体讨论, 1 次/周, 30 min/次, 邀请自身血糖水平控制较好的患者现身说法、介绍经验。出院后, 每个月以讲座以及微信群等形式相互交流经验、学习(4) 社会支持 鼓励同病种患者建立良好的关系, 予以患者精神、行动支持, 与患者建立信任、依赖关系。邀请家属共同参与, 家庭、社会共同支持下提升患者的自我效能感^[7]。

3. 观察指标

记录 2 型糖尿病患者每日主食、蔬菜、水果摄入量等饮食结构情况以及自我护理能力、血糖指标水平。

4. 自我效能评分标准

参考自我效能感量表 GSES 评估两组糖尿病患者自我效能水平, 得分越高表明患者自我效能感越好^[8]。

5. 统计学方法

采用 SPSS27.0 软件分析。计量资料用均数±标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 两组间比较用两样本 t 检验。计数资料用 χ^2 检验。以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

二、结果

1. 饮食情况分析

观察组患者饮食方面数据如下。①主食摄入量: 主食摄入量 < 250 g/d 患者 15 例、250~500 g/d 患者 20 例、 > 500 g/d 患者 9 例。②蔬菜摄入量: 蔬菜摄入量 < 250 g/d 患者 10 例、250~500 g/d 患者 15 例、 > 500 g/d 患者 19 例。③水果摄入

量: 不吃水果的患者 18 例、 < 250 g/d 患者 16 例、 > 250 g/d 患者 10 例。对照组患者饮食方面: ①主食摄入量: 主食摄入量 < 250 g/d 患者 10 例、250~500 g/d 患者 25 例、 > 500 g/d 患者 13 例。②蔬菜摄入量: 蔬菜摄入量 < 250 g/d 患者 11 例、250~500 g/d 患者 28 例、 > 500 g/d 患者 5 例。③水果摄入量: 不吃水果的患者 20 例、 < 250 g/d 患者 11 例、 > 250 g/d 患者 13 例。糖尿病患者饮食方面观察指标差异显著, $P < 0.05$ 。

2. 观察组老年病人自我管理、自我效能水平明显高于对照组, $P < 0.05$ 。

表 1 两组糖尿病病人自我管理、自我效能比较 (分)

组别	例数	自我管理 (分)	自我效能 (分)
观察组	44	4.57±1.13	4.67±0.53
对照组	44	3.14±1.35	3.40±1.07
t		2.378	2.566
P 值		<0.05	<0.05

3. 相关指标比较

观察组患者空腹血糖、餐后 2 h 血糖、糖化血红蛋白血糖水平差异显著, 经统计学计算 $P < 0.05$ 。见表 2。

表 2 两组糖尿病病人血糖比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	空腹血糖 (mmol/L)	餐后 2 h 血糖 (mmol/L)	糖化血红蛋白 (%)
观察组	44	6.92±1.58	9.72±1.34	7.22±1.55
对照组	44	7.83±1.04	10.55±1.50	8.17±1.75
		2.053	3.457	3.136
		<0.05	3.173	3.173

三、讨论

糖尿病发病率一直呈递增趋势, 且发病人员开始呈年轻化趋势^[9]。与其他疾病比较, 糖尿病伴随患者终身, 患者需要终身接受药物治疗, 期间需辅助有效的护理干预提升患者的遵医行为, 有助于控制病情^[10]。自我效能即个体成功实施、完成某个行为目标的信念, 通常建立个体较高的自我效能感完成某一行为, 自我效能感越高信心越高。

国外有研究表明, 专业人员对糖尿病病人自我管理的支持, 有助于糖尿病病人更好地进行自我护理和血糖控制, 这与本研究一致。由专业人员应用自我效能理论对糖尿病病人饮食自我管理行为进行干预, 自我管理和自我效能水平得到提高, 血糖代谢指标降低, 并发症的发生率降低。国外对 44 181 例糖尿病病人的研究显示, 实际的自我血糖监测实

践和推荐的自我血糖监测实践之间存在着相当大的差距。这与我国吴佳玲等^[13]的研究一致,这表明开展有针对性的干

预,可提高病人自我管理水平,对糖尿病病人来说至关重要。

本文结果:观察组患者的饮食遵医行为明显优于对照组,自我护理能力总分高于对照组,血糖指标水平均优于对照组。观察指标差异显著, $P<0.05$ 。本文结果与张海云等^[21]研究结果有一致性:对照组 2 型糖尿病患者给予常规护理,观察组 2 型糖尿病给予基于自我效能理论的护理干预。护理后,观察组糖尿病患者的饮食控制、规律锻炼、遵医嘱服药等指标评分均高于对照组,空腹血糖、餐后 2 h 血糖、糖化血红蛋白水平均低于对照组,生活质量总分均高于对照组,焦虑自评量表、抑郁自评量表评分均低于对照组。观察指标差异显著, $P<0.05$ 。由此说明,基于自我效能理论的护理干预满足了糖尿病患者的护理需求,患者长期饮食自我管理能力良好,助于血糖水平控制。

研究表明,糖尿病病人饮食维度自我管理行为与糖化血红蛋白呈负相关,这与本研究一致,干预组 5 年后病人血糖生化水平明显低于对照组,糖化血红蛋白、空腹血糖、餐后 2 h 血糖显著低于对照组。证实只要坚持,老年 2 型糖尿病病人血糖水平能达到较理想的水平。

综上所述,考虑饮食习惯与糖尿病患者血糖水平控制情况的关联性,要求药物治疗联合饮食生活干预,对护理工作提出了高要求。基于自我效能理论的护理干预,可以提高糖尿病患者饮食自我管理行为,进而促进患者血糖水平控制。

参考文献:

[1]陈妙,卢劲瑜,林美娜.自我效能理论的护理干预对老

年糖尿病并脑外伤患者血糖水平及自我效能的影响[J].糖尿病新世界,2022,25(19):167-170.

[2]姜媛媛,张娜.基于自我效能理论的护理干预对老年 2 型糖尿病患者护理满意度的影响[J].临床医学研究与实践,2022,7(12):187-189.

[3]刘瑞霞.基于自我效能理论的护理干预对食管癌术后患者生活活动功能的影响[D].青岛大学,2021.

[4]刘东梅,李维真,胡玲,等.时效性激励护理联合认知负荷式饮食教育对妊娠期糖尿病患者血糖控制达标率、依从性的影响[J].中国医药科学,2022,12(1):109-112.

[5]冯艳玲,宫计划.基于微信平台延续性护理对糖尿病肾病血液透析患者饮食依从性及生活质量的影响[J].医学食疗与健康,2022,20(14):9-11,22.

[6]王丹.糖尿病护理小组在糖尿病患者临床护理中的作用[J].中国医药指南,2019,17(34):236-237.

[7]Sun J, Zhang ZW, Ma YX, et al. Application of self-carebased on full -course individualized health education inpatients with chronic heart failure and its influencing factors [J]. World J Clin Cases, 2019, 14 (16): 22-23.

[8]周红旭,冯梅芳,李琴.基于知行理论的护理干预对妊娠糖尿病患者自我护理能力、自我效能及血糖的影响[J].牡丹江医学院学报,2019,40(03):148-150.

[9]康烁,王绵,高俊香,等.基于微信平台的延续护理对 2 型糖尿病患者应对方式及自我管理行为的影响[J].解放军护理杂志,2017,34(4):16-20.

[10]杨媛.认知饮食方案结合个体化护理对糖尿病肾病血液透析患者营养状况及生存质量的影响[J].基层医学论坛,2022,26(24):54-56.