

运动干预在糖尿病健康管理中的应用效果

王淑霞

陕西省人民医院西院体检中心 陕西西安

【摘要】目的：分析糖尿病患者接受健康管理过程中采取运动干预的效果。**方法：**从2019年1月-2021年1月区间内体检中心内确诊为糖尿病的患者中随机选择76例展开实验，根据两组患者分别实施的干预措施对其实施分组，即实验与对照，各38例。对照组接受常规干预，实验组实施运动干预与健康管理，对比干预效果。**结果：**实验组的自我管理能力和健康管理能力（糖尿病认知、合理饮食、规范用药、自我调节）明显优于对照组， $P < 0.05$ 。实验组的血糖指标（空腹血糖、餐口血糖以及糖化血红蛋白指数）稳定效果显著优于对照组， $P < 0.05$ 。**结论：**对糖尿病患者实施运动干预与健康管理，可以改善患者的自我管理能力和健康管理能力，让其掌握更多的疾病知识，进行日常管理，还可以稳定患者的血糖，提高疾病干预效果，改善患者的预后，值得临床应用。

【关键词】运动干预；糖尿病；健康管理

Effect of exercise intervention in health management of diabetes

Shuxia Wang

Physical examination center of West Hospital of Shaanxi Provincial People's Hospital Xi'an, Shaanxi

【Abstract】 Objective: to analyze the effect of exercise intervention in the process of health management for diabetes patients. **Methods:** from January 2019 to January 2021, 76 patients admitted to our hospital due to diabetes were randomly selected to carry out the experiment. They were divided into two groups according to the intervention measures implemented by the two groups, namely the experiment and the control, with 38 cases in each group. The control group received routine intervention, and the experimental group implemented exercise intervention and health management to compare the intervention effects. **Results:** the self-management ability (diabetes cognition, reasonable diet, standardized medication, self-regulation) of the experimental group was significantly better than that of the control group ($P < 0.05$). The stability of blood glucose indexes (fasting blood glucose, fasting blood glucose and glycosylated hemoglobin index) in the experimental group was significantly better than that in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** exercise intervention and health management for patients with diabetes can improve their self-management ability, enable them to master more disease knowledge, carry out daily management, stabilize their blood glucose, improve the effect of disease intervention and improve their prognosis, which is worthy of clinical application.

【Key words】 Exercise intervention; Diabetes; Health management

糖尿病患者（DM）体内先天胰岛素不足，继而造成血糖升高，此种代谢异常性若长期存在且不能及时接受对应治疗，则会牵连其他组织和靶器官的功能损害，例如眼睛、肾脏、血管、神经方面的损害^[1]。因此，需及时对患者进行干预，长期合理的运动可以控制糖尿病，但运动需长时间检查，而部分患者因疾病认知不足，极易出现半途而废的情况，故需强化健康管理，让其掌握更多的知识^[2]。因此，本

文分析糖尿病患者接受健康管理过程中采取运动干预的效果，如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

从2019年1月-2021年1月区间内体检中心内确诊为糖尿病的患者中随机选择76例展开实验，根据两组患者分别实施的干预措施对其实施分组，即实验与对照，各38例。对照组男性对象20例、女

性对象 18 例,对象年龄最大 80 岁、最小 40 岁,年龄中位数 (67.5±4.3) 岁。实验组男性对象 21 例、女性对象 17 例,对象年龄最大 81 岁、最小 42 岁,年龄中位数 (66.8±4.1) 岁。常规资料比较标准性较高。纳入标准:限定时间内患者皆保持稳定生命体征,且并未患上任何严重并发症;对社区统计报告内容均知情同意,借鉴数据套入计算模型计算;社区康复资料全;非免疫性糖尿病患者;体征检查已通过《ASA 糖尿病诊疗标准》。排除标准:患有精神基础疾病者;靶器官功能障碍者;合并高血压等慢性疾病者;社区管理工作高度不配合者;语言沟通存在障碍者;合并感染以及高渗昏迷等严重合并症者。

