

节假日糖尿病患者血糖分析及随访管理

王磊

北京市顺义区高丽营镇卫生院 北京 110113

【摘要】目的: 探究分析随访管理对节假日糖尿病患者血糖指标的控制和影响。方法: 选择我院 2020 年 1 月 -2021 年 1 月 1 年内慢性管理糖尿病患者 100 例, 按照随访方式不同分为对照组 53 例, 观察组 47 例, 对照组患者实施一年 4 次正常慢病随访, 观察组在对照组基础上增加 4 次节假日前随访, 观察对比两组患者的血糖控制情况和控糖达标率。**结果:** 观察组患者节假日后的空腹血糖 (FBG) 以及糖化血红蛋白 (HbA1C) 均低于对照组节假日血糖水平, 差异有统计学意义 $P < 0.05$, 同时观察组节假日后的控糖达标率也显著高于对照组, 差异同样有统计学意义, $P < 0.05$ 。**结论:** 正常慢病随访可以一定程度的控制糖尿病患者的血糖水平, 但增加节假日随访, 更能加深糖尿病患者的血糖控制意识, 在节假日实现持续控糖, 达到合理血糖水平的同时减少糖尿病并发症的发生概率, 值得推广。

【关键词】糖尿病; 血糖管理; 随访管理; 面对面随访

Blood Glucose Analysis and Follow-up Management of Diabetes Patients on Holidays

Lei Wang

Gaoliying Town Health Center Shunyi District Beijing 110113

Abstract: Objective: to explore and analyze the effect of follow-up management on the control of blood glucose in holiday diabetic patients. Methods: a total of 100 patients with type 2 diabetes mellitus were selected from our hospital from January 2020 to January 2021. They were divided into control group and Observation Group, the patients in the control group were followed up 4 times a year for chronic diseases, and the patients in the Observation Group were followed up 4 times before holidays in addition to the control group. Results: the levels of fasting blood glucose (FBG), Glycated hemoglobin (HbA1C) and indexes in the observation group were significantly lower than those in the control group ($p < 0.05$), the Observation Group after the holiday control sugar standard rate was also significantly higher than the control group, the difference was also statistically significant, $p < 0.05$. Conclusion: the follow-up of chronic diseases can control the level of blood glucose in diabetic patients to a certain extent, but the increase of holiday follow-up can deepen the awareness of blood glucose control in diabetic patients and persist in the control of blood glucose to the end, to achieve a reasonable level of blood glucose while reducing the incidence of diabetic complications, it is worth promoting.

Keywords: Diabetes; Blood glucose management; Follow-up management; Face-to-face follow-up

糖尿病是人体内分泌代谢失常的一种常见疾病, 原因是调控血糖的胰岛素和胰高血糖素分泌不足从而导致人体糖、蛋白、脂肪和水等代谢物质紊乱等一系列综合征, 主要特点为多饮、多尿、多食^[1-2]。就目前, 糖尿病确诊医学无法彻底治愈, 只能通过药物和长期控制饮食的方式进行缓解。如果糖尿病患者饮食控制不佳, 则会引起眼病、肾病和糖尿病足等种种并发症。而在节假日放假期间, 糖尿病患者会因作息受到干扰, 血糖往往会出现不稳定甚至是波动明显的情况, 所以节假日期间进行必要的干预, 十分重要。本文为探究随访管理对糖尿病患者在节假日期间血糖的控制, 特进行 1 年的随访管理, 现报告如下:

1 对象和方法

1.1 对象

选择我院 2020 年 1 月 -2021 年 1 月慢病管理 II 型糖尿病患者 100 例, 按照随访次数 4 次和 8 次的区别分为对照组 53 例, 观察组 47 例; 对照组男性 30 例, 女性 23 例, 年龄 48-61 岁, 平均年龄 (50.21±1.68) 岁, 糖尿病病程 0.4-7.5 年; 观察组男性 29 例, 女性 18 例, 年龄 49-60 岁, 平均年龄 (51.89±2.57) 岁, 糖尿病病程 0.6-8.6 年。两组

患者资料无统计学意义 ($P > 0.05$), 所有实验均获得患者和患者家属同意, 正常开展。

1.2 纳入标准和排除标准

纳入标准: ①符合医学对于糖尿病患者的诊断标准, 即空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 和 (或) 餐后 2 小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 。②无精神障碍, 可以清楚的表达自己的需求和意愿。③愿配合医院进行该项实验的研究。

排除标准: ①肝肾功能存在严重障碍者; ②近期有搬家或出国计划者; ③配合度较差, 且不听劝阻者; ④体内有重大肿瘤者;

