

社区糖尿病患者应用健康教育对患者低血糖发生率的影响

李成艳

贵州医科大学第二附属医院 贵州 凯里 556000

【摘要】目的：观察应用健康教育对社区糖尿病患者低血糖发生率的影响效果。方法：选取社区门诊糖尿病患者100例，常规组50例患者实施常规教育护理，干预组50例患者在常规教育护理基础上加强健康教育护理模式进行干预，比较不同护理模式下两组患者护理效果及低血糖发生情况。结果：干预组患者血糖值波动明显低于常规组，（ $P < 0.05$ ）；干预组患者低血糖发生率明显低于常规组，（ $P < 0.05$ ）；干预组患者不良生活方式改善情况明显高于常规组，（ $P < 0.05$ ）。结论：应用健康教育护理模式在社区糖尿病患者护理中的应用效果显著，具有较高的临床应用价值，应大力推广并应用。

【关键词】健康教育；糖尿病；低血糖发生率

Effect of health education on the incidence of hypoglycemia in community diabetic patients

Chengyan Li

The Second Affiliated Hospital of Guizhou Medical University Guizhou Kaili 556000

Abstract: Objective: To observe the effect of health education on the incidence of hypoglycemia in community diabetic patients. Methods: 100 cases of diabetic patients in community outpatients were selected, 50 cases of conventional group were implemented routine education and nursing, 50 cases of intervention group were strengthened health education and nursing mode on the basis of routine education and nursing intervention, and the nursing effect and hypoglycemia occurrence of the two groups of patients under different nursing modes were compared. Results: The fluctuation of blood glucose in the intervention group was significantly lower than that in the conventional group ($P < 0.05$). The incidence of hypoglycemia in the intervention group was significantly lower than that in the conventional group ($P < 0.05$). The improvement of adverse life style in intervention group was significantly higher than that in conventional group ($P < 0.05$). Conclusion: The application of health education and nursing model in community nursing of diabetes patients has significant effect, has high clinical application value, should be promoted and applied vigorously.

Keywords: Health education; Diabetes mellitus; Incidence of hypoglycemia

糖尿病是一种以胰岛素分泌不足为主要特征的代谢异常的慢性疾病，也是社区门诊中常见且多发的疾病之一。由于患者对疾病知识认知度较差，无法预估糖尿病带来的风险，不仅不按时监控血糖指标的变化，甚至出现漏服、错服、滥服药物以及私自调整剂量的情况，只知道“无限制”降血糖，殊不知过量服用降糖药或者注射胰岛素会导致血糖骤降，引发低血糖，低血糖严重时会导致患者昏迷、甚至死亡。因此加强患者对低血糖危害的认知与重视度，增强自我管理 and 控制血糖指标的意识是很有必要的，而通过实施健康教育可以有计划、有目的的为患者进行疾病健康知识的宣教，从而改善患者不良饮食习惯和行为方式，维持血糖指标稳定，同时也能有效降低低血糖发生率^[1]。因此本文将针对健康教育护理模式在社区糖尿病护理应用中的效果进行如下分析：

1 基本资料与方法

1.1 基本资料

选取社区糖尿病患者100例参与本次研究，选取时间段为2020年2月~2022年6月，并将其随机分常规组50例和干预组50例，常规组男25例，女25例，平均年龄（ 57.59 ± 2.23 ）岁；干预组男26例，女24例，平均年龄（ 58.23 ± 2.11 ）岁；两组

资料互比，（ $P > 0.05$ ）。

1.2 方法

常规组：给予常规组患者进行常规教育护理：①血糖监测管理：每日按时为患者监测空腹血糖值和餐后2小时血糖值，并做好记录；②用药管理：叮嘱患者遵医嘱按时服用降糖药或注射胰岛素；③饮食管理：养成良好的饮食习惯，切勿暴饮暴食，保证膳食结构营养均衡。

干预组：给予患者在常规健康教育护理基础上加强健康教育护理模式进行干预，具体干预措施如下：

（1）疾病健康知识宣传教育：将所有参与此次研究的患者及其家属工同组建微信群，将介绍疾病相关知识的宣传视频或小程序等发放至群内以供其观看学习，并重点加强低血糖健康教育，介绍低血糖知识以及发生低血糖时的应对方式，如出现头痛、头晕、视力模糊、嗜睡甚至昏迷情况时应立即告知医护人员进行治疗和护理。

