糖尿病健康教育在内分泌科护理中的临床分析

刘　溪
（南京市江宁医院　江苏　南京　211100）

【摘　要】目的探讨内分泌科护理对糖尿病患者进行健康教育的效果。方法从2021年10月到2022年3月，选取某医院收治的80例糖尿病患者，将其随机分为实验组和对照组（各40例），对照组采用常规临床内分泌科护理方法，实验组以此为基础，开展健康教育，对两组患者的临床护理效果进行对比分析。结果治疗组与对照组相比，治疗组与对照组相比，有显著性差异（P<0.05）。结论：在常规护理方法的基础上，实验组采用糖尿病健康教育的临床护理方法明显优于对照组。在内分泌科糖尿病患者的临床护理中应用健康教育，其临床护理效果显著，值得在临床上推广和应用。

【关键词】内分泌科；糖尿病；全程健康教育护理

Clinical Analysis of Diabetes Health Education in Endocrinology Nursing

Xi Liu
(Nanjing Jiangning Hospital, Nanjing,Jiangsu,211100)

[Abstract]Objective To explore the effect of endocrinology nursing on health education for patients with diabetes. Methods From October 2021 to March 2022, 80 cases of diabetes patients admitted to a hospital were randomly divided into experimental group and control group (40 cases each). The control group was treated with routine clinical endocrinology nursing methods, and the experimental group was given health education based on this, and the clinical nursing effects of the two groups of patients were compared and analyzed. Results There was significant difference between the treatment group and the control group (P<0.05). Conclusion: On the basis of routine nursing, the clinical nursing method of diabetes health education in the experimental group is obviously better than that in the control group. The application of health education in the clinical nursing of diabetes patients in endocrinology department has remarkable clinical nursing effect, and is worthy of clinical promotion and application.

[Key words]Department of Endocrinology; Diabetes mellitus; Full health education and nursing

近几年来，糖尿病的发病率呈上升趋势，与人们生活习惯、饮食习惯的变化有很大的关系。糖尿病是一种慢性疾病，会严重影响患者的生活质量，还会诱发其他相关疾病。糖尿病患者主要采用药物治疗，并辅以必要的护理措施。

1 方法—途径

参照组内分泌科患者采用常规护理方法，并通过常规护理方法解决患者在护理过程中出现的问题。研究组采用常规护理方法对内分泌病人进行护理，并在此基础上开展糖尿病健康教育。首先，对研究组中的病人进行有关疾病的宣教。在疾病健康教育方面，护理人员以向病人及家属介绍糖尿病相关知识为主。与此同时，通过对糖尿病相关健康知识的讲解，使患者和家属对糖尿病的发病原因、特征、日常护理、有关并发症和血糖检测等有了更多的了解，从而全面提高患者和家属对疾病的认知程度，使他们能够积极主动地配合并参与到糖尿病健康教育过程中来。其次，在研究组中开展药物使用知识的宣教。在实际工作中，护理人员主要是告知患者按时按量用药，以及按时用药对自身健康的重要性。为了让患者和家属对用药注意事项有更多的了解，护理人员还会对患者和家属进行讲解，以此来提高他们的健康教育和护理工作水平。最后，对受试者实施饮食健康教育。要让病人知道合理饮食的重要性，帮助病人及家属更好的控制血糖。因此，护士长就会告诉病人多进饭堂，低脂肪食物的重要性。通过饮食健康教育，让患者对自己的饮食习惯和方法有正确的认识，使其能够配合患者饮食方面的工作。

2 健康教育对策

护士应根据糖尿病病人的具体情况，对病人进行全面的护理，包括健康知识的宣教，日常生活行为的指导，糖尿病并发症的预防等。

2.1 知识教育：对每位糖尿病患者建立信息数据库，按其认知水平进行不同程度的知识教育；向每位前来就诊的糖尿病病人发放《糖尿病防治手册》，向他们普及基本的糖尿病防治知识；定期为糖尿病患者进行糖尿病相关知识讲座，邀请糖尿病患者及其家属参加讲座，系统介绍糖尿病相关知识。

2.2 生活行为指导：护理人员应帮助糖尿病病人

制定每日的锻炼计划，指导病人日常饮食。2 型糖尿病患者可以通过适当的运动锻炼和饮食控制来稳定血糖，但如果是中老年糖尿病患者，可能会出现心脏病、高血压等一系列慢性疾病，所以不能进行过度的运动，要注意饮食的搭配。饮食方面要多吃粗粮，少吃糖类。

2.3 并发症预防指导：低血糖是糖尿病临床上较为常见的一种不良反应，其危害较高血糖更为严重，严重时可致人死亡，应尽量避免。当糖尿病患者多次检测自身血糖低于 3.9 mmol/L 时，需要及时调整药物剂量。

2.4 对患者进行胰岛素注射的健康教育，对患者进行详细的讲解和示范，包括注射时间、注射前的准备工作，掌握正确的操作规程，掌握无菌操作，防止感染等。对注射部位要做好保护，要有计划地进行换药，避免皮下硬化、脂肪萎缩，以免影响药物的吸收与利用。

