

糖尿病社区护理及自我管理指导

应慧慧

(浙江省永康市第一人民医院医共体石柱分院 住院部 浙江 永康 321300)

【摘要】目的：为了探讨社区护理与自我管理指导，对糖尿病患者的自我管理行为与血糖指标的影响。方法：选取永康市第一人民医院医共体石柱分院 2021 年 3 月至 2022 年 3 月期间的 90 例患者，所有患者均确诊糖尿病症，按照随机数字表法划分患者为各 45 例的两组。其中行糖尿病社区护理与自我管理指导的 45 例患者为研究组，常规指导干预的 45 例患者为对照组。对比两组干预后自我管理行为与血糖指标改善效果。结果：研究组干预后的自我管理行为评分与对照组相较明显更优，两组差异显著有统计学意义 ($p<0.05$)；且研究组干预前后的血糖指标改善效果，与对照组相较差异更为显著，同样有统计学意义 ($p<0.05$)。结论：通过对糖尿病患者予以社区护理与自我管理指导，将有利于患者自我管理行为能力的提升，且维持患者血糖指标水平均衡，通并提高患者对糖尿病相关认知水平，可以推广应用。

【关键词】糖尿病；社区护理；自我管理；效果

Diabetes community nursing and self-management guidance

Huihui Ying

(Inpatient Department, Shizhu Branch, The First People's Hospital of Yongkang, Yongkang, Zhejiang, 321300)

[Abstract] Objective: To explore the effects of community nursing and self-management guidance on self-management behavior and blood glucose index of patients with diabetes. Methods: A total of 90 patients in Shizhu Branch Hospital of Yongkang First People's Hospital from March 2021 to March 2022 were selected. All patients were diagnosed with diabetes and divided into two groups with 45 cases in each group according to the random number table method. Among them, 45 patients with diabetes community care and self-management guidance as the study group, and 45 patients with routine guidance intervention as the control group. The improvement effect of self-management behavior and blood glucose index were compared between the two groups after intervention. Results: The self-management behavior score of the study group was significantly better than that of the control group after intervention, and the difference between the two groups was statistically significant ($p<0.05$). And the improvement effect of blood glucose index in the study group before and after intervention was more significant than that in the control group, also with statistical significance ($p<0.05$). Conclusions: Community nursing and self-management guidance for patients with diabetes will be conducive to the improvement of patients' self-management ability, maintain the balance of blood glucose index, and improve patients' awareness of diabetes, which can be popularized and applied.

[Key words] Diabetes mellitus; Community care; Self management; The effect

糖尿病目前已经在国际间的病发率与死亡率都位居高位，给患者本身与社会都带来了较严重的负担。糖尿病患者一旦病发，随着患者病情进展自身运动耐量明显变差，逐渐失去劳动能力生活无法自理，再加上此症作为慢性病，患者长期居家还会产生消极、焦虑等负性心理^[1]。想要改善患者的自我行为能力，提高生活质量，对于患者来说坚持长期用药，加强自我管理十分重要。有研究认为对糖尿病实施社区护理与自我管理指导，将对控制患者病情进展，提高患者的自我管理行为水平十分有利^[2]。本文将选取第一人民医院 2021 年 3 月至 2022 年 3 月 90 例糖尿病患者，探讨社区护理与自我管理指导，对糖尿病患者的自我管

理行为与血糖指标的影响，现报道如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取永康市第一人民医院医共体石柱分院 2021 年 3 月至 2022 年 3 月期间的 90 例患者，所有患者均确诊糖尿病症，按照随机数字表法划分患者为各 45 例的两组。其中对照组男、女各有 18 例、27 例，最小年龄为 36 岁，最大年龄为 65 岁，年龄均值为 (55.28 ± 8.11) 岁，病程范围在 5 ~ 16 年，病程均值为 (10.2 ± 2.1) 年，糖尿病并发症包括 9 例糖尿病足、10 例糖尿病肾病、11 例糖尿病视网膜病变。研究组男、女各有 22 例、23 例，最小年龄 35 岁，最大年龄 64 岁，

年龄均值为 (53.19 ± 8.93) 岁,病程范围在6~18年,病程均值为 (10.8 ± 3.1) 年。糖尿病并发症包括8例糖尿病足、11例糖尿病肾病、11例糖尿病视网膜病变。两组患者的临床基性资料对比差异不大($p > 0.05$),有可比性。

