

全程健康教育模式在糖尿病护理干预中的应用效果

史潇艳

河北中石油中心医院 全科医学科 河北廊坊 065000

【摘要】目的：研究糖尿病护理干预中应用全程健康教育模式的效果。**方法** 随机于我院 2022 年 6 月-2023 年 6 月选取 147 例糖尿病病人为研究对象，依据橙红小球法列入两组，即全程组（n=74，全程健康教育模式）和基础组（n=73，常规护理指导）。对比两组应用效果。结果 基础组护理后的 FBG（ 6.84 ± 1.06 ）mmol/L、2hPG（ 10.79 ± 1.22 ）mmol/L、HbA1c（ 7.48 ± 0.31 ）%，明显大于全程组（ 5.87 ± 1.01 ）mmol/L、（ 8.34 ± 1.20 ）mmol/L、（ 7.01 ± 0.29 ）%（ $P < 0.05$ ）。全程组护理后的合理用药（ 23.20 ± 1.19 ）分、健康饮食（ 21.54 ± 1.82 ）分、血糖监测（ 21.40 ± 1.37 ）分、运动健康（ 20.98 ± 1.90 ）分，明显大于基础组（ 20.03 ± 1.24 ）分、（ 18.79 ± 2.30 ）分、（ 18.91 ± 1.66 ）分、（ 19.16 ± 1.52 ）分（ $P < 0.05$ ）。结论 糖尿病护理中，全程健康教育模式的应用优势明显，能纠正患者对疾病的错误认知，提高健康知识掌握度。以此，形成健康饮食、运动习惯，坚持服药，取得良好的血糖控制效果，临床推广价值较高。

【关键词】 全程健康教育模式；糖尿病护理；护理效果

Effect of whole-course health education model in diabetes care intervention

Shi Xiaoyan

General Medicine Department, Hebei CNPC Central Hospital Langfang, Hebei province, 065, 000

Abstract: Objective: To study the effect of applying the whole-course health education model in diabetes nursing intervention. Methods 147 diabetic patients were randomly selected from June 2022 to June 2023, according to the orange ball method, the whole-course group (n=74, whole-course health education mode) and the basic group (n=73, routine nursing guidance). Compare the two groups of application effects. Results FBG (6.84 ± 1.06) mmol/L, 2 hPG (10.79 ± 1.22) mmol/L, HbA1c (7.48 ± 0.31) %, significantly greater than the whole group (5.87 ± 1.01) mmol/L, (8.34 ± 1.20) mmol/L, (7.01 ± 0.29) % ($P < 0.05$). Rational drug use (23.20 ± 1.19), healthy diet (21.54 ± 1.82), blood glucose monitoring (21.40 ± 1.37), physical health (20.98 ± 1.90) were significantly greater than the basic group (20.03 ± 1.24), (18.79 ± 2.30), ($18.91 \pm 1.66 \pm 1.52$) ($P < 0.05$). Conclusion In diabetes nursing, the whole-process health education mode has obvious advantages, which can correct patients' wrong cognition of the disease and improve the mastery of health knowledge. In this way, a healthy diet and exercise habits are formed, persisting in taking medicine, and achieving good blood glucose control effect, with high clinical promotion value.

Key words: whole-process health education mode; diabetes nursing; nursing effect

糖尿病是一种慢性内分泌疾病，我国的病人群体较多，已成为危害国民健康的重要疾病之一。该病因无法治愈，患者需终身服药控制。然而，受到患者缺乏糖尿病知识、自我约束能力等因素影响，患者的病情控制效果不稳定^[1]。由于在生活、饮食上，无法控制自身行为，未养成良好的、健康的习惯，使血糖指标有较大的波动性。该患者因体内血糖长期处于较高水平，使全身多个器官、组织受到损害，进而诱发一系列并发症。有调查显示^[2]，大多数糖尿病患者的死亡原因均为并发症引起。因而，为改善患者预后，应对其采取有效干预，加深对糖尿病的认识，建立自我管理意识，维持健康的生活行为。减少疾病不利因素，提高血糖控制效果。全程健康教育的目的在于，在疾病治疗、控制期间，加强健康宣教，积极改善患者对疾病的认知度。认识机体持续高血糖的危害，提高对治疗、护理的依从性^[3]。本文旨在研究糖尿病护理干预中应用全程健康教育模式的效果，现报道如下。

