

# 糖尿病健康教育对内分泌护理患者治疗依从性和生活质量的影响分析

秦子云

(长春中医药大学附属医院 内分泌代谢病科 吉林长春 130021)

**摘要:**目的:探讨内分泌护理中采取糖尿病健康教育的效果。方法:选取我院内分泌代谢病科治疗的260例糖尿病患者(2022.6~2023.6期间治疗),按照抽签法分为2组后实施不同护理,对比两组治疗依从性和生活质量改善情况。结果:总依从率:研究组的99.23%高于对照组的93.08%( $P < 0.05$ ),WHOQOL-100评分:研究组升高更明显( $P < 0.05$ )。结论:加强糖尿病患者的健康教育效果显著,可促使患者治疗依从性有效提升,并可改善患者生活质量。

**关键词:**内分泌科护理;糖尿病健康教育;常规护理;治疗依从性;生活质量

糖尿病是以血葡萄糖水平慢性升高为主要特征的代谢性疾病,发病率较高,相比其他人群,中老年群体更易发生该病<sup>[1]</sup>。多数患者无明显症状,部分患者可出现三多一少症状,即多饮、多尿、多食和体重下降,该病若治疗不及时,可引起多种并发症,并发症造成的危害十分严重,故需及早治疗<sup>[2]</sup>。药物是现临床上治疗该病的常用方法,药物治疗虽可降低患者血糖水平,但血糖的长期控制不仅与药物治疗相关,还与患者用药依从性、生活习惯、饮食习惯等有关,多数患者由于对疾病缺乏认知和重视、自我管理能力较差、用药依从性低等导致血糖控制效果欠佳,故需给予患者健康教育<sup>[3]</sup>。健康教育可通过有系统、有目的、有计划的宣教活动,提升患者对疾病和治疗的认知度,并可帮助患者养成良好的健康行为<sup>[4]</sup>。本研究即探讨了内分泌护理中采取糖尿病健康教育对患者治疗依从性和生活质量的影响,详细介绍如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取我院内分泌代谢病科治疗的260例糖尿病患者(2022.6~2023.6期间治疗),按照抽签法分为2组,即对照组(130例,男女分别为66例、64例,年龄45~65岁,平均 $55.23 \pm 8.01$ 岁)和研究组(130例,男女均为65例,年龄45~64岁,平均 $55.71 \pm 8.24$ 岁)。纳入标准:①均经确诊;②无其它内分泌疾病;③患者本人同意研究。排除标准:①已经出现严重并发症;②合并严重心脑血管疾病;③合并精神障碍。两组资料 $P > 0.05$ ,可比。

### 1.2 方法

对照组采取常规护理,包括血糖水平监测、用药指导、基础护理等。研究组在此基础上实施健康教育,如下:

1.2.1 疾病健康教育。向患者耐心讲解糖尿病发生原因、高危因素、常见症状、危害性、并发症、治疗方法、需养成和保持的生活

习惯、自我管理的重要性等,鼓励患者提出对疾病和治疗的疑问,给予其针对性解答。

1.2.2 用药健康教育。向患者讲解坚持用药的重要性,并根据患者用药情况向其讲解相应口服降糖药或胰岛素的使用方法、使用剂量和次数、作用机制、不良反应、储存方法等,教会患者正确的胰岛素注射方法,并告知患者胰岛素保存方法、注意事项等,嘱患者严格遵医嘱用药,不自行改变药量和用药次数。

1.2.3 饮食健康教育。向患者耐心讲解饮食与糖尿病发生发展的关联,告知患者科学合理饮食的重要性,根据患者具体情况给予患者个体化饮食指导,告知患者饮食遵循定时定量、少食多餐、按需摄入原则,日常饮食以低盐、低糖、低脂食物为主,减少高胆固醇、高脂肪食物摄入。

1.2.4 运动健康教育。向患者讲解适量运动利于血糖控制和体重减轻,根据每位患者的不同情况选择适合患者的运动项目,尽量选择强度较低的项目,告知患者运动遵循循序渐进原则,根据自身情况调整,不强行运动,避免运动时间过长、强度过大,运动时随身携带糖尿病卡和饼干或糖果。

1.2.5 生活方式健康教育。向患者讲解保持良好生活习惯的重要性,告知患者规律作息,不熬夜,保持情绪积极稳定,嘱超重或肥胖患者定期监测体重,并减重,戒烟酒。

1.2.6 心理健康教育。患者的心理状态与血糖控制、治疗依从性等密切相关,对患者进行心理知识宣教,向其讲解不良情绪的各方面不利影响,告知患者保持乐观、平稳、积极心态的重要性,给予患者针对性鼓励、疏导,指导患者通过自我积极按时、深呼吸、转移注意力、合理宣泄等方法缓解负面情绪。