1.2 方法

对照组接受常规干预:对患者实施基础护理,保持病室内干净,叮嘱患者遵医嘱服用药物。

实验组实施运动干预与健康管理:(1)运动干预。体检中心人员也需根据指南制定合理的运动计划,明确运动原则。患者的运动需根据病情、并发症、年龄等多种因素共同制定,其需贯彻在整个治疗方案内。同时,为患者制定运动方案时,需由康复医师、专科医师、运动治疗师共同指导进行,充分掌握运动适应证以及禁忌症,以此保证患者的运动安全。患者每周需至少进行中等强度有氧运动 150 分钟,鼓励患者每周进行 3 次左右的低强度或中强度的抗阻训练,且运动前还需评估患者的实际情况,建议使用功率自行车或活动平板实施心电图负荷运动检测,以此确定检查结果,制定运动处方。中青年可选择有氧跑步、骑自行车运动,老年人可练气功、散步、慢跑完成运动任务。适当的运动能让患者身体更健康,提高免疫力对抗疾病。在运动指导的同时若是发现对象首次随访中血糖控制不善,则多加一次随访观察。而超过两次控制血糖指数不善,则需要考虑转地就医并每间隔 15d 随访一次,一年内控制六次左右。(2)个性化健康教育内容。护士还需在患者出院后对其进行随访,而随访时间

约在三个月一次左右同时检查患者是否有患上高血压以及高血压基础疾病加重病情的风险,定期为此测定血糖指数,并在了解其吸烟喝酒习惯是否得到纠正的情况下才能制定饮食方案。每次的随访工作中都会为患者测定体质量指数和整体体重,体质量指数低于标准值表示患者的能量消耗过大,而指数过高者判定为超体重者,会在社区管理中建议病患减重来缓解血糖升高情况。例如,需要向患者介绍饮食调理的作用,在维持热量不变的情况下加减食物类型,需内涵纤维素在 40-60g 左右禁止饮酒,摄盐量应控制在 6g 内,每周体重测定一次。护士需教会患者怎样用药规范,是保证患者能够快速恢复健康的重要措施,糖尿病中毒者治疗药规格较为特殊,故而要强调正确用药的重要性,讲解并教会患者每日服药时间和规格,以免造成药物错服、漏服情况。新药物尝试治疗时,首先为其做过敏实验测试,介绍药物的效果、禁忌症、用法用量等,告诉患者若有不适感,及时就医。若身体状况正常,尽量写出每天服药后的护理人员评估患者的健康状况。病患不可自行增减药量或停药,每餐用药时间严格遵守。心理护理。每位社区患者的心理问题做针对性的疏导护理,引导其将内心担忧和问题主动讲出来,学会倾听并主动告知预防并发症发生的方法,让其拥有继续治疗的信心。

1.3 观察指标及效果评价标准

对比干预后两组患者的自我管理能力和血糖指标。

1.4 统计和分析

统计学软件 SPSS 23.0 分析,计数型指标则以例 (n/%) 表示, χ^2 检验,计量型指标则选用均数±标准差 ($\bar{x}\pm s$) 描述、t 检验。P<0.05,则具有差异。

2 结果

2.1 组间自我管理能力

实验组的自我管理能力明显优于对照组,比较显示有差异性 P<0.05,可见表 1。

表 1: 组间自我管理能力统计(n%, n=38)

组别	例数	糖尿病认知	合理饮食	规范用药	自我调节
对照组	38	51.34±2.63	47.71±3.02	50.52±2.83	52.18±2.73
实验组	38	71.13±3.12	72.22±2.63	70.66±2.94	73.13±3.32
t	-	29.8960	37.7285	30.4237	30.0455
P	-	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000

2.2 血糖指标

实验组的空腹血糖指标为(5.03±1.77) mmol/L, 餐后2小时血糖为(5.56±1.32) mmol/L, 糖化血红蛋白指数为(4.77±0.82)%, 对照组的空腹血糖指标为(6.76±2.06) mmol/L, 餐后2小时血糖为(10.11±1.87) mmol/L, 糖化血红蛋白指数为(7.09±1.02)%, 对比t为3.9266、12.2537、10.9276, P<0.05。

