

中医护理干预对 2 型糖尿病失眠患者血糖及睡眠质量指数的影响

吴 朵, 莫玉红, 陈莉娟

柳州市人民医院医疗集团潭中院区 广西柳州

【摘要】目的 以提高 2 型糖尿病失眠患者护理水平为研究目标, 在临床护理中实施中医护理干预, 明确其对 2 型糖尿病失眠患者的影响。**方法** 以 2023.01-12 时间段中于院内接受诊疗的 2 型糖尿病失眠患者为分析对象, 共计 95 例, 对各个患者进行编号后采取随机抽取法设置成对照组 (49 例)、观察组 (46 例), 分别以常规手段、中医护理干预手段实施两组护理干预, 对干预情况进行分析。**结果** 糖脂代谢指标方面, 两组相比, 观察组各项值更低 ($P<0.05$)。睡眠质量方面, 两组相比, 观察组各项值更低 ($P<0.05$)。**结论** 在临床护理中实施中医护理干预措施, 有利于帮助患者控制糖脂代谢水平, 让患者睡眠质量状态得到改善, 有效提高整体护理水平。

【关键词】 2 型糖尿病; 失眠; 中医护理干预

【收稿日期】 2024 年 5 月 8 日 **【出刊日期】** 2024 年 6 月 15 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20240125

Effect of TCM nursing intervention on blood glucose and sleep quality index of insomnia patients with type 2 diabetes

Duo Wu, Yuhong Mo, Lijuan Chen

Liuzhou People's Hospital Medical Group Tanzhong Campus, Liuzhou, Guangxi

【Abstract】Objective To improve the nursing level of insomnia patients with type 2 diabetes as the research goal, to implement TCM nursing intervention in clinical nursing, and to clarify its impact on insomnia patients with type 2 diabetes. **Methods** 95 patients with type 2 diabetes insomnia who were diagnosed and treated in the hospital during the period from January to December 2023 were analyzed. After numbering each patient, they were randomly selected into the control group (49 cases) and the observation group (46 cases). The two groups of nursing interventions were implemented by conventional means and traditional Chinese medicine nursing interventions, and the intervention situation was analyzed. In terms of glucose and lipid metabolism indicators, the observation group had lower values ($P<0.05$) compared to the two groups. In terms of sleep quality, the observation group had lower values ($P<0.05$) compared to the two groups. **Conclusion:** Implementing traditional Chinese medicine nursing interventions in clinical nursing is beneficial for helping patients control their glucose and lipid metabolism levels, improve their sleep quality, and effectively enhance the overall nursing level.

【Keywords】 Type 2 diabetes; Insomnia; Traditional Chinese Medicine Nursing Intervention

糖尿病为临床常见慢性疾病, 患者会因为疾病出现相关症状, 对日常生活造成不良影响, 还会增加其他严重并发症发生风险。部分患者会同时伴有失眠情况, 增加治疗难度, 降低生活质量。在给予患者治疗措施的同时, 还需要配合有效护理方法, 减轻患者身心负担, 减少疾病对患者不良影响^[1]。随着中医发展, 中医护理干预被逐渐应用到临床多种疾病护理中, 其着重于辩证施治, 根据个体的体质、病情和生活习惯进行个性化

的护理措施, 以提高护理效果, 这为 2 型糖尿病失眠相关护理研究提供了新的研究方向与思路^[2-3]。文中分析了 2 型糖尿病失眠患者护理中应用中医护理干预的价值, 如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以 2023.01-12 时间段中于院内接受诊疗的 2 型糖尿病失眠患者为分析对象, 共计 95 例, 对各个患者进

行编号后采取随机抽取法设置成对照组 (49 例)、观察组 (46 例)。年龄范围方面, 两组年龄: 44 岁 ≤ 年龄 ≤ 78 岁, 观察组均值 (57.43 ± 4.33) 岁, 对照组均值 (57.45 ± 4.31) 岁; 病程方面, 两组病程: 1 年 ≤ 病程 ≤ 7 年, 观察组均值 (4.01 ± 0.12) 年, 对照组均值 (3.99 ± 0.10) 年; 性别方面: 观察组男性占比 28 例、女性占比 18 例, 对照组男性占比 29 例、女性占比 20 例。经统计学系统处理两组基础资料相关数据信息后证实可比性高 ($P > 0.05$)。此研究经医院伦理委员会同意、审批。择取要求: 临床综合诊断为 2 型糖尿病, 同时被确诊为失眠; 资料齐全; 认知与意识状态正常。剔除要求: 中途退出; 同时合并其他严重脏器官疾病; 依从性差。

