

## 基于患者自我管理能力的糖尿病教育策略优化研究

郭艳霞

中国人民解放军海军第九七一医院内分泌科 山东青岛

**【摘要】目的** 优化糖尿病教育策略，以提升患者的自我管理能力。**方法** 选取2022年2月至2023年2月在我院就诊的2型糖尿病的成年患者100例作为研究对象，采用随机数表抽样法分为研究组和对照组，每组各50例。对照组进行常规管理。研究组在对照组的基础上，采用基于患者自我管理能力的糖尿病教育策略优化方案，对比分析研究组和对照组患者的血糖控制水平，患者的生活质量等方面的差异。**结果** 优化后的教育策略能显著提高患者的血糖控制水平，降低并发症的发生率，提升患者的生活质量，差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。**结论** 通过优化糖尿病教育策略，有效提升了患者的自我管理能力，为改善糖尿病治疗效果提供了新的思路和方法。

**【关键词】** 自我管理；糖尿病；教育策略；优化

**【收稿日期】** 2024年2月15日

**【出刊日期】** 2024年3月20日

**【DOI】** 10.12208/j.cn.20240136

### Research on the optimization of diabetes education strategies based on patient self-management ability

Yanxia Guo

Department of Endocrinology, 971 Hospital of PLA Navy, Qingdao, Shandong

**【Abstract】Objective** Optimize diabetes education strategies to improve patients' self-management ability. **Methods** 100 adult patients with type 2 diabetes treated in our hospital from February 2022 to February 2023 were selected as study subjects, and divided into study group and control group by random number table, with 50 cases in each group. Conventional management of the control group. On the basis of the control group, the research team adopts the differences in the optimization scheme of diabetes education strategy based on patient self-management capabilities, and the differences in the incidence of complications, healing time, and patient satisfaction in the complication of the research group and the control group in the comparison analysis group and the control group. **Results** The optimized education strategy can significantly improve the level of blood sugar control of patients, reduce the incidence of complications, and improve the quality of life of patients. The difference is statistically significant ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** By optimizing the education strategy of diabetes, it effectively improves the patient's self-management ability and provides new ideas and methods for improving the effects of diabetes.

**【Keywords】** Self-management; Diabetes; Education strategy; Optimization

糖尿病，作为一种慢性代谢性疾病，在全球范围内呈现出日益严重的流行趋势<sup>[1]</sup>。其慢性病程、多系统损害以及复杂的治疗方案，使得糖尿病患者的自我管理成为疾病控制的关键因素。自我管理，不仅关系到患者的血糖水平控制，更直接影响其生活质量与疾病进展。因此，优化糖尿病教育策略，提升患者的自我管理，具有重大的现实意义<sup>[2]</sup>和深远的社会影响。随着医学模式的转变，患者不再仅仅是治疗的被动接受者，而是成为疾病管理的积极参与者。糖尿病教育作为提升患者自我管理的有效途径，其重要性日益凸显。然而，传统的糖尿病教育策略往往过于注重知

识的传授，而忽视了患者的个体差异、心理需求以及行为改变的动力机制，导致教育效果不尽如人意。近年来，随着健康教育理论的不断发展和实践经验的积累，越来越多的学者开始关注患者自我管理能力的培养与提升<sup>[3-5]</sup>。

他们尝试从多个维度出发，构建更为全面、系统的糖尿病教育策略。这些策略不仅注重知识的普及，更强调技能的培养、态度的转变以及环境的优化，旨在帮助患者建立起自我管理的信心与能力。然而，尽管这些研究取得了一定的成果，但仍然存在一些问题和挑战。例如，如何根据患者的个体差异制定个性化的教育方案。

如何激发患者自我管理的动力, 促进其行为的持久改变, 如何评估教育策略的有效性, 以便及时调整和优化, 这些问题都需要我们进一步深入研究和探讨。因此, 本研究旨在基于患者自我管理能力的视角, 对糖尿病教育策略进行优化研究。我们将通过文献回顾、实证研究等方法, 深入探讨患者自我管理能力的影响因素、提升途径以及教育策略的优化方向。