3 讨论

糖尿病主要分为1型糖尿病和2型糖尿病, 糖尿病患的年龄范围较广, 发病比较突然患病后出现饮水量和排尿量明显的增加, 饮食量增加但是还出现消瘦的情况, 血糖指数明显增高, 很多患者最初还会出现酮症酸中毒^[3]。按照社会医学集合可见糖尿病已经成为自肿瘤疾病、心血管病症之外的第三大非传染性难治疾病, 这种终身性疾病的治疗效果取决于护理措施选择以及医疗型社区工作, 且也依赖于患者对疾病治疗和预后生活维护的主观能动性, 密切配合健康促进行为^[4]。而控制糖尿病的最基础治疗手段便是运动和控制饮食, 胰岛素是稳定人体中血糖的最主要激素, 而糖尿病患者身体中由于疾病影响导致胰岛素不足, 继而造成的血糖升高^[5]。此种代谢性疾病若长期存在且不能及时接受对应治疗, 则会牵连其他组织和靶器官的功能损害, 例如眼睛、肾脏、血管、神经方面的损害。一般糖尿病的典型症状为多饮、多食、多尿和消瘦等, 按照社会医学近几年的集合统计可见, 糖尿病患者患病人数正在呈显著上升趋势, 已经成为自肿瘤疾病、心血管病症之外的第三大非传染性难治疾病^[6]。在糖尿病的系统治疗方案中重点即为通过规范且有规律的措施干预, 提升病患生存质量。除了使用药物之外应该注意配合健康教育工作加强糖尿病护理管理质量^[7]。

运动疗法作为临床内认为干预糖尿病十分有效的措施, 可以显著提升患者的机体摄氧量, 促进心肌收缩, 提高血管弹性, 改善血流动力学参数, 提高患者的心肺功能。同时, 患者进行适当的运动, 可以预防微循环出现障碍, 激发周围神经病变等。合理地运动能强化机体对胰岛素摄入后的敏感性感知, 提升血糖稳定性继而消减体质量和加快脂肪分解, 积极预防脂质代谢障碍发生, 造成糖尿病心血管等并发症的生成。另外, 运动导致的免疫力提升

消解其心理压力^[8-10], 有利于医护人员按照其个性制定运动计划, 主要以有氧运动(步行)为主。综上所述, 将运动干预与健康管理用于糖尿病患者干预内, 可以稳定血糖, 提高疾病知识掌握程度。

参考文献

- [1] 胡警芳. 营养指导与运动干预对糖尿病的影响[J]. 继续医学教育, 2022, 36(03): 89-92.
- [2] 卢建荣. 运动干预在糖尿病健康管理中的应用效果[J]. 中国城乡企业卫生, 2022, 37(01): 100-101.
- [3] 王梦妍, 王蕾, 陈英耀, 等. 健康素养和运动干预对社区2型糖尿病患者医疗不信任的影响研究[J]. 中国全科医学, 2022, 25(01): 79-86.
- [4] 龚清娥. 饮食运动干预联合时间奠基式健康管理对T2DM合并高血压患者心血管不良事件发生率的影响分析[J]. 心血管病防治知识, 2021, 11(25): 50-52.
- [5] 张留伟, 代晓彤, 任弘, 等. 运动干预在糖尿病精准健康管理展望[J]. 中国慢性病预防与控制, 2020, 28(02): 106-109.
- [6] 肖雪莲. 糖尿病护理管理中健康教育的应用价值评析. 糖尿病新世界, 2020, 23(5): 184-185.
- [7] 王素兰, 高学领, 张爱静. 糖尿病护理管理中全程健康教育模式的应用价值分析. 系统医学, 2018, 3(1): 126-128.
- [8] 许丽娟, 郭杏容, 樊泳芳, 等. 基于信息-动机-行为技巧模型的健康教育在糖尿病足患者中的应用. 齐鲁护理杂志, 2018, 24(5): 48-50.
- [9] 周佳, 余文琴. 聚焦解决模式对IBD缓解期病人负性情绪及自我效能的作用分析. 实用临床护理学电子杂志, 2019, 4(27): 150-151.
- [10] 吴萍, 庄秋风. 自我效能模式在化疗性骨髓抑制病人护理中的应用效果. 实用临床护理学电子杂志, 2019, 4(5): 36, 39.

收稿日期: 2022年5月17日

出刊日期: 2022年7月2日

引用本文: 王淑霞. 运动干预在糖尿病健康管理中的应用效果[J]. 现代护理医学杂志, 2022, 1(2): 131-133

DOI: 10.12208/j.jmm.202200109

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网(CNKI Scholar)、万方数据(WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 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