

## 运动护理对糖尿病患者血糖控制及生活质量的价值

宋婷婷, 陈服玲

武汉市武昌医院 湖北武汉

**【摘要】目的** 探讨并分析运动护理对糖尿病患者血糖控制及生活质量的应用价值。**方法** 研究时间为 2021 年 1 月到 2022 年 1 月期间, 共选取武汉市武昌医院内的 60 例糖尿病患者。采取计算机表法, 将其分为研究组 (n=30) 和对照组 (n=30), 对照组采取常规护理, 研究组在其基础上采取运动护理, 对比两组护理效果。**结果** 护理后, 研究组患者的空腹血糖 (FPG)、餐后 2h 血糖 (2hPG) 均低于对照组, SAS 和 SDS 评分均低于对照组, 生活质量评分显著高于对照组, 差异显著。**结论** 运动护理的实施, 对于糖尿病患者而言, 其干预效果较为理想, 能够最大程度的控制患者的血糖水平, 并且可有效促进其生活质量的提升, 值得推广应用。

**【关键词】** 运动护理; 糖尿病; 血糖控制; 生活质量水平

**【收稿日期】** 2023 年 9 月 5 日

**【出刊日期】** 2023 年 10 月 16 日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20230305

### The value of exercise nursing on blood glucose control and quality of life in patients with diabetes

Tingting Song, Fuling Chen

Wuhan Wuchang Hospital, Wuhan, Hubei

**【Abstract】 Objective** To explore and analyze the application value of exercise nursing on blood sugar control and quality of life of diabetes patients. **Methods** The study period is from January 2021 to January 2022. A total of 60 patients with diabetes in Wuhan Wuchang Hospital were selected. Using the computer table method, they were divided into a study group (n=30) and a control group (n=30). The control group received routine care, while the study group received exercise care based on it. The nursing effects of the two groups were compared. **Results** After nursing care, the fasting blood glucose (FPG) and 2-hour postprandial blood glucose (2hPG) of the study group patients were lower than the control group, and the SAS and SDS scores were lower than the control group. The quality of life scores were significantly higher than the control group, with significant differences. **Conclusion** For diabetes patients, the implementation of sports nursing has an ideal intervention effect, which can control the blood sugar level of patients to the greatest extent, and can effectively promote the improvement of their quality of life. It is worth popularizing.

**【Keywords】** Sports nursing; Diabetes; Blood glucose control; Quality of life level

糖尿病在现阶段临床中, 被认为是一种常见的代谢疾病群, 对于中老年人群而言, 该病极易发生。有研究数据资料显示, 在全球范围内, 我国糖尿病发生趋势总体仍然居于首位, 对于患者的机体健康安全造成了极大的威胁<sup>[1]</sup>。该病的发生, 通常是因胰岛素绝对或者相对分泌不足所引发的一种临床表现, 而血糖水平的升高则为主要特征<sup>[2]</sup>。目前, 对于糖尿病仍然存在有效的治疗手段, 将其完全治愈, 只能通过长期并且规范性的降糖干预, 能够最大程度的控制其病情的恶性发展, 进而使得这些患者具有与健康人群相同的生活质量以及生存时间<sup>[3]</sup>。此外, 有研究表明, 合理的运动护理, 在糖尿病患者的干预和治疗中, 也是十分关

键性的一个内容, 这样不仅仅会增强患者的机体素质, 同时, 对于患者血糖水平的控制也能够起到一定的积极作用<sup>[4]</sup>。基于此, 最后选取我院 60 例糖尿病患者, 对其应用运动护理效果进行讨论和分析, 具体如下。

### 1 资料和方法

#### 1.1 一般资料

截取时间范围为 2021 年 1 月到 2022 年 1 月期间, 共选取 60 例糖尿病患者, 将其作为本次研究对象。通过计算机表法进行组别划分, 其中, 研究组共 30 例患者, 其男性 18 例、女性 12 例, 年龄区间为 37-68 岁, 平均为 (55.32±5.24) 岁, 病程区间为 1-3 年, 平均为 (1.58±0.87) 年; 对照组共 30 例患者, 其男性 20 例、

