

健康教育干预在内分泌失调合并糖尿病患者 护理中的应用分析

徐文娟

金华市人民医院 浙江金华 321000

摘要：目的：探讨分析健康教育干预在内分泌失调合并糖尿病患者护理中的应用。方法：参照组患者采取常规护理模式，观察组则采取健康教育措施。结果：观察组空腹、餐前5min、餐后2h及睡前血糖水平均明显低于参照组；两组患者护理满意度比较。观察组护理满意度明显高于参照组，差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。见表2。结论：健康教育干预护理不仅能使患者养成良好的生活、饮食习惯，从而控制患者不同时间段血糖水平处于正常范围内，减少糖尿病患者出现并发症的可能性，还能明显改善内分泌失调患者的内分泌指标情况，使患者的睡眠质量与生活质量得到显著提升，值得推广与应用。

关键词：内分泌失调；合并糖尿病；健康教育干预；护理应用

Analysis on the Application of Health Education Intervention in the Nursing of Patients with Endocrine Disorders Complicated with Diabetes

XU Wenjuan

Jinhua People's Hospital, Jinhua, Zhejiang 321000

Abstract: Objective: To explore and analyze the application of health education intervention in the care of patients with endocrine disorders complicated with diabetes. **Methods:** The reference group took routine nursing mode, and the observation group took health education measures. **Results:** The fasting, 5min before meal, 2h after meal and before sleep blood glucose level of the observation group were significantly lower than that of the reference group; Comparison of nursing satisfaction between the two groups. Nursing satisfaction in the observation group was significantly higher than that in the reference group, and the difference was statistically significant ($P < 0.05$). Are shown in table 2. **Conclusion:** nursing health education can not only make patients develop good life, eating habits, so as to control different times blood glucose levels in the normal range, reduce the possibility of complications in diabetic patients, also can obviously improve the endocrine indexes in patients with endocrine disorders, makes the sleep quality of patients and quality of life improved significantly, is worthy of popularization and application.

Keywords: Endocrine disorders; Diabetes mellitus; Health education intervention; Nursing application

引言：

内分泌失调合并糖尿病是由于内分泌系统紊乱造成的人体代谢与生理功能失去平衡导致，很容易引发并发症，随着患者病情的发展，会很容易出现微血管病变，心肌代谢紊乱等，严重还会出现冠心病，为避免患者的身体健康和生命遭受到威胁，需要实施科学、合理的健康教育。通常来说，内分泌失调合并糖尿病

的原因多种，有饮食、生活作息等，有效应用健康教育干预措施能够纠正患者的饮食习惯，调整患者内分泌失调，对控制血糖也较为显著，且能够有效帮助患者保持愉快、平和的心态，使其放松身心，减轻压力，有利于避免血糖升高。临床防治过程中，应该加强健康教育干预，进一步增强自我保健意识，改善内分泌失调症状。

1 资料与方法

1.1 一般资料

随机选取2020年3月-2021年5月收治内分泌失调合并糖尿病患者92例，并随机参照组与观察组，每组各46例。患者年龄均在20~60岁。两组患者一般资料比较，差异无统计学意义($P > 0.05$)，具有可比性。

1.2 方法

参照组患者采取常规护理模式，即控制患者饮食，以粗粮为主、细粮为辅，保持饮食清淡，少油少盐，督促患者按时服用降糖药物以及改善内分泌失调的药物。

观察组则采取健康教育措施，其主要内容包括以下几点：

(1) 用药干预

内分泌失调与糖尿病均需服用药物治疗，为避免两种药物相互作用，需将药物分开服用，服用一种药物后可间隔30min服用另一种药物。此外，护理人员应督促患者按时合理服用药物，并记录患者每天服用药物的时间，以免出现误服药物的情况。

(2) 饮食教育

糖尿病本身并不会直接威胁到患者的生命安全，但糖尿病的存在会加剧患者的身体负担，导致血糖水平、血脂水平异常，从而引发其他的病症，如心血管疾病等。控制饮食是决定糖尿病控制效果的关键所在，故临床中必须加强饮食教育，给予患者一定的饮食建议，确保患者每日摄入的热量控制在合理范围之内，并维持患者的体质量指数。糖尿病患者饮食方面禁忌证较多，由于糖尿病并发症包括心脑血管疾病，因此糖尿病患者的饮食应尽量清淡，低盐低脂无糖，并且应保证每天蛋白质和维生素的摄入，为患者机体提供充足的营养物质。避免暴饮暴食，进食时要细嚼慢咽，少食多餐，每次吃七分饱^[1]，两餐之间可适当使用低糖果及蔬菜。肉类尽量选择禽类，其中鸡胸肉脂肪含量最少，且蛋白质含量较高。

(3) 心理干预

内分泌失调会严重影响患者情绪状态，患者长期处于消极的情绪中，容易导致抑郁、焦虑等心理疾病。因此，健康教育干预需要对患者进行心理疏导，可以增加护理人员与患者的交流与沟通，了解患者喜好以及提高其对于自身病情的认知，通过日常交流减少甚至消除患者对于疾病的恐惧。同时，护理人员可借助轻音乐、乐观正能量的视频等对患者进行心理疏导，使患者在治疗过程中保持良好的心理状态。