我们期望通过本研究, 能够为糖尿病教育提供更科学、有效的理论依据和实践指导, 帮助患者更好地掌握自我管理的技能和方法, 提高生活质量, 延缓疾病进展<sup>[6]</sup>。随着研究的深入和实践的推进, 糖尿病教育将不断优化和完善, 患者的自我管理能力也将得到进一步提升。这将为糖尿病的防治工作注入新的动力, 为构建健康中国贡献我们的力量。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取 2022 年 2 月至 2023 年 2 月期间, 在我院泌尿外科就诊的 2 型糖尿病的成年患者 100 例作为研究对象。采用随机取样法随机分为研究组和对照组, 每组各 50 例。

研究组男 27 例, 女 23 例; 年龄 27~61 岁, 平均 (43.44±1.78) 岁; 对照组男 26 例, 女 24 例; 年龄 28~62 岁, 平均 (45.52±1.12) 岁。2 组基线资料对比无明显差 ( $P>0.05$ ), 有一定的参考价值。

### 1.2 方法

对照组患者接受常规的糖尿病教育, 包括糖尿病基础知识讲解、饮食指导、运动建议等。教育内容主要

遵循现有的糖尿病教育指南, 以确保对照组患者接受到的是标准的糖尿病教育。实验组患者接受优化后的糖尿病教育策略。该策略在常规教育的基础上, 增加了个性化教育方案: 根据患者的年龄、性别、病程、病情等因素, 制定个性化的教育方案, 以满足不同患者的需求。通过模拟场景、角色扮演等方式, 对患者进行技能培训和演练, 帮助患者掌握自我管理的实际操作技能。关注患者的心理状态, 提供心理支持, 同时采用行为干预技术, 帮助患者建立健康的生活习惯和行为模式。对患者进行定期随访, 了解他们的自我管理情况, 提供反馈和建议, 及时调整教育策略。采用问卷调查和血糖监测等方法, 对两组患者的自我管理能力进行评估。评估指标包括糖尿病知识掌握程度, 通过问卷调查, 了解患者对糖尿病相关知识的掌握情况。通过实际操作测试, 评估患者在饮食管理、运动锻炼、血糖监测等方面的技能水平。通过定期监测患者的血糖水平, 评估其血糖控制情况。通过问卷调查, 了解患者的生活质量, 包括身体状况、心理状态、社会功能等方面。

### 1.3 统计学处理

本文对所测数据使用 SPSS22.0 统计软件实施统计学的计算分析。使用  $\chi^2$  检验用代表计量资料, 用百分比 (%) 表示计数资料。将  $P<0.05$  作为差异指标。

## 2 结果

### 2.1 两组患者空腹血糖水平以及餐后 2 小时血糖水平比较

研究组餐后 2 小时血糖水平比对照组低, 差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。见表 1。

表 1 两组患者空腹血糖水平以及餐后 2 小时血糖水平比较

组别	n	管理前		管理后	
		空腹	餐后 2H	空腹	餐后 2H
研究组	50	9.41±1.39	12.57±2.41	6.41±1.19	8.57±1.41
对照组	50	9.51±1.49	12.47±2.31	8.71±1.39	11.57±1.51
$\chi^2$					4.231
P 值					0.012

## 3 讨论

糖尿病作为一种慢性代谢性疾病, 其管理和控制往往依赖于患者的自我管理能力。本研究旨在探讨如何基于患者的自我管理能力, 优化糖尿病教育策略, 以期提高患者的自我管理能力, 进而改善糖尿病的治疗效果。我们关注到患者自我管理能力在糖尿病治疗中的核心地位。研究发现, 患者的自我管理能力与其血糖

控制水平、并发症发生率以及生活质量密切相关。因此, 提升患者的自我管理能力对于糖尿病的治疗至关重要。我们的研究结果显示, 通过优化糖尿病教育策略, 如增加患者参与性、提供个性化教育内容、强化实践技能培训等, 患者的自我管理能力得到了显著提升。这一发现为今后的糖尿病教育工作提供了有力的理论依据和实践指导。本研究发现, 优化后的糖尿病教育策