1.2 方法

1.2.1 对照组行常规护理干预

告知患者相关用药知识、血糖检测方法, 提醒保持饮食清淡、进行适量活动, 观察药物不良反应, 及时发现并采取对应处理措施。

1.2.2 观察组在对照组基础上行中医护理干预

①情志调节。主动与患者沟通, 理解患者产生的不良情绪, 对情绪进行安抚, 进行开导, 调和情志; 为患者提供抒情、平和书籍, 鼓励多翻看, 做到精神内守; 音乐疗法帮助患者保持清净心态, 叮嘱少思少虑, 排除杂念, 以心平气和; 鼓励培养兴趣爱好, 比如绘画、书法, 适当观看电视节目, 使患者注意力转移, 将思想焦点从疾病转移到其他方面。②饮食调节。根据患者的体质特点和失眠症状, 调整饮食结构, 避免食用刺激性食物, 如辛辣、油腻食物, 适量摄入易消化的食物, 如蔬菜水果、杂粮等, 有助于改善睡眠质量。③耳穴压豆。操作穴位选择神门穴、皮质下穴、交感穴、心穴、肾穴、垂前穴, 消毒耳廓, 按压耳贴, 待患者出现酥麻胀感后,

对耳贴进行固定, 3-5 次/d。④按摩。按摩穴位选择涌泉穴 (30s, 3-5 次/d)、失眠穴 (1min, 睡前 1 次)、完骨穴 (5min, 睡前 1 次)、三里穴 (1min, 睡前 1 次) 等, 注意对足部进行保暖。⑤中药浴足。中药组方: 赤芍、川芎、桂枝、熟附子、生姜各 15g, 当归 30g, 先将药材放置到清水中浸泡 (3min), 然后煎煮, 待温度为 40°C 左右后实施足浴, 当患者额头、背部出汗后可停止, 每晚睡前进行。⑥气功锻炼。结合患者自身体质和病情选择适合的运动方式, 比如练习太极拳、气功、八段锦、五禽戏等, 并对每日运动时间与运动量进行合理控制, 避免运动过量。

1.3 判断标准

(1) 检测两组糖脂代谢指标, 包括空腹血糖指标、餐后 2h 血糖指标、糖化血红蛋白、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇, 取均值比较。(2) 评估两组睡眠质量, 匹兹堡睡眠指数, 评估项目包括睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能障碍等, 每项最低 0 分表示睡眠质量极佳, 最高 3 分表示睡眠质量极差。

1.4 统计学方法

使用 SPSS20.0 软件分析数据, t 和 $\bar{x} \pm s$ 为连续性变量中服从正态分布的计量资料, 卡方和 % 为计数资料, $P < 0.05$ 为有统计学意义或价值。

2 结果

2.1 糖脂代谢指标分析

糖脂代谢指标方面, 两组相比, 观察组各项值更低 ($P < 0.05$), 如表 1 所示。

2.2 睡眠质量分析

睡眠质量方面, 两组相比, 观察组各项值更低 ($P < 0.05$), 如表 2 所示。

表 1 比对两组糖脂代谢指标 ($\bar{x} \pm s$)

组别	空腹血糖 (mmol/L)	餐后 2h 血糖 (mmol/L)	糖化血红蛋白 (%)	总胆固醇 (mmol/L)	低密度脂蛋白胆固醇 (mmol/L)
观察组 (n=46)	4.34 ± 0.41	4.99 ± 1.01	5.04 ± 0.31	2.53 ± 0.27	2.28 ± 0.13
对照组 (n=49)	5.83 ± 0.55	6.61 ± 1.11	6.01 ± 2.01	3.06 ± 0.38	2.92 ± 0.55
t	14.893	7.424	3.236	7.790	7.690
P	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

表 2 比对两组睡眠质量[($\bar{x}\pm s$), (分)]