### 1.3 观察指标

对比两组治疗依从性、生活质量。治疗依从性评价标准<sup>[5]</sup>:完

全依从：患者积极接受治疗，严格遵医嘱用药；一般依从：患者用药剂量、次数、时间与规定存在差异，并需医护提醒；不依从：未满足以上标准。总依从率=（完全依从+一般依从）/总例数×100.00%。生活质量用世界卫生组织生活质量测定量表100(WHOQOL-100)评价，得分呈正比。

#### 1.4 统计方法

数据纳入 SPSS19.0 软件分析， $P < 0.05$  为数据有差异。

### 2 结果

#### 2.1 两组治疗依从性对比

总依从率：研究组的 99.23% 高于对照组的 93.08% ( $P < 0.05$ )。

详见表 1:

表 1 两组治疗依从性比较[n(%)]

组别	例数	完全依从	一般依从	不依从	总依从率 (%)
对照	130	78 (60.00%)	43 (33.08%)	9 (6.92%)	121/130 (93.08%)
研究	130	100 (76.92%)	29 (22.31%)	1 (0.77%)	129/130 (99.23%)
$\chi^2$	-	8.622	3.765	6.656	6.656
P	-	0.033	0.052	0.010	0.010

#### 2.2 两组护理前后 WHOQOL-100 评分对比

WHOQOL-100 评分：研究组升高更明显 ( $P < 0.05$ )。详见表 2:

表 2 两组护理前后 WHOQOL-100 评分对比 ( $\bar{x} \pm s$ ) (分)

组别	例数	护理前	护理后
对照组	130	75.73 ± 5.14	81.51 ± 4.36
研究组	130	76.01 ± 4.25	88.97 ± 4.14
t	-	0.479	14.147
P	-	0.633	0.001

### 3 讨论

糖尿病在临床中十分常见，发病率较高，引起该病的常见原因有遗传因素、肥胖或超重、不良饮食习惯和生活习惯等，近年来，随着人均摄入量的增加和人们生活习惯的改变，该病发病率也随之不断增长。该病若治疗不及时，病情持续进展可引起多系统损害，导致患者肾、眼、心脏、神经、血管等组织器官的慢性病变、功能减退甚至衰竭，进而诱发多种并发症，如神经病变、低血糖、糖尿病肾病、感染、视网膜病变、糖尿病足、酮症酸中毒等，故需及早治疗<sup>[6]</sup>。口服降糖药、胰岛素等是临床上治疗该病的常用方法，药物治疗虽效果显著，但治疗期间患者的护理也是不可或缺的一部

分。

研究发现，糖尿病患者大多存在对疾病缺乏重视、对疾病和治疗认知度较低、治疗依从性低、日常生活习惯不良、自我管理能力强等特点，这些情况十分不利于患者血糖的控制、并发症的预防，故需为患者提供健康教育<sup>[7]</sup>。健康教育是临床护理的一个重要组成部分，是指在各项严谨、科学、系统的调查研究基础上，通过开展有目的、有组织、有计划的宣教活动，为患者传授健康知识，提高患者健康意识和自我保健能力，帮助患者自觉养成利于健康的行为习惯，从而有效改善个体健康水平的护理<sup>[8]</sup>。健康教育可促使患者对疾病和治疗的认知度、重视程度均得到提升，使其全面了解、正确对待疾病和治疗，并可帮助患者自觉养成良好习惯。本研究即实施了多种健康教育措施，具体细化到各个方面，综合、系统、全面的健康教育发挥了积极作用。

本结果显示，总依从率：研究组的 99.23% 高于对照组的 93.08% ( $P < 0.05$ )，WHOQOL-100 评分：研究组升高更明显 ( $P < 0.05$ )，说明健康教育是有效的。

综上所述，加强糖尿病患者的健康教育效果显著，可促使患者治疗依从性有效提升，并可改善患者生活质量。

#### 参考文献:

- [1]徐娇.糖尿病健康教育对内分泌糖尿病患者治疗依从性和生活质量的影响[J].中国医药指南,2021,19(19):212-213.
- [2]张彬.糖尿病健康教育对内分泌护理患者治疗依从性的影响研究[J].医学食疗与健康,2020,18(19):208-209.
- [3]韦春葵.糖尿病健康教育在内分泌科护理中的应用价值分析[J].实用妇科内分泌电子杂志,2020,7(18):133-134.
- [4]李晓静.糖尿病健康教育对内分泌护理患者治疗依从性和生活质量的影响探究[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(06):73.
- [5]杨亚斐.糖尿病健康教育对内分泌护理患者治疗依从性和生活质量的影响[J].医学食疗与健康,2019,000(18):18+20.
- [6]刘青.糖尿病健康教育对内分泌护理患者治疗依从性和生活质量的影响[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(81):364-365.
- [7]王永研.糖尿病健康教育对内分泌护理患者治疗依从性和生活质量的影响[J].医学美容美容,2020,29(15):167.
- [8]陈君君,周霞,沈秋月,等.糖尿病健康教育临床护理路径对患者护理依从性及生活质量的改善效果分析[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2022,000(3):146-149.