(4) 生活宣教

建议患者戒烟酒，睡前30min可喝下一杯温开水，有稀释血液浓度的效果，在身体状况允许的前提下，可在睡前2h左右做有促进睡眠左右的瑜伽。晨起时，先仰卧五分钟左右，再缓慢起身下床，在空腹状态下喝一杯温开水，有助于血液循环，预防心脏疾病。在运动方面，建议患者养成规律性运动的习惯，如慢跑、打羽毛球、打太极拳等，都比较适合内分泌失调合并糖尿病患者，此外，多参与家庭以及社会活动，多进行自身感兴趣的项目，转移注意力，改善身心，提高睡眠质量。

2 结果

2.1 两组患者血糖水平比较

观察组空腹、餐前5min、餐后2h及睡前血糖水平均明显低于参照组，差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表1。

表1 两组患者血糖水平比较 ($\bar{x} \pm s$, mmol/L)

组别	例数	空腹	餐前5min	餐后2h	睡前
参照组	46	6.11 ± 1.15	6.73 ± 1.27	10.57 ± 1.08	8.31 ± 1.53
观察组	46	4.46 ± 1.08	5.99 ± 1.53	8.15 ± 1.43	6.64 ± 0.95
T值		7.43	2.59	9.47	6.57
P值		<0.001	0.001	<0.001	<0.001

2.2 两组患者护理满意度比较

观察组护理满意度明显高于参照组^[3]，差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表2。

表2 两组患者护理满意度比较 (例)

组别	例数	非常满意	满意	基本满意	不满意	总满意度 (%)
参照组	46	20	3	13	10	78.26%
观察组	46	39	4	2	1	97.82%
χ^2 值						8.25
P值						0.005

3 讨论

内分泌失调合并糖尿病是一种由微血管疾病和心肌代谢紊乱引起的疾病，主要是由体内内分泌系统失衡引起代谢和生理功能障碍，进而导致各种体征和合并症，可进一步使糖尿病患者的病情恶化。在治疗期间，加强健康教育干预可使患者进一步提高自我保健意识，提升治疗依从性^[4]，对于早期改善内分泌失调的十分有效。若该疾病未能予以及时有效的治疗，易对患者的健康和生命安全造成更大的威胁。内分泌失调是指某种因素的作用下导致人体失去平衡^[5]，糖尿病的主要特征是高血糖，严重影响着人类的健康，但是最为严重的内分泌失

调合并糖尿病，会导致人体的组织代谢紊乱，危险系数较高，其会随着患者的病情不断恶化，还会导致心脑血管疾病的发生。

内分泌失调合并糖尿病的病情较为危重，并且随着病情的不断发展，还会危及患者的血管、心肌代谢等方面，导致患者出现冠心病等并发症，因此严重危及患者生命。一般情况下，患有内分泌失调合并糖尿病的患者发病因素和饮食、生活作息有一定的关系，因此需要对患者进行有效的健康教育，提高患者对疾病的认知程度，并增加患者自我护理能力，从心理、饮食、日常作息、药物以及锻炼等方面进行健康指导，可以提高患者对疾病的重视程度，并将临床护理措施更好的应用在出院后生活中，确保治疗的有效性，提高其治疗依从性，同时，多方面控制诱因，还能降低并发症的发生率，提高患者生活质量，快速降低血糖水平。

健康教育是通过健康教育理念普及，良好生活习惯养成，健康饮食习惯培养以及运动方式教育等途径配合药物治疗对患者进行护理的方式。为研究健康教育在内分泌失调合并糖尿病患者护理中的应用效果，本研究以内分泌失调合并糖尿病患者为研究对象，对患者进行健康教育干预护理，通过分析患者血糖变化情况、生活质量、睡眠质量、护理满意度等指标明确健康教育干预的应用效果。

本次研究结果显示，健康教育干预在内分泌失调合并糖尿病护理中的应用效果确切，可改善患者的焦虑、

抑郁程度、自我效能及血糖水平，并降低并发症的发生率。

4 结束语

综上所述，健康教育干预护理不仅能使患者养成良好的生活、饮食习惯，从而控制患者不同时间段血糖水平处于正常范围内，减少糖尿病患者出现并发症的可能性，还能明显改善内分泌失调患者的内分泌指标情况，使患者的睡眠质量与生活质量得到显著提升，值得推广与应用。

参考文献：

- [1]蒋小四.健康教育干预在内分泌失调合并糖尿病护理中的应用价值分析[J].糖尿病天地, 2020, 17(4): 207-208.
- [2]王志霞.健康教育干预在内分泌失调合并糖尿病护理中的应用价值分析[J].中国医药指南, 2020, 18(3): 2.
- [3]汪全.健康指导在社区全科门诊糖尿病患者中的临床效果分析[J].黄冈职业技术学院学报, 2020, 22(5): 105-107.
- [4]王明花.健康教育干预在内分泌失调合并糖尿病护理中的应用探究[J].糖尿病新世界, 2020, 23(13): 3.
- [5]杨芳.健康教育干预对内分泌失调合并糖尿病护理效果及血糖指标分析[J].糖尿病新世界, 2019, 22(4): 2.
- [6]张晓伟.健康教育干预在内分泌失调合并糖尿病护理中的应用价值分析[J].中国医药指南, 2019, 17(9): 238-239.