

# 探讨对老年干休所糖尿病患者实施预防保健和康复护理效果

张 玉<sup>1</sup> 孙 倩<sup>2</sup>

(1. 山东省军区济南第四离职干部休养所 山东 济南 250014)  
(2. 山东省军区济南第二离职干部休养所 济南 250014)

**【摘要】**目的：分析对老年干休所糖尿病患者应用预防保健和康复护理的效果。方法：选取老年干休所中的 68 例糖尿病患者作为研究对象，全部实施预防保健和康复护理，对比实施前后的血糖水平、生活质量、健康知识知晓程度。结果：实施后的各项血糖水平明显优于实施前 ( $P < 0.05$ )；实施后生活质量评分明显比实施前高 ( $P < 0.05$ )；实施后知晓程度明显比实施前高 ( $P < 0.05$ )。结论：预防保健联合康复护理有助于老年干休所糖尿病患者改善自身的血糖水平，降低高血糖等症状的发生率，提示生活质量，消除错误认知。

**【关键词】**老年；干休所；糖尿病；预防保健；康复护理

## To explore the effect of preventive health care and rehabilitation care for elderly patients with diabetes in cadre rest centers

Yu Zhang<sup>1</sup> Qian Sun<sup>2</sup>

(1. Jinan Fourth Retired Cadre Rest Center of Shandong Provincial Military Region; Jinan, Shandong, 250014)  
(2. Jinan Second Retired Cadre Rest Center of Shandong Provincial Military Region; Jinan, Shandong, 250014)

**[Abstract]** Objective: To analyze the effect of preventive health care and rehabilitation nursing on elderly patients with diabetes in cadre rest centers. Methods: 68 cases of diabetes patients in the elderly sanatorium were selected as the research objects, and all of them were given preventive health care and rehabilitation care. The blood sugar level, quality of life, and awareness of health knowledge before and after the implementation were compared. Result: The blood glucose levels after implementation were significantly better than before ( $P < 0.05$ ); The quality of life score after implementation was significantly higher than before ( $P < 0.05$ ); The level of awareness after implementation was significantly higher than before ( $P < 0.05$ ). Conclusion: Prevention and health care combined with rehabilitation care can help the elderly people with diabetes in the cadre rest center to improve their blood sugar level, reduce the incidence of hyperglycemia and other symptoms, prompt the quality of life, and eliminate misconceptions.

**[Key words]** Elderly; Dry rest center; Diabetes; Preventive health care; Rehabilitation nursing

糖尿病是临床当中常见疾病，发病率较高，趋于年轻化，但还是老年患者较多。因为需要长期治疗，所以很多老年患者依从性较低。再加上没有合理的控制饮食和运动，无法形成良好的生活环境，控制血糖的效果并不理想。在此种情况下如果无法有效改善病情，还会引发并发症，降低生活质量，对患者的生活和健康产生影响<sup>[1]</sup>。所以应该使用合理的方式为患者护理，防止并发症的发生，稳定血糖，养成良好的生活习惯，从而减小疾病对他们的影响<sup>[2]</sup>。基于此，本院对老年干休所糖尿病患者应用预防保健和康复护理的效果进行了研究，具体结果如下：

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

选取老年干休所中的 68 例糖尿病患者作为研究

对象，全部实施预防保健和康复护理。男 36 例，女 32 例，年龄 62~78 岁，平均 ( $69.63 \pm 5.71$ ) 岁。基本资料没有明显差别 ( $P > 0.05$ )，可对比。

1.2 临床纳入与排除标准纳入标准：(1) 依从性高可以配合；(2) 家属或患者签署知情同意书。排除标准：(1) 中途转院或退出需排除；(2) 严重精神类疾病患者需排除。

#### 1.3 方法

1.3.1 实施前常规护理：进行健康教育，让患者养成良好的生活习惯，重视疾病的预防和检查。

1.3.2 实施后预防保健和康复护理：(1) 宣传教育：干休所的患者因为年龄较大等因素的影响，常规的集中式健康教育已经无法满足护理要求，需要使用联谊会 and 家访等方式反复的宣传糖尿病预防保健和康