1.2 方法

对所有患者均予以口服降糖用药与胰岛素皮注等控血糖药物治疗方案,以及合并症患者及时予以针对性治疗,控制患者血糖指标在正常范围内。

对照组予以常规护理干预,包括常规健康宣教,嘱患者定量、定时用药,常规监测血糖变化,形成良好生活习惯。

研究组予以社区护理干预与自我管理指导,具体包括:(1)心理护理,因糖尿病为慢性病患者的病程较长,这就意味着需要长期应用胰岛素类药物口服治疗,这样长此以往面临较重的经济负担,就极易出现紧张、抑郁、焦虑等心理问题,这些问题都可能影响患者出现血糖波动。所以及时对患者予以健康宣教加强心理沟通,了解患者个人的心理症结,给予相应的心理安慰,让患者可以面对疾病时保持认真的态度加强自我管理,成功树立最终战胜疾病的信心;(2)饮食护理,社区护理人员应根据患者的个人情况,科学制定合理的饮食方案,叮嘱患者保持健康饮食的必要性,与患者及其家属沟通中,告知良好饮食习惯的重要性。减少患者在日常饮食中高糖食物的摄入量,控制高血糖。对于合并疾病者应做到低脂、低盐饮食,加大维生素等食物的摄入量。对原本饮食习惯不合理

的患者及时纠正,如喜食辛辣、刺激、饱食等患者;(3)运动护理,指导患者科学锻炼促进机体血液循环,控制患者的血脂、血糖、血压,并有效增强患者机体免疫功能,同时提升患者重视度。与患者的糖尿病病情发展情况与个人运动倾向相结合,选择太极剑、太极拳、跳舞、散步、骑车等合适的运动方式。(4)日常管理,嘱患者严格根据药方要求服药,并利用手机短信等方式设置定时用药提醒,提高患者的用药依从性。科学指导患者合理均衡分配各类营养物质,定时摄入三餐加大高纤维食物的摄入量,如全麦面包、瓜果蔬菜、红米等。坚持运动但不可运动过量预防发生意外,教会患者正确测量血糖的方法,每次测量取三次结果的均值。

1.3 评价方法

(1)运用糖尿病自我管理行为量表(SDSCA)^[3]科学评估患者的自我管理行为,对患者的运动锻炼、用药情况、血糖监测、饮水控制等行为进行评估,每一项评分标准为0~7分,得分越高证明患者的自我管理行为越好。(2)对患者干预前后检测空腹、餐后2h的血糖与糖化血红蛋白状态改变效果。

1.4 统计学方法

本次研究计量资料表示 $(\bar{x} \pm s)$,组间t检验;计数资料%表示,组间 χ^2 检验,所有数据经SPSS23.0统计学软件处理,以 $P < 0.05$ 表示差异显著有统计学意义。

2 结果

2.1 两组 SDSCA 评分相较

表 1 两组 SDSCA 评分相较

组别	n	运动锻炼	用药情况	饮水控制	血糖监测
研究组	45	6.59 ± 0.15	6.82 ± 0.32	6.33 ± 0.22	6.67 ± 0.8
对照组	45	4.03 ± 0.12	4.07 ± 0.31	4.16 ± 0.18	4.95 ± 0.23
t	/	8.627	11.033	14.572	9.683
P	/	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

表 2 两组血糖水平改善效果相较

组别	n	空腹血糖 (mmol/L)	餐后 2h 血糖 (mmol/L)	糖化血红蛋白 (%)
研究组	45	6.51 ± 1.77	8.75 ± 3.66	6.22 ± 0.53
对照组	45	8.63 ± 2.48	13.21 ± 4.09	7.61 ± 1.09
t	/	4.531	5.281	7.462
P	/	<0.05	<0.05	<0.05

