

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

滕 智

金华市人民医院 浙江金华 321000

摘要: 目的: 研究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效果。方法: 2019年1月-2020年1月收治内分泌失调合并糖尿病患者100例, 抽签法分为两组, 各50例。对照组给予常规护理; 试验组在常规护理基础上应用健康教育干预。比较两组干预效果。结果: 试验组空腹、餐前5min、餐后2h及睡前血糖水平均明显低于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$); 试验组睡眠质量评分低于对照组, 生活质量评分高于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$); 试验组护理满意度明显高于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$); 试验组不良反应发生率明显低于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论: 健康教育干预可明显改善内分泌失调合并糖尿病患者的血糖水平、睡眠质量及生活质量, 提高护理满意度, 降低不良反应发生率。

关键词: 健康教育; 内分泌失调; 糖尿病

Application analysis of health education intervention in the nursing of patients with endocrine disorders and diabetes

Zhi Teng

Jinhua people's Hospital Jinhua 321000

Abstract: Objective: To study the effect of health education intervention in the nursing of patients with endocrine disorders and diabetes. Methods: From January 2019 to January 2020, 100 patients with endocrine disorders combined with diabetes mellitus were admitted. They were divided into two groups by lottery, with 50 cases in each group. The control group was given routine nursing. The experimental group was given health education intervention on the basis of routine nursing. The intervention effects of the two groups were compared. Results: The fasting, 5 min before meal, 2 h after meal and bedtime blood glucose levels in the experimental group were significantly lower than those in the control group, and the differences were statistically significant ($P < 0.05$). The sleep quality score of the experimental group was lower than that of the control group, and the quality of life score was higher than that of the control group, and the differences were statistically significant ($P < 0.05$). The nursing satisfaction of the experimental group was significantly higher than that of the control group, and the difference was statistically significant ($P < 0.05$). The incidence of adverse reactions in the experimental group was significantly lower than that in the control group, and the difference was statistically significant ($P < 0.05$). Conclusion: Health education intervention can significantly improve the blood glucose level, sleep quality and quality of life of patients with endocrine disorders combined with diabetes, improve nursing satisfaction, and reduce the incidence of adverse reactions.

Keywords: health education; Endocrine disorders; Diabetes

内分泌失调与糖尿病的发生密切相关。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, 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。有研究

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。本研究旨在探讨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^[1]。

1 资料与方式

1.1 一般资料

在此次研究中,所有患者的入院治疗时间为2016年5月至2017年8月,其例数一共为100例,均符合内分泌失调合并糖尿病的临床诊断标准,且患者均为女性,将以上患者分为两组进行比较,观察组和对照组,其中观察组患者例数为50例,年龄范围最大为70岁,最小为35岁,平均年龄为(51.27±2.11)岁,对照组患者例数为50例,年龄范围最大为69岁,最小为34岁,平均年龄为(51.08±2.32)岁,经比较,上述患者的临床资料差异较小,可实施下方实验。

1.2 方法

对照组予以常规护理干预,包括简单的入院宣教、在治疗过程中的注意事项及出院前的健康宣教。研究组在对照组基础上予以健康教育干预。①加强膳食护理,积极控制脂肪和热量的摄入,保持合理的体质质量指数,保证每日摄入足够的必需营养素,促使血脂和血压恢复正常水平,进而达到控制血糖的目的;护理人员应结合患者的实际身体状况、饮食习惯等,开展有针对性的饮食健康教育,告知患者避免食用高热量食物。②于患者对疾病相关知识认识的不足,在面对疾病时,往往更悲观,导致治疗依从性降低,因此需向患者全面解释疾病的发病机制、干预方法,并说明良好心理对疾病的积极作用,增强其治疗信心,进而提高治疗依从性。③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。④运动干预:运动能促进肾上腺素和多巴胺的分泌,也能起到减脂的功效。因此制定科学合理的运动方案,严格按照运动方案开展运动,可以调节患者内分泌,降低体脂率从而达到降血糖的效果。⑤生活宣教:健康教育的主要目的是提高患者自身的健康意识,养成良好的生活习惯。例如:召开健康教育宣传会议,制定健康的作息时间表,保证充足的睡眠,睡前1h适当运动,提高睡眠质量,适当饮用温开水或温牛奶,促进入睡,也能稀释夜间血液浓度。早上起床时间不宜过早也不宜过晚,一般在6:00~7:00起床,起床