1.3 方法

对照组患者实施一年 4 次正常慢病随访, 每年四次面访强调糖尿病按时服药和正确饮食的作用, 了解精神面貌的同时掌握服药情况、检查其血糖控制, 全面系统的评估病情, 叮嘱患者出现异常症状及时到医院复查。观察组的患者在对照组的基础上增加 4 次节前随访, 具体措施如下: ①印刷并发放节假日糖尿病注意事项单: 提醒患者节假日期间更要注意饮食, 不要饮酒熬夜, 过量食用高脂高盐食物, 以免坚持很久的血糖失控, 还要专门指出血糖失控的

危害。②制定随访方案: 在春节、五一、端午、十一节前各增加一次随访次数, ③建立随访管理档案: 包括门诊信息、出院时患者血糖水平、随访问卷, 以及每次随访的记录和患者的满意评价。④面对面随访: 在四个节假日前进行随访内容包括药物使用和饮食指导, 以及要求患者自行监测血糖, 登记在册。下次节前随访可交由团队人员检查评估, 阶段性的掌握血糖控制的数据。要注意每次面访态度亲切友好, 不要给患者造成压力。随访小组需要提前和患者约好时间, 主要针对患者的饮食、用药、烟酒、运动等方面进行观察和记录, 了解患者的用药情况和并发症的存在情况, 对不良生活习惯要进行干预和制止; 血糖控制稳定的患者, 节前随访小组可以给予鼓励的方式, 对于血糖不稳定的患者则要着重管理, 加强面访的次数, 对于每次的血糖水平要重点记录, 采取各种方式指导科学控糖。告知患者节前随访团队号码, 保持高度的沟通。此过程中发现患者还存在合并性病症或者是糖尿病程度加重, 一定要建议和跟踪将患者转诊到医疗水平更先进的上级医院。⑤制定下次节假日血糖目标: 根据此次面访的数据和患者共同建立下次节假日血糖控制目标目标, 以便于控制两次面访期间内患者的血糖水平, 也可以发放计划控制表或者是自我监测表, 记录血糖水平, 给节前随访小组下次面访做参考。⑥节假日进餐要求: 和往常生活一致, 不可饮酒熬夜, 早睡早起。⑦运动饮食指导: 面访时提醒患者不要食用节

假日高脂肪食物, 遵循少食多餐, 粗粮为主的饮食模式, 多食用谷薯类食物, 保证每餐主食摄入维持在1两-2两, 运动可采取适当中等强度运动, 如打太极、散步、舞剑、运动时间量力而行, 不要太久, 一般轻微出汗即可停止运动。

1.4 观察指标

对比分析两组患者正常慢性随访和增加节假日随访后的血糖控制水平。

1.5 统计学分析

使用SPSS22.0软件分析, 使用t和“ $\bar{x} \pm s$ ”表示计量资料, 使用卡方和%表示计数资料, $P < 0.05$ 为有统计学意义。

2 结果

2.1 分析两组患者在四个重要节假日后的空腹血糖和糖化血红蛋白对比

没有经过节假日随访的对照组在四个节假日期间, 空腹血糖和糖化血红蛋白数值均高与观察组患者, 显示出对照组在节假日期间的血糖控制行为有明显波动和不稳定, 且伴随假期时间越长, 对照组的血糖控制率就越差, 而观察组经过节假日随访, 血糖控制行为和放假前基本一致, 不管节假日持续多久, 血糖控制很稳定, 随访效果显著, 控制达标率也明显高于对照组, 组间各项数据对比, 差异均有统计学意义。观, $P < 0.05$, 见表1:

表1 两组患者节假日血糖指标对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	时间	空腹血糖 (mmol/L)	糖化血红蛋白 (mmol/L)	控制达标率 (率)
观察组 (n=47)	春节后	6.02±0.18	6.21±0.23	87.37%
	五一后	7.02±0.98	7.06±1.27	87.18%
	端午后	8.18±1.42	7.27±1.04	89.35%
	十一后	6.52±0.35	6.53±0.97	88.78%
对照组 (n=53)	春节后	8.93±1.07	8.89±1.78	72.05%
	五一后	8.57±2.36	8.45±1.57	76.56%
	端午后	8.28±1.38	8.37±1.69	78.38%
	十一后	8.82±1.18	8.87±1.69	73.48%

注: 两组患者空腹血糖、糖化血红蛋白、控制达标率 $t=3.213-4.281$, 均 $P < 0.05$ 。

3 讨论

糖尿病在我国是一种常见病, 多发病。随着人们生活质量的改善, 肥胖率的不断上升, 使得糖尿病的患病率呈急速增长趋势, 糖尿病一经确诊应该积极治疗, 首先应进行饮食控制和运动治疗, 必要时需应用日欢聚氛围、居家休息从而放松一直以来坚持控制的血糖, 加上没有节前提醒或者前后随访次数间距过长, 患降糖药物进行治疗^[1]。