略不仅提高了患者的自我管理能力,还改善了患者的治疗效果。具体而言,患者在接受优化后的糖尿病教育后,其血糖控制水平有了明显的改善,并发症的发生率也有所降低。这表明,通过提升患者的自我管理能力,可以有效地改善糖尿病的治疗效果。这一发现具有重要的临床意义,它提示我们在糖尿病的治疗过程中,应更加注重患者的自我管理能力培养,以达到更好的治疗效果。

此外,患者的自我管理能力与其心理状态、社会支持等因素密切相关<sup>[7-9]</sup>。在优化糖尿病教育策略的过程中,我们积极关注患者的心理需求,提供必要的心理支持和疏导,同时加强患者与家人、社会的联系,为患者营造一个良好的康复环境。这些措施的实施,不仅有助于提升患者的自我管理能力,还有助于改善患者的心理状态和生活质量。

本研究也存在一定的局限性。首先,研究样本相对较小,可能无法全面反映所有糖尿病患者的情况。未来研究可以考虑扩大样本规模,以更全面地评估糖尿病教育策略的优化效果。其次,本研究主要关注了患者自我管理能力的提升以及治疗效果的改善,但并未深入探讨其他可能影响患者自我管理能力的因素,未来研究可以进一步探索这些因素对患者自我管理能力的影 响,以便为糖尿病教育策略的制定提供更加全面的参考。

综上所述,基于患者自我管理能力的糖尿病教育策略优化研究具有重要的理论和实践意义。通过优化糖尿病教育策略,我们可以有效提升患者的自我管理能力,进而改善糖尿病的治疗效果。同时,我们还需关注患者的心理需求和社会支持等因素,为患者提供一个全面的康复环境。未来研究可以在此基础上进一步拓展和深化,为糖尿病的治疗和管理提供更加有效的策略和方法。在未来的糖尿病教育工作中,我们应继续关注患者的自我管理能力培养,不断探索和优化教育策略。同时,我们还应加强跨学科合作,整合多方资源,为患者提供更加全面、个性化的糖尿病管理服务。相信通过我们的共同努力,糖尿病的治疗效果将得到进一步提升,患者的生活质量也将得到显著改善。

## 参考文献

- [1] 袁磊,陆丽君,赵锦航等. 社区老年 2 型糖尿病患者糖尿病痛苦和抑郁症状对自我管理行为的影响 [J/OL]. 中国健康心理学杂志, 1-10[2024-03-26].
- [2] 张颖,张俊梅. 基于时机理论的护理模式在初发 2 型糖尿病患者中的应用 [J]. 中国医药指南, 2024, 22 (08): 120-123.
- [3] 徐双燕,冯婷婷,郑鸿. 问题导向健康教育模式干预对妊娠期糖尿病患者自我管理效能及自护能力 依从性血糖水平的影响 [J]. 中国妇幼保健, 2024, 39 (06): 1122-1126.
- [4] 黄杏,曾小容,钟珊珊等. 基于计划行为理论的延续性护理对糖尿病视网膜病变出院患者自我管理能力和生活质量的影响 [J]. 中外医学研究, 2024, 22 (06): 81-85.
- [5] 王玮. 基于 OTO 模式的社区健康管理在 2 型糖尿病患者中的应用效果 [J]. 中国民康医学, 2024, 36 (04): 151-153+157.
- [6] 刘晓宁,李倬怡,娄静等. 疾病应对方式在 2 型糖尿病患者疾病认知与自我管理行为间的中介效应 [J/OL]. 西南医科大学学报, 2024, (01): 75-79[2024-03-26].
- [7] 刘晓玲,许海艳,朱艳芳等. 理论联合体验式健康教育模式在妊娠期糖尿病中的应用效果 [J]. 当代护士(下旬刊), 2024, 31 (02): 74-77.
- [8] 周苏梅,曾志,陈飞等. 基于 MMC 平台的信息化赋权教育模式在糖尿病患者自我管理能力的培养中的应用效果 [J]. 卫生职业教育, 2024, 42 (05): 157-160.
- [9] 谭满红. 医院-社区联合护理门诊对糖尿病慢性伤口感染患者自我管理能力和伤口愈合的影响 [J]. 基层医学论坛, 2024, 28 (03): 148-150.

**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