研究组干预后的自我管理行为评分与对照组相较明显更优,两组差异显著有统计学意义($p<0.05$)见表1。

2.2 两组血糖水平改善效果相较

研究组干预前后的血糖指标改善效果,与对照组相较差异更为显著,同样有统计学意义($p<0.05$)见表2。

3 讨论

糖尿病作为一种临床慢性病,至今尚未有根治之法,可是如果可以提高患者的自我管理水平,注意日常管理,不仅可以有效控制病情进展,还能预防糖尿病并发症,并改善患者的生活质量。于是诸多研究者针对糖尿病治疗预后,提出可以形成个人、家庭、社区三位一体的干预措施^[4]。自Orem提出自我护理理论之后,便在糖尿病护理干预中得以应用,以患者为主体有必要实施社区护理干预,从患者个体出发进行自我管理指导,从而帮助糖尿病患者提升自我管理能力^[5]。

社区护理干预作为社区特有的一类护理措施,用于糖尿病患者的临床护理中,从而帮助强化患者疾病防治观念,帮助患者科学饮食调控与锻炼运动,日常注意常规监测血糖指标变化,不断提高患者的自我管理水平和维持血糖水平均衡,长期处于可控范围^[6]。自我管理作为帮助患者形成积极认知与行为约束的一个长期过程,患者在这个过程中为了成功阻止疾病进展,识别参与治疗的健康偏差,所采取的一系列行为,在自我管理中能够正确识别自我健康所发生的微妙变化,自主评估体征状况,并使用正确观念对待疾病症状,重视日常监测治疗等过程^[7]。有学者认为对患者自我管理产生影响的因素中,包括患者本身参与自我管理的意念、认知、动机等^[8],所以通过社区干预帮助患者形成健康动机,获得患者主观意向与社会支持,这对于提高患者自我管理水平有重要作用^[9]。本研究通过对糖尿病患者行社区护理及自我管理指导干预,发现对比常规干预,研究组干预后的自我管理行为评分与对照组相较明显更优,两组差异显著,研究组干预前后的血糖指标改善效果,与对照组相较差异更为显著。因此在社区护理中,护理管理者合理利用和分配有限的护理资源,尽可能投入较多的人力、物力进

行患者的健康教育,在社区开展各种形式的宣传和教育工作,使患者了解更多的疾病知识和健康知识,以及坚持合理治疗的重要性,从而自觉的进行自我管理^[10]。

综上所述,通过对糖尿病患者予以社区护理与自我管理指导,将有利于患者自我管理行为能力的提升,且维持患者血糖指标水平均衡,通并提高患者对糖尿病相关认知水平,可以推广应用。

参考文献:

- [1] 麻倩,井坤娟,郭玉芳.糖尿病患者自我管理现状及影响因素研究[J].现代预防医学,2019,46(5):6
- [2] 李雪莹,李小寒.沈阳市社区2型糖尿病患者自我管理能力和生活质量的相关性研究[J].中国医科大学学报,2019,48(04):51-55
- [3] 刘彤,卫薇.社区2型糖尿病自我管理重点行为状况及影响因素分析[J].中国健康教育,2021,37(8):4
- [4] 蒋新军,张彩虹,李明子.糖尿病患者自我管理教育参与的影响因素及其干预措施的研究进展[J].中华糖尿病杂志,2021,13(3):4
- [5] 姚静静,王海鹏,黄小敏,等.山东省2型糖尿病患者家庭支持现状及对自我管理行为的影响[J].中华疾病控制杂志,2019(5):5
- [6] 中国研究型医院学会糖尿病学专业委员会,深圳市糖尿病防治中心.基层医疗机构成人2型糖尿病患者自我管理教育与支持专家共识[J].中华糖尿病杂志,2022,14(4):9
- [7] 周胃雯,唐小波,孙少清,等.综合健康管理模式对老年高血压合并糖尿病患者自我管理能力和HbA1c,FPG,2 h PG水平的影响[J].中国老年学杂志,2021,41(10):4
- [8] 朱海清,杨倩倩,王冰,et al.2型糖尿病患者饮食自我管理与糖化血红蛋白控制情况的关系研究[J].中华糖尿病杂志,2021,13(12):7
- [9] 金玲玲,叶青,马雨杨,等.社区2型糖尿病患者自我管理“三位一体”糖尿病精细化管理模式干预效果评价[J].中国公共卫生,2020,36(5):4
- [10] 张玉婷,宋柳微.健康教育结合体验式学习对老年糖尿病患者健康自我管理的干预效果[J].中国老年学杂志,2020,40(23):4