而在节假日期间, 糖尿病患者会因为节者对于血糖控制的重要性随着时间冲淡, 饮食控制也怠于坚持, 难免会食用平时不吃的高脂食物和烟酒等物, 很容易导致血糖出现波动^[4]。临床医学证明, 血糖的猛烈波动很可能会导致并发症的产生, 在袁艳华^[5]的研究中表示, 血糖波动极其容易对组织细胞的功能和形态产生损害。理论上来说严格控制血糖可以避免糖尿病并发症的存在。而且糖尿病作为国人常见的慢性病, 需要持久的坚持管控, 中间的不确定因素太多, 仅靠患者自身很难做到完美把控^[6]。加上节假日放假氛围, 患者难免出现偶尔放纵的想法, 殊不知, 一

次的放纵, 会导致长期的坚持无效。基于此, 节假日随访应运而生, 除去正常的4次慢性随需要忌嘴, 提高防控意识, 才能更好的维持血压的的稳定管理, 同时也会医院和护理人员减访, 又在重要的节假日节点做了重点随访, 及时掌握患者血糖控制水平的同时, 还做到了提醒和监督, 让患者知道节假日期间更少了潜在的责任风险^[7]。通过面对面的随访, 糖尿病患者和随访护理人员的关系也得到了有效加强, 为良好的护患关系打下基础。而在张京京^[8]的研究中指出, 频繁的面访和沟通可以有效提高糖尿病患者参与血糖控制的意愿, 促使患者更好的遵守医嘱服药和自我开展康复运动。面访不同于电话随访, 能更深入更直观的观察患者的生活方式, 有效纠正和扭转节假日的不良生活作息, 促进患者自我的管理。明显的纠正了患者对于节假日饮食习惯的态度, 稳定了其情绪和控制血糖的行为。在本次实验中, 对照组的患者血糖水平随着节假日波动十分明显, 且假期越长, 控制的达标率就越低, 是因为没有节前随访, 对照组的患者防控意识薄弱, 节假日怠于坚持平常

的饮食习惯和运动习惯,甚至可能还抱有食物这一顿先满足,大不了药物多吃一颗的危险想法,这种想法,不但会将以前的控制白费,还会加重低血压、脑供血不足的情况,对控制血糖水平更为不利,此种做法还有可能加重胰腺负担,引起糖尿病酮症酸中毒,还可以引发心血管事件出现继而出现抽搐昏迷等不良反应^[9]。而观察组的患者由于面对面节前随访,控制血糖的意识深刻,能够在极大的程度上避免此种情况的出现。在唐鑫^[10]的研究中还指出,糖尿病患者因为病症时间久,可能会出现没有耐心,担心生活质量受影响或者是清淡饮食,不吸烟喝酒,让其产生活着没意思的消极想法,借由节假日的诱因更不遵从医嘱,报复性的进行吃喝,极大的影响其健康状态。节前随访小组主要负责疏导好心理情绪,解除其不良心境,让患者明白疾病控制不好,很有可能影响工作和生活,对个人和家庭都会造成难以挽回的损失。

综上所述,对糖尿病患者实施节假日随访管理,可以有效降低节假日期间患者的血糖波动,加强患者控糖意识纠正不良生活习惯,科学合理控糖的同时拉近医患关系,值得医学广泛应用。

参考文献:

[1] 高晓娟,华静.随访护理伴CGA对高血压合并糖尿病患者血糖、血压、服药依从性影响[J].婚育与健康,2023,29(02):52-54.

[2] 卢璇,尹卫,刘巧艳等.出院准备服务对糖尿病患者血糖控制与自我管理效果的Meta分析[J].护理管理杂志,2023,23(01):47-51.

[3] 师瑞,冯磊,唐灵通等.糖尿病患者血糖波动评价指标研究进展[J].中华全科医学,2022,20(12):2105-2109.

[4] 申晓卫.饮食护理对老年糖尿病患者血糖及护理质量的影响[J].中国食品工业,2022,(21):121-124.

[5] 袁艳华,马丽,李艳.老年糖尿病患者运动状况及血糖控制情况研究[J].华南预防医学,2022,48(11):1328-1331.

[6] 王海霞.定期门诊随访护理对老年2型糖尿病患者影响的效果分析[J].现代养生,2022,22(12):1003-1005.

[7] 孙文娟,赵英,韦玲艳.老年综合评估下的随访护理对高血压合并糖尿病患者的影响[J].齐鲁护理杂志,2022,28(01):115-117.

[8] 张京京.基于CGA的随访护理干预对高血压并糖尿病患者遵医依从性的影响[J].心血管病防治知识,2022,12(15):89-91.

[9] 罗淦,夏引芳,黎瑞红,葛文贤,韩玉琴,郑丽妹.基于PubMed数据库的糖尿病饮食研究热点分析[J].中国医药导报,2021,18(05):163-167+198.

[10] 唐鑫,李蕊,陆静文,郭开云,李文婧,张艳.2型糖尿病患者饮食依从性及影响因素分析[J].中国当代医药,2023,30(02):175-177+181.