女性 10 例, 年龄区间为 38-69 岁, 平均为 (55.64±5.56) 岁, 病程区间为 1-4 年, 平均为 (1.69±0.93) 年, 将上述两组患者的基线信息, 进行统计后实施对比, 发现 ( $P>0.05$ ), 代表存在比较意义。

### 1.2 方法

对照组采取常规护理模式: 首先, 需要对患者的病情进行全面了解和评估后, 以此为依据, 遵医嘱, 对患者对症用药, 并指导患者按时、准确服药; 此外, 需要定时对患者的血糖水平进行监测, 了解其病情状态, 并给予其必要的干预。

研究组在此基础上采取运动护理: (1) 首先, 将患者的病情状态及生理状况, 作为主要护理依据, 并对其开展针对性的运动护理方案, 向患者以及家属讲解糖尿病的相关知识, 并纠正患者在治疗中的不良行为和习惯, 对其存在的疑问, 要及时解答, 同时, 最重要的一点在于, 让患者意识到运动对于病情改善的有效性和必要性, 使患者提高对运动护理的重视, 从而积极进行运动。(2) 糖尿病患者的运动时间应该选择在用餐完成后的 50min, 运动时间控制在 30-50min, 在其空闲时间内积极开展, 并且, 需选择合适的运动方式, 例如快走、慢跑、打太极、骑自行车等运动。(3) 护理人员需要对患者定期进行随访了解, 询问患者的运动时长、运动次数以及运动种类, 了解患者进行运动的相关感受, 同时在运动过程中是否出现心率过快或者其它不适情况, 以便及时调整运动强度。

### 1.3 评价指标及判定标准

(1) 血糖水平: 其中主要包括空腹血糖 (FPG)、餐后 2h 血糖 (2hPG)。(2) 心理状态: 通过 SAS 和 SDS 自评量表分别评定, 共 20 项判定条目, 评分标准

为 1-4 分, 分值与其存在正相关联系。(3) 生活质量, 通过健康查简表 (SF-36) 分别对两组患者评定, 每项评分标准均为 0-100 分, 且分值越高, 代表生活质量越佳。

### 1.4 统计学处理

在本次研究中, 选用计算机软件 SPSS21.0 进行相应的数据处理, 在实施 t 检验过程中, 结果通常以 ( $\bar{x} \pm s$ ) 形式表达, 此外, P 值如若低于 0.05, 则代表组间差异显著。

## 2 结果

### 2.1 血糖水平分析对比

护理前, 组间血糖水平相比较, 发现, 差异并不明显, 且 ( $P>0.05$ ), 护理后, 研究组的空腹血糖 (FPG)、餐后 2h 血糖 (2hPG) 均低于对照组, 组间存在差异 ( $P<0.05$ )。详见表 1。

### 2.2 心理状态分析对比

护理后, 组间 SAS、SDS 评分相比较, 发现, 研究组各项分值较对照组高, 组间存在差异 ( $P<0.05$ )。

### 2.3 生活质量分析对比

研究组患者的各项生活质量评分均高于对照组, 组间存在差异 ( $P<0.05$ )。详见表 2。

## 3 讨论

糖尿病是目前临床中常见的老年慢性疾病, 在疾病早期阶段, 患者往往不会存在任何明显的前兆表现, 使得疾病不易被发现<sup>[5]</sup>。所以, 在其病情发展至一定阶段后, 患者会逐渐出现多系统或者器官的损害, 此时, 病情已经处于较为严重的状态<sup>[6]</sup>。如果没有及时对患者开展针对性治疗, 患者的生存率会大大下降, 对其机体健康安全造成极大的威胁<sup>[7]</sup>。

表 1 血糖水平分析对比 (mmol/L)

组别	空腹血糖		餐后 2h 血糖	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (n=30)	8.69±1.12	7.61±0.36	12.24±1.51	10.05±0.46
研究组 (n=30)	8.67±1.14	6.02±0.32	12.21±1.56	9.13±0.41
t	0.0685	18.0806	0.0756	8.1776
P	0.9456	0.0000	0.9399	0.0000

表 2 心理状态评分分析对比 (分)

组别	SAS 评分		SDS 评分	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (n=30)	56.15±3.29	40.87±2.89	57.16±3.85	39.85±2.47
研究组 (n=30)	56.27±3.12	32.35±2.73	57.31±3.67	30.58±2.39
t	0.1449	11.7382	0.1544	14.7727
P	0.8852	0.0000	0.8778	0.0000

表 3 生活质量分析对比 (分)

组别	躯体功能	心理功能	社会功能	物质生活
对照组 (n=30)	65.62±2.11	72.62±2.31	60.54±2.37	70.13±2.87
研究组 (n=30)	88.62±4.15	92.19±4.06	89.31±4.24	90.16±4.11
t	27.0590	22.9470	32.4410	21.8853
P	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000

续表 3

组别	生理功能	情感职能	精神健康	活力
对照组 (n=30)	61.24±2.19	62.57±2.21	64.24±2.57	63.58±3.45
研究组 (n=30)	84.36±4.22	87.27±3.16	88.16±3.17	89.41±4.02
t	26.6348	35.0837	32.1044	26.7066
P	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000

在现阶段临床中,糖尿病仍然无法彻底治愈,属于一类终身性疾病,只能通过长期且规范性的治疗和干预,进而患者糖尿病的症状,避免其恶性发展,进而最大程度的改善患者预后<sup>[8]</sup>。有研究资料表明,对于糖尿病患者,给予合理且适宜的运动干预,对其病情的改善也能够起到一定的促进作用<sup>[9]</sup>。在运动护理实施过程中,护理人员首先需要对患者的机体状态进行科学评估,将其作为主要护理依据,对其制定个体化的运动方案,使患者在日常空闲时间内能够进行适量的运动,不仅仅能够放松患者的身心状态,提升其机体素质,同时,适量的运动可以促进患者代谢,进而降低其血糖水平<sup>[10]</sup>。

通过本次研究发现,护理前,两组糖尿病患者的空腹血糖和餐后 2h 血糖相比较,组间并不存在明显差异 ( $P>0.05$ ),护理后,研究组患者的空腹血糖 (FPG)、餐后 2h 血糖 (2hPG)、心理状态和生活质量等情况均优于对照组,且组间存在差异。对以上研究结果,分析其原因,适量的运动有助于机体的血液循环和新陈代谢,同时能够提高对胰岛素的敏感性,进而控制其血糖水平,具有重要作用。

总而言之,运动护理的实施,对于糖尿病患者而言,其干预效果较为理想,对于患者预后的改善,存在重要的应用价值。

### 参考文献

- [1] 蒋佳,纪小静,周静怡.个性化护理联合运动疗法对糖尿病患者血糖水平与生存质量的影响[J].国际护理学杂志,2022,41(17):3209-3212.
- [2] 郭慧娜,邵永玲.认知行为干预联合运动疗法在老年糖尿病患者中的应用[J].临床医学工程,2022,29(07):1003-

1004.

- [3] 范丽芬.心理护理联合运动疗法应用于妊娠糖尿病护理对患者生活质量的改善评价[J].糖尿病新世界,2022,25(10):110-113.
- [4] 李惠冰.早期护理干预对脑梗死合并糖尿病患者血糖水平、运动功能及生活质量的影响分析[J].糖尿病新世界,2022,25(10):162-166.
- [5] 方申菊,张福萍,吴晗鹏,张霁.综合性运动训练对老年糖尿病患者躯体功能及衰弱的影响[J].中国乡村医药,2022,29(10):54-56.
- [6] 张娟.康复运动护理在 2 型糖尿病患者中的应用价值[J].中国实用医药,2021,16(14):201-203.
- [7] 侯雯莉,张露婷,丁琴,宁宁,李敬华.运动护理对住院老年 2 型糖尿病患者血糖管理影响[J].解放军预防医学杂志,2020,38(12):69-71.
- [8] 王金玲,孙雅博.延续护理对糖尿病患者血糖控制及生活质量的影响[J].实用妇科内分泌电子杂志,2020,7(17):85+91.
- [9] 蔡佳梦,郑波.运动及综合护理干预对新诊断的 2 型糖尿病患者临床应用效果评价[J].临床医药文献电子杂志,2020,7(04):81-82.
- [10] 何菲,闫进英.2 型糖尿病实施运动护理干预的效果观察[J].临床医药文献电子杂志,2020,7(04):101+150.

版权声明: ©2023 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