

# 中医思维下糖尿病足患者的护理对策

汤园园

上海中医药大学附属龙华医院 上海 200032

**【摘要】：**目的：立足于中医思辨优质护理对糖尿病足人员开展自我管理水平和护理满意度所造成的影响。方法：选取某院所收治的糖尿病足人员，随机将这些人员分为常规组和研究组，每组人员有20例。其中，常规组所接受的是常规护理方法，研究组所接受的是立足于运动管理优质护理，对这两组人员的自我管理水平和护理满意度进行对比。结果：研究组在药物以及日常饮食、特殊饮食和足部护理等各方面评分都要比常规组高，其差异具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。研究组心理以及治疗维度等各方面评分也要比常规组低，其差异具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。其中研究组护理满意度要比常规组高（ $P < 0.05$ ）。结论：对糖尿病足人员积极进行，立足于运动管理的优质护理方法，能够将其自我管理水平和生存质量、满意度提高。

**【关键词】：**中医思辨护理；糖尿病足；患者；自我管理；生活质量

## Nursing countermeasures for diabetic foot patients under the thinking of traditional Chinese medicine

Yuanyuan Tang

Longhua Hospital Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, Shanghai, 200032

**Abstract:** The purpose of this research is to base on the influence of TCM speculative high-quality nursing on the self-management level and nursing satisfaction of diabetic foot patients. The method adopted was to select the diabetic foot patients admitted to a hospital and randomly divide them into a routine group and a research group, with 20 cases in each group. Among them, the routine group received routine nursing methods, and the research group received high-quality nursing based on sports management. The self-management level and nursing satisfaction of the two groups were compared. From the final results, it can be seen that the research group The scores of drugs, daily diet, special diet and foot care were higher than those of the routine group, and the difference was statistically significant ( $P < 0.05$ ). The scores of psychological and treatment dimensions in the study group were also lower than those in the conventional group, and the difference was statistically significant ( $P < 0.05$ ). The nursing satisfaction of the research group was higher than that of the routine group ( $P < 0.05$ ). The conclusion is that active management of diabetic foot patients and high-quality nursing methods based on exercise management can improve their self-management level, quality of life, and satisfaction.

**Keywords:** TCM speculative nursing; Diabetic foot; Patients; Self-management; Quality of life

### 1 基本资料和护理干预方法

#### 1.1 基本资料

选择某医院所收治的40例糖尿病足患者作为研究对象，这些人员收纳的标准则是：第一，患者人员年龄在18周岁以上。第二，跟探究的糖尿病组有关诊断标准相符。第三，并且进行探究期间需要获得同意。排除的标准则是：第一，合并酮症酸中毒等糖尿病及其并发症人员。第二，哺乳期或妊娠期女性。随即将这些患者分为研究组20例和常规组20例，其中研究组男性在14例，女性有6例，年龄分别在51~73岁之间，这些人员的糖尿病病程5~20年；常规组中男性有10例，女性有10例，年龄分别在51~77岁之间，糖尿病病程6~20年，这两组人员基本资料进行对比没有统计学意义（ $P > 0.05$ ），具有可比性。

#### 1.2 护理干预方法

研究组和常规组患者都给予一定降糖等基本治疗方法，服用指定降糖药物进行治疗。常规组患者出院要给予其一定常规

护理，其中内容包括有关糖尿病足相关知识的宣传和教育引导，血糖监测和糖尿病足的居家保健、定期进行复诊。

研究组则运用中医思辨护理干预方法：第一，构建有关干预团队，并且制定健康教育规划干预团队成员，其中包含患者的主治医生，护士人员以及护士长等先要对患者的血糖把控状况和糖尿病足严重情况等各方面进行评价，制定有关健康教育规划，比如糖尿病足有关保健内容，经常用到的口服降糖药，服用方法、胰岛素的使用方法和保存等。对血压等进行的监测频率和测量方法，其他包含保证足部皮肤处于干燥和干净状态，足部动脉搏动进行检验。在此期间需要注意看其足部有没有出现破烂和溃烂，足部保护避免其受到伤害而挠抓足部、适量的进行运动锻炼等。第二，对这些患者随时进行访问和家庭访问，每周需要委派护士对患者进行电话随访，了解其血糖把控和有无糖尿病足异样问题等；每月要进行一次家庭访视，可以对以上的内容进行了解以外，随时对患者目前出现的问题面对面进行引导和干预，与此同时，还要将其心理疏导工作做好，缓解