复相关知识。还需要面向家属和保姆等人员,讲解糖尿病的治疗方式和稳定血糖的方法等,并让告知终身治疗,养成良好的习惯才可以稳定血糖和正常人一样生活。健康教育中应该使用通俗易懂的语言,便于患者和家属接受,特别需要强调皮肤护理和并发症的观察等。还需要教会胰岛素注射和血糖监测的方法。每天洗脸和洗脚的时候检查皮肤是否有溃烂和变色的情况,穿鞋穿衣应该宽松,定期更换床单被罩等。(2) 心理护理:糖尿病为终身疾病,需要控制饮食、运动和药物质量稳定血糖水平,所以生活会受到一定的限制。在疾病不断发展后,多脏器功能受到损伤,出现并发症,为患者和家属带来身心压力。所以做好心理护理十分重要。评估患者的心理状态,结合家属所描述的平时表现使用转移注意力、交流沟通等方式引导患者说出内心的想法,并开导和安慰。还需要教会自行缓解的方式,如看电视、运动等,在控制疾病的基础上缓解不良情绪;(3) 饮食控制:控制患者的饮食之前需要告知良好饮食习惯对疾病改善的重要性,少油少盐,少食多餐,少吃脂肪含量高的食物。吃水果最好是在两餐之间或者是睡前吃,可以降低低血糖的发生率,也不会引起较大的血糖波动。期间,患者应该主动的参与,认识到饮食对糖尿病的危害,重视控制饮食,配合医护人员和家属工作;(4) 干休所有很多独立的大院,比较适合慢走或者是打太极等运动,可以根据年龄和个人的身体情况进行运动,时间控制在半小时左右。结伴运动可以转移注意力,放松心情,所以可以和战友或者家人一起约定饭后运动,从而主动参与其中。运动强度因人而异,避免过激运动,每周保持3次左右即可。每天运动1次为宜,患者如果没有在运动时出现呼吸费力和眼花等情况可以保持此频率。如果出现异常情况应该立刻停止并告知医护人员,做出正确的处理;(5) 写糖尿病日记:鼓励患者以日记的方式记录自己每次用药情况、检查结果以及平时可能对疾病产生影响的因素,其中主要包含:血

糖值、血压、饮食种类和运动时间等。在出现症状的时候也应该记录,便于医生随访时查看病情并沟通;

(6) 药物指导:讲解遵医嘱使用药物对疾病改善的有效性,叮嘱患者不能随意更改药量和更换药物,每天服药之后写日记记录。如果需要注射胰岛素,应该有医护人员或者家属帮忙。对于记性不好和年龄较大的患者,应该使用特殊的药盒,每天服用的药物放在固定的药盒当中,避免出现不良的用药行为。观察用药后的不良反应,注射的部位应该经常更换,避免同一部位重复注射多次。

1.4 观察指标观察实施前后的血糖水平、生活质量、健康知识知晓程度。

1.5 疗效评价(1) 将实施后4个月与实施前对比,参考标准的血糖值水平;(2) 躯体功能、心理功能和社会功能评估生活质量,分数和生活质量成正比;(3) 健康知识包含:糖尿病基础知识、自我护理知识、治疗相关知识,分数和掌握程度成正比。

1.6 统计学方法

采用SPSS20.0系统软件分析;血压水平用( $\bar{x} \pm s$ )表示,并用t检验;计数资料使用%表示,并用 $\chi^2$ 检验, $P < 0.05$ 表示有统计学意义。

2 结果

2.1 实施前后的血糖水平情况实施后明显优于实施前( $P < 0.05$ ),具体见表1。

2.2 实施前后的生活质量评分分析实施后明显优于实施前( $P < 0.05$ ),具体见表2。

2.3 实施前后的健康知识知晓程度分析实施后明显优于实施前( $P < 0.05$ ),具体见表3。

3 讨论

现阶段,糖尿病依旧为多发且威胁人们健康的慢性疾病,需要终身治疗。短期治疗的目的在于控制血糖,降低急性并发症的发生率。长期目标是预防慢性并发症,减少疾病对患者生活的影响。对于干休所的糖尿病老年患者来说,因为他们曾经为军人,可能会

表1 实施前后血糖水平的比较 (mmHg、 $\bar{x} \pm s$ )