1. 资料与方法

1.1 一般资料

随机于我院 2022 年 6 月-2023 年 6 月选取 147 例糖尿病病人为研究对象，依据橙红小球法列入两组，即全程组（n=74）和基础组（n=73）。全程组中，年龄：44-78 岁，平均（ 56.90 ± 3.71 ）岁。男 41 例，女 33 例。基础组中，年龄：41-80 岁，平均（ 57.02 ± 3.93 ）岁。男 40 例，女 33 例。纳入标准^[4]：①符合 WHO 提出的糖尿病诊断标准；②具备清晰表达能力，自愿签署同意书。排除标准：①合并肿瘤疾病；②妊娠或哺乳期女性。对比两组的基线资料，差异无意义（ $P > 0.05$ ），可对比。

1.2 方法

常规护理指导用于基础组，加强血糖监测，做好用药护理，合理用药。讲解饮食注意事项，介绍糖尿病基础知识。叮嘱家属肩负监督责任，帮助患者形成健康的生活习惯。全程健康教育模式用于全程组，分为：①建组建档：建立全程健康教育小组，挑选经验丰富的组员入组。以小

组为单位，对患者进行全面检查，评估身体素质。建立健康档案，详细记录患者的用药史、既往病史、联系方法等信息。②健康教育：派遣护士参与患者个人生活，期间，注意记录患者的饮食、作息、用药等习惯。并及时指出不合理之处，督促患者改正。以此作为参照，为每位病人制定个体化宣教计划。介绍血糖仪使用方法，并发病预防措施等。如：对不注意饮食的患者，应做好饮食宣教，介绍糖尿病患者的饮食禁忌，做到科学膳食。③皮肤管理：糖尿病患者易出现并发症，如：眼部、足部病变或某些区域皮肤的变化。在健康教育期间，做好皮肤管理护理，注意培养患者的自护能力，认识糖尿病护理要点。④出院后干预：在患者出院之前，为其建立病友群，通过微信、公众号等形式继续健康教育。内容：并发病知识、用药方法、习惯纠正、生活习惯指导等。如：运动指导：根据患者病情，推荐适宜运动方式，结合患者体质，维持合理的运动强度，以慢跑、太极为主，心率不宜超过 140 次/min。定时推送公众号消息，介绍糖尿病相关知识。每一次随访之后，均需将患者的服药、健康行为等情况，记录于个人档案之上，以供随时查阅。

1.3 观察指标

（1）评价两组护理前、后的血糖指标，包括：FBG（空腹血糖）、2hPG（餐后 2h 血糖）、HbA1c（糖化血红蛋白）。（2）评价两组护理后的健康知识掌握度，以我院自制量表调查，项目包括：合理用药、健康饮食、血糖监测、运动健康等。单项最高 25 分，分值越高，自我管理行为越好。

1.4 统计学方法

采用 SPSS19.0 对比、分析数据。用 t 检验计量资料（ $\bar{x} \pm s$ ），以 χ^2 检验计数资料（%）。 $P < 0.05$ 表明差异有意义。

2. 结果

2.1 两组护理前、后的 FBG、2hPG、HbA1c

护理之前，全程组、基础组的 FBG、2hPG、HbA1c 无差异（ $P > 0.05$ ）。护理之后，全程组的各数据明显更小（ $P < 0.05$ ）。详见表 1。