其不良情绪，每月要集中进行授课，构建有关微信公众号或者群聊，定期向有关家属和患者推送糖尿病足相关内容。干预时间长达六个月。

### 1.3 观察指标

对研究组和常规组患者干预前后查找其空腹血糖以及餐后一段时间内的血糖等对患者血糖把控状况进行评估，与此同时，还要对其自我管理和生活质量方面进行评估。前者进行评估工具使用的是糖尿病自我管理行为量表，后面所运用到工具则是健康调查简表，分值高则代表患者自我管理水平和生活质量也很高。

## 2 中医思维下糖尿病足患者的护理对策

对于糖尿病足患者而言，其前期症状经常是肢体比较麻木。苍白，感觉到疼痛。在发展下去可能会出现静息痛等问题，甚至严重的会表现在足部出现溃烂和坏疽，一些患者甚至需要进行截肢治疗，所以对其健康正常生活和质量会带来严重威胁。临床上对这种病急开展前期识别，主动对血糖进行把控，将足部护理工作做好。因为糖尿病足患者对疾病有关知识了解并不够。同时，一些患者自我管理水平比较差，随之长时间患病和用药，对病情的进展需要伴随一些截肢等困扰，患者通常都会出现焦虑等负面情绪，生活质量也会越来越差。在传统护理方法下，糖尿病足患者在住院过程中通常都会获得优质护理服务，然而在出院之后，一般都会出现护理干预不到位等情况。都有关探究中可以看出，糖尿病患者出院之后，仍然出现非常高的护理服务需求，并且需求的很高。若没有并发症，糖尿病的护理相对简单一些。正常有规律的作息，休息好。少吃多餐，均衡营养。若有了并发症，护理就复杂一些。糖尿病足、糖尿病眼、糖尿病肾病、糖尿病血管疾病都是胰岛素抵抗不平衡引发的，增加胰岛素抵抗中抵抗的力量是维护糖尿病慢性并发症的关键。

### 2.1 常见症状/证候施护

(1) 在心理上，要正确对待糖尿病，不要恐惧，积极配合医生的治疗，根据医生制定的专业的、个体化的饮食和运动指导，使用合适的药物控制血糖处于正常范围。与此同时，还需注意自我检测血糖，定期去医院复查，评估糖化血红蛋白指标。在治疗刚开始，至少每三个月复查一次，达到治疗目标、血糖控制稳定者可每六个月复查一次。家庭护理患者应严格按照方案服药，控制饮食，适量运动，做好自我监测，定期去医院复查。家属要做好监督、提醒、照顾患者的任务，有特殊状况发生时，积极联系医生。日常生活管理需要合理均衡分配各种营养物质，恢复并维持理想体重。运动治疗对于伴肥胖的2型糖尿病患者尤为重要，应在医师指导下进行，建议每周150min的中等强度运动。