后静坐5~10min,饮用300mL左右温开水或淡盐水^[2]。

1.3 观察指标

对比两组患者血糖水平、睡眠质量、生活质量、护理满意度及不良反应情况。①监测两组患者空腹、餐前5min、餐后2h及睡前血糖水平,空腹血糖3.9~6.1mmol/L为正常,餐后血糖不超过11.1mmol/L为正常。②采用睡眠质量指数(PSQI)评估两组患者睡眠质量,得分越低则表示患者睡眠质量越好。③生活质量评分(QOL)评估两组患者生活质量,得分越高则表明生活质量越高。④护理满意度=非常满意率+满意率+基本满意率。⑤不良反应包括心绞痛、心律失常、心悸。

1.4 统计学方式

本次研究中涉及的数据均采用SPSS 20.0软件进行分析,计量资料使用($\bar{x} \pm s$)表示,实施t检验;计数资料使用 χ^2 检验。

2 结果

2.1 两组患者血糖水平比较:试验组空腹、餐前5min、餐后2h及睡前血糖水平平均明显低于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表1。

表1

组别	n	空腹	餐前5min	餐后2h	睡前
对照组	50	6.11 ± 1.14	6.73 ± 1.28	10.57 ± 1.09	8.31 ± 1.52
试验组	50	4.46 ± 1.08	5.99 ± 1.56	8.15 ± 1.44	6.64 ± 0.96

2.2 两组患者PSQI及QOL评分比较:试验组PSQI评分低于对照组,QOL评分高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表2。

表2

组别	n	PSQI评分	QOL评分
对照组	50	8.33 ± 2.04	35.08 ± 4.19
试验组	50	4.97 ± 1.58	43.71 ± 5.92

2.3 两组患者护理满意度比较:试验组护理满意度明显高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表3。

表3

组别	n	非常满意	满意	基本满意	不满意	总满意度
对照组	50	21	4	15	10	80.0
试验组	50	40	5	4	1	98.0

2.4 两组患者不良反应发生情况比较:试验组不良反应发生率明显低于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表4。

表4

组别	n	心绞痛	心律失常	心悸	总发生率
对照组	50	2	4	3	18.0
试验组	50	0	1	1	4.0

3 讨论

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^[3]。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^[4]。

针对内分泌紊乱合并糖尿病患者进行健康教育干预,可大幅提高患者对疾病的认识,从而使其自觉改善生活习惯;督促其进行适度运动,可增强患者的治疗信心;保持健康饮食,有助于改善预后、内分泌和血糖水平。健康教育是糖尿病综合防治的核心和基础。其目的是传播健康知识,树立健康信念,纠正不良习惯,帮助患者养成健康行为,从而降低糖尿病发病率^[5]。通过严格控制生活方式、健康教育等干预措施,2型糖尿病高危人群患糖尿病的风险可降低58%。通过系统的健康教育,采取合理的饮食、锻炼及自我监控能力,可增加患者对该病的客观认识,从而达到理想的血糖控制,并减缓各种急、慢性并发症的发生,降低治疗费用,减轻社会和家庭的经济负担,提高患者的生活质量^[6]。

通过此次研究结果也不难看出,观察组患者的血糖控制情况明显优于对照组,同时,观察组患者发生率明显比对照组低12.00%, $P<0.05$ 。进一步说明,内分泌合

并糖尿病患者,加大其健康教育能改善临床症状,快速控制患者血糖水平,不仅增加患者对疾病的认知程度,还能避免不良反应的发生率,保证了患者的健康,具有重要的临床意义。

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^[6],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]张丽芳.健康教育干预在妇科内分泌失调合并糖尿病冠心病患者中的应用[J].实用妇科内分泌电子杂志,2016,3(4):190-192.

[2]陆春洁.健康教育干预在内分泌失调合并糖尿病护理中的应用研究[J].实用临床护理学电子杂志,2017,2(34):22,24.

[3]叶丽宜,安玉靖,陈木带,等.健康教育干预血糖控制对糖尿病患者生活质量及心理的影响[J].中国实用医药,2017,12(10):186-188.

[4]邵菲.健康教育干预应用于糖尿病伴高血压护理的临床效果观察[J].实用临床护理学电子杂志,2017,2(35):174,198.

[5]蔡晓芹,罗金华,张碧泉,等.全程健康教育路径对糖尿病患者疾病知识掌握情况、自我管理和血糖控制的影响[J].实用临床医药杂志,2016,20(2):25-27.

[6]王晓君,田晓琦.全程健康教育干预在糖尿病护理管理中的应用效果分析[J].中国卫生产业,2016,13(10):102-104.