（2）用药健康教育：①口服降糖药：按照医生交代的药剂量按时服用，不能人为改变药物剂量。②注射胰岛素：告知患者胰岛素的存储条件和方法，正确存放和使用胰岛素，注射胰岛素前要认真仔细核对药剂量，注射部位要经常进行变更，

以免胰岛素过度吸收造成低血糖。③血糖监测教育：叮嘱患者在服药期间务必监测血糖值变化，监测可采用鱼跃血糖仪（生产厂家：江苏鱼跃医疗设备股份有限公司，型号：580），护理人员协助患者及其家属正确使用血糖仪，为患者反复进行演练血糖仪正确使用直至学会为止，做好空腹和餐后2小时血糖值的监测，并做好记录，根据血糖值变化情况适当调整药剂量。

(3) 饮食健康教育：制定合理的健康饮食计划，按时吃饭，不能过度节食或者暴饮暴食，过度节食或者不进食会导致低血糖的发生，嘱咐家属要在患者身边准备好调节血糖的食物，如糖果、巧克力等，以便患者出现低血糖时可以给予其必要的糖分来补充能量，避免发生意外。

(4) 生活方式和运动健康教育：①生活方式：告知患者安排规律的作息时间，不能熬夜，帮助患者制定戒烟、忌酒的计划，并监督执行，对于无法彻底戒掉的患者也应减量减少抽烟次数、适度喝酒；②运动健康：进行适当的活动，比如散步、打太极、舒缓广播操等运动，对于肥胖患者更要适当减轻体重，严格控制高糖、高脂肪食物的摄入。

(5) 心理健康教育：告知患者避免大喜大悲的情绪变化，会严重影响血糖指标，护理人员要随时关注患者的情绪变化，如发现问题时，要积极主动跟患者沟通谈心，使患者心情保持愉悦，增加护患亲密度进而积极配合护理工作。

1.3 观察指标

(1) 血糖值波动情况：比较两组患者血糖值波动情况，血糖值波动越小，证明血糖值控制的越稳定，护理效果越好。

(2) 低血糖发生率：比较两组患者低血糖发生率情况，发生率越低说明护理效果越好。低血糖判定标准：轻度低血糖：血糖值小于 2.8mmol/L；中度低血糖：血糖值小于 2.2mmol/L；重度低血糖：血糖值小于 1.1mmol/L。

(3) 不良生活方式改善情况：比较两组患者生活方式改善情况，改善情况越好，说明护理效果越好。

1.4 统计学方法

计数资料以“%”表示， χ^2 检验，计量资料（ $\bar{x} \pm s$ ）、行 t、检验；采用 SPSS25.0 软件对本文处理，（ $P < 0.05$ ）表示差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 组间患者血糖值波动情况比较

干预组患者血糖值波动明显低于常规组，差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ），具体见表 1。

表 1 两组患者血糖值波动情况比较（ $\bar{x} \pm s$, mmol/L）

小组	例数	干预前血糖			干预后血糖		
		空腹	餐后 2h	血糖波动	空腹	餐后 2h	血糖波动
常规组	50	9.16 ± 2.25	12.81 ± 2.45	6.27 ± 1.03	8.21 ± 1.45	11.51 ± 2.18	5.17 ± 1.26
干预组	50	9.14 ± 2.31	12.88 ± 2.33	6.16 ± 1.15	7.24 ± 1.52	9.18 ± 1.53	2.52 ± 1.13
t		0.044	0.146	0.504	3.265	6.186	11.071
P		0.965	0.884	0.616	0.002	0.000	0.000

2.2 组间患者低血糖发生率比较

干预组患者低血糖发生率明显低于常规组，差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ），具体见表 2。

表 2 组间患者低血糖发生率比较（n, %）

组别	例数	轻度低血糖	中度低血糖	重度低血糖	发生率
常规组	50	8 (16.00)	7 (14.00)	5 (10.00)	20 (40.00)
干预组	50	2 (4.00)	1 (2.00)	0 (0.00)	3 (6.00)
χ^2					16.318
P					0.000