2.2 两组护理后的健康知识掌握度

相较于全程组，基础组护理后的合理用药、健康饮食、血糖监测、

运动健康评分明显更小（ $P<0.05$ ）。数据详见表 2。

表 1 两组护理前、后的 FBG、2hPG、HbA1c（ $\bar{x} \pm s$ ）

项目	时间	全程组（n=74）	基础组（n=73）	t 值	P 值
FBG (mmol/L)	护理前	9.93 ± 1.19	9.80 ± 1.21	0.631	>0.05
	护理后	5.87 ± 1.01	6.84 ± 1.06	8.920	<0.05
2hPG (mmol/L)	护理前	13.80 ± 1.12	13.75 ± 1.14	1.086	>0.05
	护理后	8.34 ± 1.20	10.79 ± 1.22	10.594	<0.05
HbA1c (%)	护理前	8.49 ± 0.50	8.46 ± 0.52	0.295	>0.05
	护理后	7.01 ± 0.29	7.48 ± 0.31	7.942	<0.05

表 2 两组护理后的健康知识掌握度（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	例数	合理用药	健康饮食	血糖监测	运动健康
全程组	74	23.20 ± 1.19	21.54 ± 1.82	21.40 ± 1.37	20.98 ± 1.90
基础组	73	20.03 ± 1.24	18.79 ± 2.30	18.91 ± 1.60	19.16 ± 1.52
t 值		9.507	6.428	10.759	6.913
P 值		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

3. 讨论

糖尿病的发生，与患者机体内分泌紊乱相关，中老年人为本病高发群体。随着病情进展，内分泌紊乱情况亦会加重。近年来，也有报道显示^[5]，糖尿病的发病年龄段有下降趋势，但发病人群仍以每年 5% 的增长率逐渐上升。作为一种常见慢性疾病，糖尿病不仅无法治愈，且伴随多种并发症。由于本病易受多种因素影响，对患者自我护理能力较高，患者也需吸收更多的糖尿病健康知识。传统糖尿病护理中，大多注重只用药指导，单纯关注患者的病情指导，这样的护理方法难以取得理想的护理效果^[6]。在患者的服药期间，因疾病、用药等影响，患者会滋生一定程度的负性情绪，影响服药依从性。再加上患者缺乏对糖尿病的深刻认识，自我约束能力不佳，使血糖控制效果难以达到理想状态。临床研究显示^[7]，为糖尿病患者加强健康教育，提高疾病认知水平，对提高其自我管理行为有积极意义。有效延缓病情进展，降低各种并发症的发生风险。全程健康教育模式是一种新型护理方法，具有多样性、系统性、灵活性等特点^[8]。建立专业健康教育小组，根据患者的不同病程、特点，制定合理、有效的健康教育方案，再通过不同的路径将之实现，能使整个健康教育过程更具针对性。重视提高患者的主管能动性，提高其自我管理水平和，进而取得更明显的宣教效果^[9]。期间，加强对患者糖尿病健康知识的教育，加深对糖尿病的了解，可以帮助患者结合实际情况来调整自身的饮食、运动等行为，更利于缓解临床症状。在此护理模式之下，加强心理疏导，也能帮助其排解负性情绪，正确看待自身病情，树立积极心态，也有助于提高治疗效果^[10]。