(2) 气阴两虚使患者舌苔薄，病史，患者乏力、盗汗。

治疗要点，避免患者过度劳累，使患者如果在运动后出现发汗较多的情况，应及时给予皮不处理，及时更换衣物，患者中药黄芪煎汤口服，使患者养气安神，益气止汗。

### 2.2 生活起居及康复调护

患者日常病情监测血糖自我监测的频率，血糖控制差的病人或病情轻重者应每天按照治疗需要监测血糖，直到病情稳定，血糖得到控制，当病情稳定或已达血糖控制目标时可适当减少监测的次数。使用胰岛素治疗者应按照胰岛素治疗方案对血糖监测的要求监测血糖。患者仅使用口服降糖药和生活方式干预的患者一般不需要常规监测血糖。患者血糖监测时间根据患者血糖水平进行检测，很高血糖患者和晚餐前或睡前注射胰岛素者。随后进行餐后2小时血糖监测，患者空腹血糖控制良好，但糖化血红蛋白仍未达标者，需要了解是否有餐后高血糖者。糖尿病治疗过程中可能发生的严重并发症，常见于老年、肾功能减退以及有严重微血管和大血管并发症的患者。发生严重低血糖和反复发生低血糖者因及时到医院就医。患者胰岛素或胰岛素促分泌使用剂从小剂量开始，逐渐增加剂量，谨慎的调整剂量，患者未按时进食，或进食过少：患者应定时定量进餐，如果进餐量减少应相应减少药物剂量，有可能误餐时提前做好准备，运动前应增加额外的碳水化合物摄入，酒精摄入，尤其是空腹饮酒，酒精能直接导致低血糖，应避免酗酒和空腹饮酒。

### 2.3 饮食调护

一旦得了糖尿病，糖要控制、脂肪要控制、胆固醇要控制、还要控盐。馒头、米饭、面条等精白米面不要拿来当主食吃了，取而代之带皮的粗杂粮多吃。小米、粘大黄米、粘玉米等升高血糖速度还是比较快的，建议少吃不吃。芋头、山药、土豆都可以蒸着吃，可以代替一部分主食。除了杂粮饭、杂粮粥，还可以磨成粗粮面，自己做馒头、窝窝头等当主食吃。蔬菜多吃，每天一斤左右，特别是绿叶蔬菜可以多吃些。注意做菜的时候油少放些，多用蒸煮炖凉拌的方式，每日烹调用盐限量3克内，合并高血压或肾脏疾病的，控制在2克内，除了油，炒菜盐要少放，葱姜蒜咖喱粉桂皮花椒等都可以适量用。两餐之间少量吃点水果，水果基本含糖都在10%左右，甚至更高，要限量，关于水果选择，优先选择苹果、猕猴桃、桃、李、杏、樱桃、柚子、草莓等血糖生成指数低一些的。

### 2.4 情志调护

糖尿病患者的心里情趣对病情产生的影响，面对糖尿病患者能够提高对糖尿病病情控制的一大认识：不良情绪抑制胰岛素分泌，据最新的科学研究显示，人的情绪主要受大脑边缘系统的调节，大脑边缘系统同时又调节内分泌和植物神经的功能，愤怒、抑郁的心理因素可通过大脑边缘系统和植物神经影响胰岛素的分泌。当人处于紧张、焦虑、恐惧等应激状态时，

交感神经兴奋,会抑制胰岛素的分泌。同时,交感神经还将作用于肾上腺髓质,使肾上腺素的分泌增加,间接地抑制胰岛素的分泌和释放,容易“招惹”糖尿病。临床医学表明,30~50%的糖尿病患者存在心理障碍。抑郁、愤怒患者不仅血糖控制差,而且慢性并发症也多。实际上,消极的情绪是回避不了的,悲伤、愤怒或失望等情绪有时也是人之本性。我们不可能只知道快乐而不知道忧伤。但是,长期的消极情感、抑郁、焦虑心境容易患病,而患病后也难于治疗,甚至使病情加重。心理因素会加重糖尿病,糖尿病对于患者的心理伤害是极大的,属于终生性心身疾病,心理因素对其发生、发展、疗效、预后均起重要作用。患者焦虑、沮丧、抑郁、暴躁的心理状态,可加重糖尿病,引发各种并发症。而且糖尿病又可加重患者心理障碍,两者之间相互影响,形成恶性循环。对于糖尿病患者来说,愉快的心情对血糖值有很好的调节作用,笑一笑更具有不可忽视的疗效。心情跟健康是成正比的。所以,心理情绪不宜控制者应学会做情绪的主人,努力避开来自社会、环境的不良刺激,进行自我调节让不正常的心理状态恢复正常。还可以积极进行体育锻炼,转移不良心境,宣泄积聚在内心的忧伤、委屈及怒气。糖尿病人莫忘心理治疗,这个主要是靠患者身边的亲人或者是医生,进行心里的疏导,避免患者在治疗期间出现情绪不稳定,这些都需要家人的时刻关注,及时采取正确的疏导方法,也就是传递一些正能量给患者,树立患者的自信心等等。这些真的能其恨到的作用,帮助患者走出糖尿病的“舒服”,开开心心用药,快快乐乐生活。

