

基于中医角度的健康教育糖尿病患者治疗依从性改善研究

鲍乾

菏泽市牡丹区中医医院 山东 菏泽 274000

【摘要】：糖尿病是一种慢性病，一旦患病往往伴随患者一生，其治疗难度较大，不易治愈。该种疾病通常通过减肥、控制摄糖量、饮食和药物等方式治疗。从中医角度出发，加强对患者的健康教育是治疗糖尿病常见的方法之一，通过前期的健康教育让患者对糖尿病有一个充分的认识，从而从饮食、心理等方面正视糖尿病，为患者早日康复打下坚实基础。

【关键词】：中医；健康教育；糖尿病

1 选取的研究对象和研究方法

本次研究的对象是从2019年12月到2020年12月一年中我院收治的100例糖尿病患者中选取的，把这100例患者分成2组，命名为甲组和乙组。其中，甲组选取男性患者30例，女性患者20例，男性患者的年龄主要集中在50岁-60岁之间，病程主要集中在10年左右。女性患者的年龄主要集中在40岁-60岁之间，病程主要集中在10年左右。其中，糖尿病Ⅰ型患者11例，糖尿病Ⅱ型患者39例。乙组选取男性患者25例，女性患者25例，男性患者的年龄主要集中在60岁-70岁之间，病程主要集中在15年左右。女性患者的年龄主要集中在35岁-50岁之间，病程主要集中在10年左右。其中，糖尿病Ⅰ型患者22例，糖尿病Ⅱ型患者28例。方法是甲组接受常规的内分泌干预治疗，乙组在甲组的基础上进行中医健康教育治疗，具体的做法如下。

(1) 组建专门的中医健康教育治疗小组，为了取得最大的研究效果，该小组的成员尽可能的由多部门的专家和学者共同组成，比如，医院中医内分泌科的医生、临床医学专家、中医健康教育心理辅导专家等。前期小组成员必须充分的学习关于糖尿病的理论知识和实践操作知识，特别是对当今国内外比较先进的糖尿病治疗知识和中医健康教育知识更得好好学习并充分研究，目的是能在面对不同情况的糖尿病患者时都能给出具体的中医健康教育解决方案。

(2) 中医健康教育知识的宣传和教育。对于糖尿病患者而言，特别是本文中选取的糖尿病患者，他们的病程都在10年以上，疾病本身的痛苦对于患者而言经过长时间的磨合已经基本适应，在这种情况下，中医健康教育的治疗和中医健康教育知识的宣教的治疗效果可能比药物本身的治疗效果还要好些。中医健康教育治疗小组成员要把晦涩难懂的糖尿病知识转换成患者容易接受的普通语言，让患者充分的认识到自己目前的情况，多鼓励，多宣传，鼓励患者要有面对糖尿病的勇气，宣传正能量，让患者以积极的心理态度去治

疗，这样患者不仅在治疗上更加配合，在心理上也会更加放松，使原本长期治疗的疾病可能短时间内就会得到恢复，病情比较重的情况通过教育得到减轻甚至恢复。

(3) 中医健康在用药方面的教育。不管是Ⅰ型糖尿病还是Ⅱ型糖尿病，在治疗的过程中都是一个长期并艰难的过程，心理的疏导和教育仅仅是让患者在精神上放松心情，缓解压力，如果想达到病灶，药物治疗是根本。长期服药是必不可少的，因为糖尿病本身的服药情况患者居家就可以实现，也就是说不必天天住院治疗，这就容易出现用药规范与否和监督管理难度的问题。因此，中医健康在用药方面的教育是必不可少的，小组成员之间可以分工合作，排好值班表，按照值班表的顺序提醒患者按时按量服药，也可以实行包靠制度，每名小组成员包靠几名患者，其目的就是通过长期的交流和监督加强对糖尿病患者的用药教育，尽全力让每一名患者早日康复。

(4) 中医健康在饮食方面的教育。俗话说药补不如食补，所以合理健康的饮食是保证每个人健康成长的基本要求。对于糖尿病患者来说，健康合理的饮食习惯更加重要，因为糖尿病患者对饮食上有很多禁忌，对很多食物也有很多忌口，糖尿病患者本身由于平时饮食习惯的原因很难一时间更改过来，这个时候健康的饮食教育就显得特别重要。在这其中，总体热量的控制对糖尿病患者尤为重要，教会患者及其家属正确计算总热量的方法，大部分情况，在总热量中碳水化合物、脂肪、蛋白质所占比重依次为50%-60%、30%、15%。饮食结构主要由谷薯类，蔬菜水果，蛋、乳、瘦肉构成，小组成员为患者标注常见食物的热量值，嘱咐他们合理置换。