3 糖尿病常见的几个误区

3.1 糖尿病与过量摄入糖分有关

很多人对糖尿病存在着一些误解，认为糖尿病是由于食用过多的糖分造成的。其实，吃糖过多只是糖尿病的一个诱因，与糖尿病有很大关系的因素有高血压、肥胖、遗传等，吃糖过多的人是由于摄入的糖分转化成脂肪，导致体重增加，从而诱发糖尿病的发生。所以，人们不必把糖分当成“洪水猛兽”来看待，只需要注意饮食习惯，就可以很好的控制体内的血糖水平。

3.2 患有糖尿病的人要少吃主食

在护理糖尿病患者的过程中，常有患者家属认为糖尿病患者只需少吃主食即可，其他饮食不用控制。不过，这也不对！在人们进食和消化食物的过程中，血糖的升高不仅取决于人们所吃的主食，还取决于人们在饮食过程中所摄入的总热量，如果人们只控制糖尿病患者的主食，使糖尿病患者通过吃各种蔬菜类肉类而摄入过多的热量，那么糖尿病患者的血糖就会失控！

3.3 禁止有糖尿病的人食用水果

一般人都认为水果含有较多的糖分，所以在照顾糖尿病患者时，一般不让患者吃水果。其实，水果中虽然含有一定的糖分，但是不同的水果在食用后对血糖的影响是不一样的，只要患者在日常生活中能够保持血糖稳定，可以多吃一些升糖指数较低的水果，比如苹果、梨、柚子等。而且，水果中含有丰富的维他命，多吃水果对糖尿病人的身体也有好处！所以，根据病人的病情，选择适当的水果，对病人的身体会有很大的帮助！

3.4 不含糖分的食物可以任意食用

对于糖尿病患者来说，低糖分的食物才是最受欢迎的，尤其是那些打着“无糖”旗号的食物。但同时，许多糖尿病人对“无糖”的误解也越来越深：既然不含糖，又不会引起血糖升高，那就随便吃吧？其实这也是一个误解，市面上的无糖食品虽然不含单糖或者双糖，但是其中还是含有大量的碳水化合物，如果不加控制的食用，也会引起血糖升高。所以，就算是无糖食物，糖尿病人也应该避免吃太多。

4 健康教学的内容

4.1 饮食指南

对于糖尿病患者来说，饮食控制是预防肥胖、减少甚至避免心血管并发症的有效手段。目前最常用的饮食指导方法是美国糖尿病协会提出的传统互换式饮食指导方法，在特定的应用中，同一种食物在互换后，会引起不同的血糖反应。为了对这类生理学效应展开解释，一些学者提出了血糖指数的概念，它已经成为衡量机体餐后血糖反应的重要指标。其中，低血糖指数食物会导致比较低的餐后血糖反应，对糖尿病患者在短期内可以良好控制血糖血脂。除此之外，主食固定法也是针对糖尿病患者饮食控制的常用方法，按照每天身体活动需要，固定每天三顿的主食，从而控制碳水化合物[5]。通常情况下，没有劳动强度的人一天 4-5 两，轻体力劳动和脑力劳动的人一天 5-6 两，中等体力劳动的人一天 6-8 两，重体力劳动的人一天 8 两以上。

4.2 体育指导

对于糖尿病患者进行运动指导时，首先需要制定一套合理的运动计划，在制定的过程中要将患者的负荷强度、心率、最大摄氧量等因素考虑在内，从而确定患者的运动方式和运动强度。具体而言，可以指导患者进行有氧运动，这一运动以有氧健身操的基本动作为基础，在设计动作时应尽量简单易学，具有一定趣味性，另外对于女性患者，可以适当增加有氧舞蹈、瑜伽等方式。通常情况下，一个星期可以做 3-5 次的运动，并且每周至少要做 150 分钟的运动。除此之外，还可以指导病人做抗阻运动，以上下肢伸肌肌群为目标，训练时间以一天为间隔，半蹲和上举运动的抗阻最大负荷重量在 70-80% 之间，每周至少做 3 次。

4.3 生活方式的辅导

良好的生活方式对稳定病情，延缓疾病进展有重要作用，具体而言，健康教育人员应指导患者在日常生活中保持良好的卫生习惯，勤洗手，不留长指甲，保持口腔清洁，做好皮肤的保护，避免皮肤受损，防止皮肤感染。此外，对于有吸烟、饮酒史的病人，建议病人戒烟限酒，保持良好的生活习惯。