### 2.5 中医特色技术护理

脾主运化水液的功能受损,人体喝下去的水无法转变成具有营养的津液,所以全身脏腑均处于缺水状态,需要不停大量地喝水,但仍然解决不了根本问题;“中消”,同理因为脾主运化功能失常,无法将水谷精微输散到全身为各组织器官利用,因此糖尿病人容易出现消谷善饥的表现;“下消”,如果脾胃虚弱进一步加重,中医认为久病必然及肾,病变后期会出

现脾肾两亏的病理状态,肾主水主固摄小便,因此会出现小便量多的下消症状。饮食的调护由于传统对糖尿病病机的误解,以致病人普遍存在一种认识上的误区,认为应该多食用一些滋阴降火的中药或者食物,比如在食疗上会经常食用苦瓜、天花粉粥、生地黄粥,喝菊花茶、绿茶,吃生冷水果等等。其实这是不太科学的做法,从中医看来,上述的食疗方中使用的药物大多数都是寒凉之品,过服久服必然会更进一步损伤脾胃,进一步损耗脾胃的阳气。《黄帝内经》认为阳气在人体中的地位好比太阳对于地球的重要,人体四肢百骸、血脉经络都需要阳气的温煦与推动,五脏六腑的功能都需要阳气的激发,所以阳气在脏腑的功能运转方面发挥着至关重要的作用。如果过服久服寒凉之品而使原本虚弱的脾胃之阳进一步受损,那么脾的运化功能便进一步减弱,“脾气散精”的功能进一步失常,“消渴”的症状更加突出,病情便进一步加重。由此可知,固护脾胃之阳气在糖尿病的防治中何其重要。因此,我们认为患者宜多服用一些益气健脾的食疗药膳,比如山药粥、莲子粥,而损害脾胃阳气的寒凉之品应少服,生冷瓜果不宜多吃,尤其是在天气寒冷的季节,更要注意防护。运动的调护糖尿病的控制除了合适的用药方案和规律合适的饮食控制外,合适的运动也是一项必不可少的治疗项目。

### 3 结语

糖尿病足是糖尿病较严重的并发症,中医认为,糖尿病的根本在于脾胃虚弱,做运动有助于强健脾胃。五禽戏是中医传统导引的精华,是神医华佗在总结前人导引术的基础上,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作和神态来进行健身运动的一种方法,其中熊戏是重点针对脾胃而设,通过练习熊戏可以增强脾胃的运化功能,尤其适合糖尿病人。运动也要因人而异,要充分考虑个人体质及其他脏腑功能的情况,并不是运动量越大越好。中医护理技术临床缺乏标准化研究等问题。专业人才的培养是中医专科化发展的关键。

### 参考文献:

- [1] 张艳琴.关于培养中医思维在临床护理中应用的思考[J].基层医学论坛,2016,20(z1):73-74.
- [2] 王惠,张惠萍.浅谈中医思维在临床护理中的应用[J].江苏中医药,2016,48(5):74-75.
- [3] 吴欢,余小萍,付慧婷,等.传统中医临床思维和能力的培养教学基地建设的体会[J].新疆中医药,2010,28(6):42-45.