本次研究显示，基础组护理后的 FBG（6.84 ± 1.06）mmol/L、2hPG（10.79 ± 1.22）mmol/L、HbA1c（7.48 ± 0.31）%，明显大于全程组（5.87 ± 1.01）mmol/L、（8.34 ± 1.20）mmol/L、（7.01 ± 0.29）%（ $P<0.05$ ）。数值表明，全程健康教育模式之下，以小组为单位，在充分分析患者病情的基础上，建立个体化档案，便于加深护理人员对患者的了解。从患者入院开始，先帮助患者建立控糖意识，再逐步改善其遵医行为，树立控糖信心。着重培养患者的健康行为习惯，提高自我管理能力和，进而提高血糖控制效果。之后，将健康教育延伸至出院后，能进一步实现对患者的持续监督，取得全程控制的目的。以微信、公众号等方式，为患者输送健康知识，参与患者的日常生活，确保健康教育内容的有效性、针对性，维持血糖稳定。其次，全程组护理后的合理用药（23.20 ± 1.19）分、健康饮食（21.54 ± 1.82）分、血糖监测（21.40 ± 1.37）分、运动健康（20.98 ± 1.90）分，明显大于基础组（20.03 ± 1.24）分、（18.79 ± 2.30）分、（18.91 ± 1.60）分、（19.16 ± 1.52）分（ $P<0.05$ ）。数据提示，全程健康教育模式重在帮助患者维持、强化自身的健康行为，进而实现对血糖指标的科学管控。从既往经验分析，由于糖尿病患者自身对疾病不了解，对疾病的重视度不高。此病也并会引起疼痛等严重不适感，无法清晰认识糖尿病的严重性，导

致自身的健康行为得到有效控制。常规护理之下，对健康教育缺乏重视，也不利于患者配合护理人员开展相关工作。相比之下，全程健康教育模式为患者普及了糖尿病相关的各种健康知识，纠正不良认知，产生系统化认知，加深对疾病的了解。有助于提高患者的自我约束能力，形成良好的服药、饮食、运动等健康习惯。进而，血糖控制也能达到较为理想的效果，提高患者的预后。另外，还应强调家属参与，发挥监督作用，保障患者健康。

综上所述，糖尿病护理中，全程健康教育模式的应用优势明显，能纠正患者对疾病的错误认知，提高健康知识掌握度。并加强家属的监督作用，促使患者形成健康饮食、运动习惯，坚持按量服药，以此取得良好的血糖控制效果，临床推广价值较高。

参考文献：

[1]张靓怡, 姜振环, 王玲.基于临床护理路径的干预措施在胰岛素泵治疗老年糖尿病护理中的应用效果分析[J].山西医药杂志, 2021, 50(24): 163-164.

[2]唐晓雁.中西医结合护理干预在糖尿病肾病临床护理中的应用效果及其对其生活质量的影响分析[J].生命科学仪器, 2022, 20(S01): 172-172.

[3]杨俊滨.全程健康教育模式在糖尿病护理管理中的作用分析[J].现代消化及介入诊疗, 2022, 13(S1): 190-192.

[4]徐朝艳, 黄敏敏, 王彩云, 等.基于前馈控制的全程无缝管理模式在老年糖尿病患者低血糖管理中的应用[J].现代临床护理, 2021, 20(9): 47-50.

[5]许忠琳, 王建宏, 张明媚.基于 LERANS 模式的健康教育在糖尿病视网膜病变患者护理中的应用效果[J].中华现代护理杂志, 2022, 28(10): 105-106.

[6]程晓冉, 张笑天, 李明月, 等.医防融合背景下慢性病随访对高血压和糖尿病患者健康行为及血压/血糖控制的影响研究[J].中国全科医学, 2023, 26(28): 3482-3488.

[7]邹聪聪, 苏小玉, 谢春丽.LEARNS 健康教育模式在妇科良性疾病伴 2 型糖尿病患者中的应用效果分析[J].中国健康教育, 2022, 20(002): 38-39.

[8]郑明媚, 刘明.基于微信模式的健康教育在健康体检 2 型糖尿病高危人群中的应用效果观察[J].贵州医药, 2021, 045(10): 1676-1677.

[9]姚宁, 董翠珍, 于菲.Triangle 分层分级管理结合 LEARNS 模式在糖尿病护理门诊管理中的应用[J].中国实用护理杂志, 2023, 39(6): 135-137.

[10]付红.个性化综合饮食护理干预对 2 型糖尿病患者的临床效果观察——评《糖尿病临床标准化护理》[J].中国医学装备, 2021, 18(01): 217-218.