5 具体的护理要点

①对疾病的认识。护理人员在与病人交流时，要向病人和家属介绍糖尿病相关的专业知识和注意事项，

让病人了解自己的病情，增强对治疗的信心；与此同时，护士也应该对病人进行详细的治疗，让病人在医生的指导下配合治疗，这样可以缩短病人的住院时间，达到更好的治疗效果。对病人的不良情绪进行安抚，使病人保持平和的心态，积极治疗，努力提高病人的生活质量，可以改善病人的预后。②对患者进行药物安全教育；糖尿病除了有针对性的用药外，也有可能由于其他的基础疾病而导致用药的量和频次不一致。护理人员要对患者进行用药知识的讲解，以安全用药为目标，建立用药规律、习惯，遵照医嘱，注意用药事项和服用后的管理，避免随意停药导致病情反复。③对患者进行血糖监测的宣教。在使用自带血糖测量仪的基础上，对相关的检测技术进行培训与指导，使病人能正确操作，并能得到准确的数据。同时，护士要指导病人进行血糖变化的监测，如新确诊的糖尿病病人，要指导病人每日监测 4 ～ 7 次；血糖比较稳定的人，每个月需要监测 2-4 次。发现患者的血糖值超过正常值时，应立即向护士和医生报告，并立即采取急救措施。④对患者进行饮食教育。以患者的糖尿病症状、病情等为依据，指导患者及其家属通过饮食来调整并改善血糖水平，在禁烟禁酒的同时，一定要保证低盐、低糖、低油，增加优质蛋白质和维生素的摄入，这样才能控制并延缓血糖升高。还要让病人随身带一些零食，以免出现低血糖的情况。⑤体育教育（体育）。护理人员要根据病人的实际情况，指导病人多参加各种体育活动，养成良好的运动习惯，增强身体素质，提高抵抗力，在控制血糖方面起到积极的作用。注意锻炼要在病人身体可以承受的范围内进行。

6 讨论

糖尿病的病理基础是胰岛素功能紊乱，引起脂肪、糖分等代谢异常，病程长，并发症发生率高。控制好血糖水平，防止各种并发症是糖尿病治疗的关键。长期服药是治疗糖尿病的常用方法，但是糖尿病患者除了靠药物治疗之外，还需要改善日常生活，养成良好的饮食习惯，积极运动，因此，开展健康教育尤为重要。通过多种方式、多种途径，提高患者对疾病的认识，提高患者对疾病的认识，提高患者对疾病预防的重视程度，有利于降低诱发疾病因素的影响，在糖尿病患者的整个治疗和护理过程中，进行个性化的健康教育，调整患者的消极心理状态，增强患者治疗疾病的信心，帮助患者树立正确的价值观，调动患者的积极性和主动性，促使患者积极配合治疗和护理，提高患者的依从性。健康教育是一项系统化的活动，它是一项有目的性、计划性、组织性的活动，针对与疾病有关的知识，开展知识普及、宣传教育等方面的护理工作，对病人在治疗过程中的心理状态进行调整，使病人对疾病有更多的了解，调动病人积极配合治疗的积极性，促使病人养成良好的生活习惯和生活方式，降低疾病发生的几率，提高病人的生活质量。为了进一步降低糖尿病患者的血糖水平，改善患者的健康状态，在治疗的过程中需要进行相应的护理干预，科学合理的护理干预有助于改善患者的健康状态。一般护理干预的内容类似于其它疾病的护理干预，包括心理干预、用药指导、饮食指导等。健康教育是以一般护理干预为基础的，其本质是对一般护理干预进行优化和改进，特别是对健康教育手段的改进。在本研究中，针对糖尿病患者展开的健康教育，第一步是为患者制定一份健康知识小手册，给患者提供理论上的健康指导。与此同时，在日常的健康教育过程中，注重集中式健康教育和针对性健康教育，让患者的健康教育变得更加全面。此外，还建立了一个微信公众平台，让患者及其家属可以在有需要的时候，及时获得与糖尿病相关的信息，帮助患者做好预防工作。糖尿病的发生与胰岛素分泌障碍、生物学效应受损有密切的关系，发病后患者的血糖长期处于高水平，血压渗透压升高，血管通透性升高，血脂、蛋白质代谢异常。糖尿病是一种严重危害人类健康的疾病，目前还无法根治。由于医疗资源的限制，病人不能长时间的住院治疗，为了减少病人在治疗过程中出现的并发症，需要加强病人对糖尿病的健康教育，提高病人对疾病的认识和自我护理的能力。本研究在健康教育过程中，采用了宣传手册、板报、电子屏、知识讲座等多种形式，向患者详细介绍了糖尿病的发病原因、临床表现、治疗、运动及饮食注意事项。

7 结语

对患者进行健康教育是治疗的重要内容。本次选择了部分患者作为研究对象，研究结果表明，在糖尿病健康教育下，患者的用药依从性得到了显著提高，血糖水平得到了较小程度的改善，在整个治疗过程中，出现不良病症的患者数量也比传统护理要少很多，其作用效果显著，值得全面实施。

参考文献：

[1] 赵兰兰 . 全程健康教育护理模式在内分泌科糖尿病护理工作中的应用 [J]. 养生保健指南 ,2021(2):259.

[2] 朱琦 , 周静怡 , 袁红英 . 以格林模式为基础的健康教育对 2 型糖尿病高危患者疾病认知、自护行为及生活质量的影响 [J]. 国际护理学杂志 ,2021,40(3):476-480.