2.3 组间患者不良生活方式改善情况比较

干预组患者不良生活方式改善情况明显高于常规组，差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ），具体见表 3。

表 3 组间患者不良生活方式改善情况比较（n, %）

组别	例数	戒烟	忌酒	合理运动	控制饮食	控制情绪
常规组	50	10(20.00)	8 (16.00)	20(40.00)	18(36.00)	15(30.00)
干预组	50	35(70.00)	20(40.00)	42(84.00)	46(92.00)	39(78.00)
χ^2		25.253	7.143	20.543	34.028	23.188
P		0.000	0.008	0.000	0.000	0.000

3 讨论

糖尿病是由于身体胰岛素分泌不足而导致糖代谢异常的

疾病,临床症状多表现为高血糖,由于人们对糖尿病知识的认知不足,而自以为是的认为多剂量服用降糖药便会控制血糖一直高涨,殊不知过量的服用降糖药或者胰岛素将会增加发生低血糖的风险,低血糖主要临床表现症状为头晕、头痛、乏力、视力模糊,严重者会导致昏迷,甚至发生死亡,对患者生命健康造成威胁。因此对于糖尿病患者,不仅要控制高血糖,更要预防低血糖的发生,为有效预防和控制血糖指标稳定,在糖尿病患者护理中常采用健康教育的护理模式^[2]。

导致低血糖症状的发生主要可能有以下几个原因,第一可能由于患者对于降糖药使用方法不恰当,第二可能是由于患者的自主神经系统出现问题,第三可能由于患者未按照医嘱交代的药剂量进行使用^[3]。因此在患者治疗期间护理人员一定要密切关注患者的临床表现,尤其对患者的血糖指标要密切关注,并对患者展开必要的健康教育。良好的健康教育有助于患者全面了解疾病的健康知识,有效预防和控制低血糖的发生,通过用药健康教育可以让患者提升对药物知识的了解,在用药过程

中能严格遵医嘱按时按量服用,避免自己的无知出现滥用药物和过量用药,提升用药的安全性,避免发生低血糖事件^[4-5]。饮食健康教育的实施可以帮助患者制定合理的饮食计划和运动计划,不能盲目的单纯靠节食来控制糖分的摄入量,也不能过度超负荷的运动,应该做到合理、规范的饮食和运动,改善不良的生活方式和行为、饮食习惯,以保证血糖指标的稳定性。心理健康的教育可以帮助患者缓解不良的情绪,教会患者应如何控制和管理自己的情绪,告知患者情绪的波动会对血糖指标有直接的影响作用,如果感到心情烦闷的时候可以多和家人、朋友聊天,疏导心中的郁结,必要时可以找护理人员倾诉,护理人员应用心理学分析的角度为患者进行积极的心理疏导,是患者心情保持愉悦,积极配合治疗。

综上所述:在社区糖尿病护理工作中实施健康教育护理模式可以有效提升患者对疾病知识的认知,了解低血糖带来的危害性,进而促进患者提高遵医行为,达到预后良好治疗效果,值得推荐临床大力推广并应用。

参考文献:

- [1] 翁劲,吴玉婵,吴泽香,等.改良健康教育对社区糖尿病患者护理临床疗效观察[J].中国社区医师,2020,36(30):124-125.
- [2] 扎洛,多杰扎西,杨友珠.联合式健康教育在社区老年糖尿病患者中的应用评价[J].中国慢性病预防与控制,2019,27(12):937-939.
- [3] 吴木兰.社区老年糖尿病患者药物治疗过程中低血糖发生的原因分析及药物治疗对策[J].智慧健康,2020,6(7):193-194,196.
- [4] 张艳,刘静,黎丽嫦.全程健康教育护理干预对糖尿病患者血糖控制、知识掌握及自我护理的影响[J].中国社区医师,2021,37(24):168-169.
- [5] 许志明,林青.健康教育对糖尿病患者血糖波动的影响评价研究[J].糖尿病新世界,2021,24(15):53-56.