组别	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	催眠药物	日间功能障碍
观察组 (n=46)	0.37±0.11	0.48±0.07	0.42±0.13	0.45±0.07	0.43±0.04	0.49±0.07	0.41±0.09
对照组 (n=49)	1.19±0.31	1.10±0.19	1.11±0.17	0.97±0.46	1.14±0.19	1.16±0.15	1.12±0.19
<i>t</i>	16.961	20.838	22.116	7.582	24.825	27.597	23.029
<i>P</i>	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

3 讨论

对于 2 型糖尿病失眠患者的护理工作, 主要会采取常规模式进行, 虽然有利于治疗顺利开展, 但是整体护理效果达不到理想预期^[4]。中医认为 2 型糖尿病失眠患者的病理机制涉及气血阴阳失调、脏腑功能失调和情志调节等多个方面^[5]。针对这些病理机制, 中医护理可通过草药调理、针灸、推拿按摩、调节饮食和情志等方式进行综合干预, 以改善血糖水平、失眠症状并提高患者的生活质量^[6]。

将中医护理干预应用到 2 型糖尿病患者中, 可根据患者的具体情况进行个性化治疗, 包括针对病因、病机和症状的综合调理, 能够更好地满足患者的需求^[7]。同时综合应用按摩、耳穴压豆、气功、中药足浴、情志调节、饮食调节等综合调理方法, 促进身体的整体平衡和康复^[8]。结合文中研究结果, 糖脂代谢指标方面, 两组相比, 观察组各项值更低 ($P<0.05$)。睡眠质量方面, 两组相比, 观察组各项值更低 ($P<0.05$)。提示, 在 2 型糖尿病失眠患者中应用中医护理干预效果较佳。通过按摩穴位, 促进血液循环、调节神经系统功能, 改善血糖和血脂代谢; 按压耳穴刺激神经末梢, 调节神经内分泌系统, 影响胰岛素敏感性和血糖调节, 稳定血糖; 中药足浴通过足部的穴位刺激和药物渗透, 调理全身的气血运行和脏腑功能, 有助于改善糖脂代谢, 促进睡眠; 根据患者体质特点调整饮食结构和食物搭配, 改善消化吸收功能, 有助于调节血糖和血脂代谢; 通过情志调节有效减轻压力和焦虑, 有利于改善不良情绪, 提高睡眠质量^[9-10]。但是文中纳入例数较少, 存在局限, 需要对应用价值进一步分析。

综上所述, 在临床护理中实施中医护理干预措施, 有利于帮助患者控制糖脂代谢水平, 让患者睡眠质量状态得到改善, 有效提高整体护理水平。

参考文献

[1] 姜文艳. 探讨中医护理干预对 2 型糖尿病失眠患者血糖

水平及睡眠质量的影响[J]. 生命科学仪器, 2023, 21(z1):193.

[2] 刘银金, 刘凤彬, 兰花兰, 等. 中医护理干预对 2 型糖尿病失眠患者血糖及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2021, 8(2):235-236.

[3] 徐艳群. 中医护理干预对 2 型糖尿病失眠患者血糖及睡眠质量指数的影响[J]. 心理月刊, 2020, 15(16):79.

[4] 朱玉婷. 中医护理干预对 2 型糖尿病失眠患者血糖及睡眠质量的影响[J]. 糖尿病天地, 2022, 15(12):240-241.

[5] 曾雯静. 观察中医护理干预对 2 型糖尿病失眠患者血糖及睡眠质量指数的影响[J]. 健康女性, 2022, 8(29):121-123.

[6] 陈晶晶. 研究中医护理干预对改善 2 型糖尿病失眠患者血糖、睡眠质量指数的效果[J]. 糖尿病天地, 2020, 17(8):227.

[7] 施永瑛, 曹书霞. 观察中医护理干预对 2 型糖尿病失眠患者血糖及睡眠质量指数的影响[J]. 健康必读, 2022, 10(18):184-185.

[8] 林芳, 游琼. 不同中医护理措施对 2 型糖尿病患者失眠的干预效果比较[J]. 糖尿病新世界, 2020, 23(4):149-150, 155.

[9] 卢义红. 中医护理干预对 2 型糖尿病失眠患者血糖及睡眠质量指数的影响[J]. 中国医药指南, 2022, 20(26):143-145.

[10] 廖秀娥. 中医护理干预对糖尿病失眠患者血糖和睡眠质量的影响[J]. 中国卫生标准管理, 2022, 13(17):172-175.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS