

## 规范化健康教育护理糖尿病的研究

王巧燕

定兴县医院 河北保定

**【摘要】目的** 采用规范化健康教育护理方式来对糖尿病进行研究。**方法** 选取在我院进行医治的糖尿病患者（2023 年 6 月~2023 年 12 月）为例，共 200 例，因给予的护理方式不同，需进行分组研究，常规健康教育（对照组）100 例，规范化健康教育（观察组）100 例，随后分析两组患者的血糖指标具体情况。**结果** 空腹血糖、餐后 2h、糖化血红蛋白指标观察组均比对照组低， $P < 0.05$ 。**结论** 将规范化健康教育应用在糖尿病患者中，可看出其血糖水平得到了明显降低，身体指标逐渐恢复正常状态，进而缓解其焦虑的心情，提高患者的配合度，缩短病情恢复时间，因此值得推广，可长期在临床中进行应用。

**【关键词】** 规范化健康教育；糖尿病；血糖指标

**【收稿日期】** 2024 年 4 月 19 日 **【出刊日期】** 2024 年 5 月 20 日 **【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20240251

### Study on standardized health education and nursing of diabetes mellitus

Qiaoyan Wang

Dingxing County Hospital, Baoding, Hebei

**【Abstract】Objective** To adopt standardized health education and nursing methods to study diabetes. **Methods** A total of 200 diabetic patients treated in our hospital (from June 2023 to December 2023) were selected as examples. Due to different nursing methods, a group study was required, including 100 cases of routine health education (control group) and 100 cases of standardized health education (observation group). The blood glucose indexes of the two groups of patients were analyzed. **Results** Fasting blood glucose, 2h postprandial blood glucose and glycated hemoglobin indexes in observation group were lower than those in control group,  $P < 0.05$ . **Conclusion** The application of standardized health education in patients with diabetes can be seen that the blood sugar level has been significantly reduced, the body indicators have gradually returned to normal state, and then relieve their anxiety, improve the cooperation of patients, shorten the recovery time of the disease, so it is worth promoting and can be applied in clinical practice for a long time.

**【Keywords】** Standardized health education; Diabetes mellitus; Blood glucose index

糖尿病属于一种代谢类疾病，发生的群体多以老年人为主，临床主要症状为尿液以及饮食量增多等，严重影响患者的正常生活，对此需及时为其进行医治，降低并发症的发生率<sup>[1]</sup>。由于此病无根治的方法，只能通过药物进行缓解，并且服药时间较长，再加之老年人记忆力下降的原因，极易出现用药错误等现象，对此现象不能得到改善，会使其产生放弃医治的心理，不利于疾病的康复<sup>[2]</sup>。因此需为其进行护理干预的方式来提高其认知度，常规教育护理方式无法针对患者的疾病来进行教育，这就导致教育效果较差<sup>[3]</sup>。而规范化健康教育不同，此方法可有效弥补上述的护理的不足，同时从各个方面来对患者进行护理，提高其恢复效果，改善其血

糖水平，对此本文将进一步分析规范化健康教育护理方式来对糖尿病患者的研究，具体内容如下。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

抽取 200 例经我院确诊的糖尿病患者，时间在 2023 年 6 月至 2023 年 12 月之间，随后对上述患者进行分组对比，对照组：共 100 例，年龄选取在 20 岁至 71 岁之间，平均（45.27±3.64）岁，男女分别为 56 例和 44 例，患病时间在 2 至 37 年，平均（18.02±11.14）年；观察组：共 100 例，年龄选取在 21 岁至 72 岁之间，平均（45.18±3.55）岁，男女分别为 54 例和 46 例，患病时间在 3 至 38 年，平均（18.89±11.06）年。分析

两组患者的一般资料, 结果表示  $P > 0.05$ , 组间无差异。纳入标准: 确诊为糖尿病患者; 同意此次研究方案; 无其他慢性疾病; 基本资料无误者。排除标准: 精神疾病类患者; 合并肾脏类疾病患者; 依从性较差者。

### 1.2 方法

对照组进行常规健康教育, 在教育开始前仔细查看患者的身体指标以及血糖变化, 查看无异常后, 再为其进行健康教育, 告知其糖尿病产生的原因以及缓解的方法, 同时为其进行饮食干预, 让患者养成良好的饮食习惯, 让其按照自身的体重来适当的摄入食物的总量, 可有效降低并发症的发生率, 缩短恢复时间, 提高机体免疫力。随后进行运动干预, 护理人员根据患者的身体状况不同, 需为其制定相应的运动方案, 并在运动的过程中让其持之以恒, 不可过度运动, 避免出现并发症加重病情。

观察组实施规范化健康教育, 具体方法如下: (1) 评估患者状况: 在患者接受医治的过程中, 护理人员需仔细查看患者的基本情况, 对其身体指标以及心理状况进行评估, 评估后采用科学合理的方式来为患者制定相应的护理计划, 同时还需结合其用药剂量, 提高计划的准确性。(2) 制定健康教育: 查阅相关资料, 对糖尿病产生的原因、临床症状等进行深入研究, 并采用个性化的方式来对患者进行讲解, 针对认知度较差的患者, 护理人员需反复解释, 进而加深其印象。对于认知度较高的患者, 可为其发放相关资料让其自学。针对 70 岁以上的患者, 需要告知其用药的具体方法以及时间, 降低不良反应发生率。(3) 心理健康教育: 在进行医治时, 护理人员可通过面部表情以及行为举止来评估患者的心理状况, 若其出现负面情绪, 可采用询问兴趣爱好等方式, 为患者播放视频, 进而转移其注意力, 同时还可为其播放舒缓的音乐, 让其处于放松的状态。此外, 为其讲解情绪与疾病康复的关系, 进而提高其依从性。在进行心理健康教育时, 还可让其家属加入其中, 让其了解到教育的重要性, 避免出现护患矛盾的现象发生。(4) 饮食健康指导: 根据患者血糖指标以及体质的不同, 为其制定相应的饮食方案, 同时控制糖分以

及脂肪的摄入量, 在食用过程中多以食用含维生素以及蛋白质较高的食物为主, 此外, 还可适量摄入水果, 进而缩短血糖的恢复时间。(5) 运动健康指导: 告知患者在用餐结束后的 2 小时之内可进行简单的运动, 但运动量不宜过大, 多进行有氧运动, 比如散步、扭秧歌等, 每周进行 4 次以上, 每次保持在半小时左右, 同时注意在运动时不可空腹进行, 这样可有效降低血糖水平, 缩短其血糖恢复时间。养成良好的运动习惯。

(6) 健康作息指导: 护理人员需询问患者的日常作息时间, 随后根据询问结果进行改正, 告知其不良作息对疾病的危害, 此外, 还需告知其家属, 进而起到监督的作用, 提高患者的依从性。(7) 发放手册: 根据患者患病的情况为其制定相应的健康手册, 手册的主要内容有血糖监测的方法、饮食以及运动方案等, 让其随时能够对疾病进行了解, 同时也可将此手册为患者家属进行发放, 提高其认知度。(8) 自我监测指导: 告知患者检测血糖的方法, 让其血糖范围尽量控制在 4.4 至 6.1 mmol/L 之间, 同时还需仔细观察血压以及血脂的状态, 若出现异常需立即前往医院进行检查。(9) 降糖药物知识: 告知患者每种药物的主要功效、种类, 服用药物后身体会有何反应等, 对于服用后产生不良反应的患者, 需告知其如何进行缓解, 同时为其讲解药物服用的具体方法、数量等。此外, 在为患者注射胰岛素时, 可为患者讲解胰岛素的具体使用方法, 以便后续患者可以自行注射, 随后叮嘱其在储存过程中需严格按照护理人员的指示进行, 不可私自存放。

### 1.3 观察指标

分析观察组和对照组的血糖指标, 分为空腹血糖、餐后 2h 血糖、糖化血红蛋白。

### 1.4 统计学方法

$t$  检验, 计量资料 (血糖指标): 均数 ± 标准差, 用 SPSS22.0 软件进行分析, 结果表示  $P < 0.05$ , 组间有差异。

## 2 结果

观察组的各项血糖指标更低, 与对照组相比两组有差异,  $P < 0.05$ , 见表 1。

表 1 比较两组患者血糖指标

分组	例数	空腹血糖 (mmol/L)	餐后 2h 血糖 (mmol/L)	糖化血红蛋白 (%)
观察组	100	5.37 ± 1.39	7.54 ± 1.42	6.64 ± 1.39
对照组	100	7.74 ± 1.52	9.69 ± 1.28	7.15 ± 1.27
$t$		11.506	11.246	2.708
$P$		0.000	0.000	0.007