(5) 中医健康在运动方面的教育。适量的运动对于每个人来说都是有好处的，对于糖尿病患者来说，适量的运动不仅能够使糖尿病患者增加机体免疫力，降低延伸疾病的发生机率，还能使糖尿病患者心情愉悦，身心放松，可以对患

者的治疗起到积极的作用。因此,对于中医健康在运动方面的教育措施,小组成员可以根据每名患者具体的情况,单独有针对性的制定运动方面的计划,让患者有时间就多动动,也可以根据患者本身对运动项目的喜爱程度制定运动计划,让患者在运动中消磨对糖尿病的恐惧。通常建议中老年每周运动 ≥ 3 次,每次 $\geq 30\text{min}$,运动项目以步行、游泳、太极拳等有氧运动为主。

(6) 中医健康在血糖监测的教育。血糖的监测是对糖尿病患者最直接最有效的监测方法,通过血糖监测可以直观的观察到现在一段时间糖尿病患者在运动、饮食等方面的具体情况,因此,定期对糖尿病患者进行血糖的监测是非常有必要的,小组成员可以分班包靠提醒患者每个月到医院监测一次血糖,对于行动不便的患者可以采取上门服务的方式。对于监测的结果适时地告知患者,并针对检测结果告知患者下一步对于饮食等方面的注意事项。引导患者树立自我检测血糖水平的意识,尽量能在早期发现异常情况,及时前往医院治疗。

2 研究结果的分析

从表现比较明显的依从性和血糖控制两个方面分析研究结果。在中医健康教育干预之前,甲组和乙组在饮食、运动、服药、复查及胰岛治疗依从性不相上下,干预后,尽管乙组患者依从性和干预前相比均有提升,但乙组改善程度更高于甲组。对于甲组而言,干预前男性患者合理饮食的占 50%

左右,干预后提高到 89%,运动规律干预前 56%,干预后提高到 88%,遵医用药方面干预前是 61%,干预后提高到 92%,定期复查方面干预前是 65%,干预后提高到 87%,胰岛治疗方面干预前是 56%,干预后提高到 88%;对于甲组女性患者而言,干预前合理饮食的占 48%左右,干预后提高到 87%,运动规律干预前 53%,干预后提高到 86%,遵医用药方面干预前是 56%,干预后提高到 88%,定期复查方面干预前是 60%,干预后提高到 81%,胰岛治疗方面干预前是 55%,干预后提高到 80%。

对于乙组而言,干预前男性患者合理饮食的占 50%左右,干预后提高到 95%,运动规律干预前 56%,干预后提高到 94%,遵医用药方面干预前是 61%,干预后提高到 98%,定期复查方面干预前是 65%,干预后提高到 90%,胰岛治疗方面干预前是 56%,干预后提高到 96%;对于甲组女性患者而言,干预前合理饮食的占 48%左右,干预后提高到 95%,运动规律干预前 53%,干预后提高到 96%,遵医用药方面干预前是 56%,干预后提高到 94%,定期复查方面干预前是 60%,干预后提高到 91%,胰岛治疗方面干预前是 55%,干预后提高到 90%。

3 小结

总之,糖尿病患者治疗阶段,实施规范化的中医健康教育,有益于改善患者依从性,对患者控制血糖等方面也有积极的作用。

参考文献:

- [1] 卫华,陈广,孙锦贵.合并糖尿病的毒性甲状腺肿患者内分泌疾病治疗[J].中国城乡企业卫生,2019,34(8):132-133.
- [2] 胡婉.胰岛素泵对 II 型糖尿病合并甲状腺功能亢进患者内分泌代谢的影响[J].医疗装备,2019,32(13):74-75.
- [3] 李全志,李伟,兰玲,等.内分泌临床药师对 II 型糖尿病患者慢病管理的随机对照研究[J].中国药理学杂志,2019,54(7):588-591.

作者简介:鲍乾,1986.6,女,菏泽市牡丹区人,主治医师,菏泽市牡丹区中医医院,研究方向:中医内分泌代谢病的管理。