时间	例数	空腹血糖 (mmol/L)	餐后2小时血糖 (mmol/L)	糖化血红蛋白 (%)
实施前	68	8.96 ± 2.01	11.42 ± 3.69	8.36 ± 1.52
实施后	68	6.85 ± 2.16	8.86 ± 3.85	6.53 ± 1.07
t	/	5.897	3.959	8.118
P	/	0.000	0.000	0.000

表2 实施前后的生活质量评分的比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

时间	例数	躯体功能	心理功能	社会功能
实施前	68	85.29 ± 2.16	84.17 ± 2.58	84.27 ± 2.09
实施后	68	95.74 ± 2.39	94.86 ± 2.46	93.63 ± 2.17
t	/	26.750	24.728	25.619
P	/	0.000	0.000	0.000

表3 实施前后的健康知识知晓程度的比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

时间	例数	糖尿病基础知识	自我护理知识	治疗相关知识
实施前	68	86.32 ± 2.17	84.29 ± 2.13	84.75 ± 2.64
实施后	68	93.52 ± 2.59	94.72 ± 2.31	93.19 ± 2.85
t	/	17.572	27.372	17.915
P	/	0.000	0.000	0.000

比正常的患者患有其他方面的疾病，如在参战中脑部受伤等，这些都可能加重糖尿病，增加并发症的发生几率<sup>[3]</sup>。所以此类患者具有特殊性，应该多方面分析并使用合理的方式护理，提升护理的针对性，让他们可以更加健康的生活。预防保健和康复护理的工作重点是对患者实施有效且持续、全面的护理，提升患者的生活质量。传统的健康教育并不适合干休所的老年患者，应该创新方式，使用联谊会或者家访等不断的加深患者和家属对于疾病预防保健和康复的认识，学习更多保健和护理的知识<sup>[4]</sup>。通过运动和饮食的干预，让患者养成良好的生活习惯，减少生活因素对患者疾病的影响。用药护理可以让患者按时服用药物，避免养成不良的用药习惯。而糖尿病日记有助于自己记录疾病相关的内容，重视预防保健和康复，主动参与到其中，稳定血压，降低并发症的发生率<sup>[5]</sup>。

本次研究当中，实施后的各项血糖水平明显优于实施前 ( $P < 0.05$ )；实施后生活质量评分明显比实施前高 ( $P < 0.05$ )；实施后知晓程度明显比实施前高 ( $P < 0.05$ )，说明干休所糖尿病老年患者在接受预防保健和康复护理之后可以提升生活质量，稳定血糖水平，分析原因为：因为干休所老年患者的特殊性所以在进行护理的时候制定了针对性且全面的护理计划<sup>[6-7]</sup>。

健康教育和心理护理让患者了解更多疾病相关知识，消除负面情绪，配合医护人员的工作。饮食和运动的指导主要目的是预防并发症的发生，养成良好的生活习惯，稳定血糖值<sup>[8]</sup>。患者食用的食物能量低、糖少加上定期运动，对稳定疾病有较大的帮助。日记的撰写和用药护理主要是为了让患者提升自护能力，主动参与护理和治疗工作中，加快康复的速度<sup>[9]</sup>。

综上所述，预防保健联合康复护理有助于老年干休所糖尿病患者改善自身的血糖水平，降低高血糖等症状的发生率，提示生活质量，消除错误认知。

参考文献：

[1] 徐伟伟李宗香. 干休所老年糖尿病合并高血压患者的保健护理分析 [J]. 中国保健营养, 2020,030(025):176-177.

[2] 肖清华. 老年干休所糖尿病患者的护理保健 [J]. 糖尿病天地, 2018, 15(10):1-2.

[3] 侯雯. 探讨对老年糖尿病患者实施社区护理干预的效果 [J]. 中国现代药物应用, 2018, 12(18):2-3.

[4] 李梅芳. 探讨老年人糖尿病伴高血压的预防保健康复对策 [J]. 家庭保健, 2020, 000(029):217-218.

[5] 董静. 老年糖尿病患者营养保健饮食护理干预效果探讨 [J]. 中国保健营养, 2019, 029(032):231-232.