### 3 讨论

糖尿病的临床表现为血糖、血脂以及电解质异常,是一种常见的综合征,可根据临床症状的不同,将糖尿病分为三种,分别为1型糖尿病、2型糖尿病和妊娠糖尿病,1型糖尿病患者和2型糖尿病患者早期无明显的临床反应,对此极易遭到忽视,当发现时已患有该疾病,会出现恶心呕吐、体重减轻等反应,而妊娠期糖尿病多表现为口渴,小便次数较多等<sup>[4]</sup>。据相关资料显示,此病属于慢性类疾病,需要长时间进行医治,临床上对于此病暂无根治的方法,多采用药物的方法来进行干预,但由于患此病的人群多以老年人为主,因此在认知方面较差,大部分患者均未了解糖尿病产生的原因以及预防方法,这使得糖尿病的控制效果不理想<sup>[5]</sup>。同时因老年患者年龄较大的原因,极易出现多服以及少服的现象,长此以往会对患者的心理造成影响,从而产生焦虑以及抑郁的心情以及抗拒医治等,严重影响了后续工作的顺利进行,对此需要为其进行教育护理干预,提高其认知度<sup>[6]</sup>。常规教育护理的教育内容较为单一,无法根据患者的疾病情况为其制定教育方案,这使得患者的认知情况较差。而规范化健康教育可有效弥补上述教育的不足,此教育方式是为患者讲解糖尿病知识的重要途径,采用规范以及高效的教育方式来提高患者的认知度,属于计划性的教育方式,其核心思想为传授疾病知识,纠正不良习惯等<sup>[7]</sup>。进而降低在医治过程中出现不良反应的发生概率,提升其医治效果以及生活质量<sup>[8]</sup>。同时根据患者的疾病情况为其制定相应的健康教育方案,让其了解如何控制血糖水平,提高其配合度,控制病情发展速度<sup>[9]</sup>。此外,还可采用评估的方式,来分析患者的心理以及生理状况,对于情绪状态较差的患者,为其开展相应的疏导工作,让其以良好的心态来面对疾病,同时为其进行饮食干预,告知其如何科学饮食,降低并发症的发生率。在运动方面,告知其一些简单的运动方式,并在运动的过程中进行指导,纠正其错误方式,必要时可适当进行奖励,提高其积极性,这样可有效缩短其康复时间。此外,还可采用发放手册的方式,来让患者随时可以了解缓解疾病的方法,以及用药的剂量以及服用方法等,降低其并发症的发生率,对此护理方式在临床中具有积极意义,可长期使用。本文研究结果显示,观察组的空腹血糖( $5.37 \pm 1.39$ )mmol/L、餐后2h血糖( $7.54 \pm 1.42$ )mmol/L、糖化血红蛋白( $6.64 \pm 1.39$ )%均比对照组低, $P < 0.05$ ,这说明采用规范化健康教育可有效提升糖尿病患者对血糖的认知度,进

而了解如何控制血糖水平,比如少食用高盐以及高糖,多运动提高机体免疫力,保持良好的心态等,对此血糖水平得到了降低。

综上所述,规范化健康教育护理可有效改善糖尿病患者的血糖水平,提高其管理自我的能力,进而缩短其临床指标恢复时间,缓解不良反应,因此应用价值广泛。

### 参考文献

- [1] 王希,李葆青,吴鋈.基于行为目标达成度理念的健康教育对老年糖尿病患者服药依从性、自我效能及健康素养的影响[J].老年医学与保健,2023,29(06):1180-1185+1196.
- [2] 孙思鸣,王华,陶丹等.反馈式健康教育联合同伴互动支持干预在糖尿病肾病患者中的应用效果[J].中国医药导报,2023,20(36):177-180.
- [3] 徐筱璐,高素玉,史亚伟.基于自我管理支持的口腔健康干预对2型糖尿病病人预后影响的范围综述[J].循证护理,2023,9(24):4429-4435.
- [4] 戚淑娴,晏曼.ITHBC理论指导下健康宣教模式在2型糖尿病伴高血压病人中的应用[J].循证护理,2023,9(24):4476-4480.
- [5] 仇海敏,李悦,吴肖月等.基于ITHBC的健康教育对糖尿病胰岛素自我注射病人自护能力的影响[J].全科护理,2023,21(35):4994-4997.
- [6] 杨义飞,张云娅,赵燕燕.冠心病合并糖尿病患者应用以KAP模式为导向的全程健康教育的作用价值[J].糖尿病新世界,2023,26(24):151-154.
- [7] 王方方,姜丽平,孙喜燕.健康意识的健康教育模式对糖尿病视网膜病变患者遵医行为、自护能力及生活质量的影响[J].糖尿病新世界,2023,26(24):119-122+129.
- [8] 王婷君,胡亚亚,许劭.健康生活方式促进方案对妊娠期糖尿病女性和新生儿健康影响[J].山西医药杂志,2023,52(23):1821-1824.
- [9] 李明月.糖尿病肾病所致尿毒症患者行维持性血液透析治疗的护理体会[J].婚育与健康,2023,29(23):106-108.

**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**