

规范化健康教育在糖尿病护理中的研究

杨宏艳

山东省青岛市黄岛区铁山卫生院 山东青岛

【摘要】目的 分析为糖尿病患者实施规范化健康教育的临床效果。**方法** 在2023年4月至2024年4月期间选取100例糖尿病患者为研究对象，按照随机数表法分为两组，对照组接受常规护理，研究组接受规范化健康教育护理，比较两组血糖水平、认知评分差异。**结果** 研究组患者空腹血糖水平以及餐后2h血糖水平降低幅度大于对照组，对比差异显著（ $P < 0.05$ ）；研究组患者认知评分提升幅度大于对照组，对比差异显著（ $P < 0.05$ ）。**结论** 在糖尿病患者接受治疗过程中实施规范化健康教育护理可有效改善血糖指标，使得患者更加了解糖尿病相关知识，值得推广。

【关键词】 规范化健康教育；糖尿病；常规护理；血糖水平

【收稿日期】 2024年7月16日 **【出刊日期】** 2024年8月28日 **【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20240409

Study on standardized health education in diabetes care

Hongyan Yang

Tieshan Hospital, Huangdao District, Qingdao City, Qingdao, Shandong

【Abstract】 Objective To analyze the clinical effect of implementing standardized health education for patients with diabetes. **Methods** From April 2023 to April 2024, 100 diabetic patients were selected as the study subjects and divided into two groups according to the random number table method. The control group received routine care, and the study group received standardized health education care. Compared the differences in blood glucose level and cognitive score between the two groups. **Results** The fasting glucose and 2h postprandial glucose levels in the study group decreased more than those in the control group ($P < 0.05$); the cognitive score in the study group increased more than the control group, and the difference was significant ($P < 0.05$). **Conclusion** The implementation of standardized health education and nursing in the treatment of diabetic patients can effectively improve blood glucose index and make patients better aware of diabetes, which is worth promoting.

【Keywords】 Standardized health education; Diabetes mellitus; Routine care; Blood glucose level

糖尿病属于慢性疾病，是由于患者体内的内分泌在代谢过程中出现紊乱而导致的，在临床上非常常见^[1]。目前为止，我国糖尿病患者的数量呈现逐年增长的趋势，使得人民生活水平以及生活质量受到了一定的影响。在临床上对于治疗糖尿病主要是通过药物进行治疗，患者在接受治疗过程中需要对运动和饮食进行控制，但是有部分患者的治疗效果达不到理想状态，对此医护人员需要在患者的治疗过程中进行有效指导，通过宣传健康知识、指导康复训练等方式促进改善患者的病情^[2]。因此糖尿病患者的治疗过程中，需要采取科学有效的健康教育护理进行辅助，才能使得临床疗效更加显著。基于此，在选择性额2023年4月至2024

年4月期间就诊的糖尿病患者为对象，重点讨论规范化健康教育的模式和内容，具体情况报告如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

在2023年4月至2024年4月期间选取糖尿病患者为研究对象，共计100例，将患者以随机数字法分为两组，研究组中，男女比例、年龄范围、平均年龄以及I型和II型糖尿病比例分别为28:22、(31-81)岁、(57.86±4.65)岁、14:36；对照组中，男女比例、年龄范围、平均年龄以及I型和II型糖尿病比例分别为27:23、(31-82)岁、(56.54±4.45)岁、15:35。两组患者在年龄、性别等方面无统计学差异，基线齐，具有可

比性。

1.2 护理方法

1.2.1 对照组：接受常规护理。在治疗之前做好准备检查工作，详细为患者讲解治疗过程中的注意事项，对患者的各项身体指针详细进行监测。

1.2.2 研究组：接受规范化健康教育护理。

(1) 在患者接受治疗之前，为患者建立个人健康档案，对于患者的病情动态以及心理情况及时掌握，并且主动积极地与患者进行交流，取得患者的信任，使得患者在治疗过程中的依从性更高。

(2) 实施健康教育，医院制定派发健康指南，详细为患者解释糖尿病的疾病类型、发病原因、治疗措施以及在治疗过程中可能出现的并发症，不定时开展专家讲座，为患者提供专业性的治疗意见，提高患者对疾病的了解程度，告知患者在治疗过程中健康的运动和饮食方法，让患者健康生活，并且使得患者增强自我管理意识和管理能力。

(3) 用药管理，帮助患者完成日常检查以及疾病管理，由于患者在治疗期间服用的药物种类较多，因此护理人员详细为患者讲解每类药物的用法用量，使得患者了解自己的用药情况，并且督促患者严格按照医嘱服药^[3]。

(4) 饮食护理，患者在治疗期间需要养成规律健康的饮食习惯，严禁患者进食刺激辛辣的食物，为患者制定合理健康的饮食计划，通过有效的饮食指导，让患者的日常饮食中多进食维生素含量高的食物，使得患者获取充足的营养。

(5) 康复训练指导，根据患者的实际身体情况制定训练计划，在训练过程中，将有氧运动作为主要运动方式，运动量不宜过大，运动时间保持在半小时左右，防止患者的运动量过大而导致病情加重。

(6) 指导患者进行自我血糖检测，由于糖尿病患者治疗过程中需要使得血糖水平处于稳定的状态，护理人员可以向患者灌输血糖检测的相关知识，让患

者充分认识到自我检测血糖的意义，掌握科学检测血糖的方式，定期进行自我检测，当患者的血糖出现异常变化时，则需要及时地告知医师。

(7) 当患者病情稳定后，在出院前需要对患者进行健康管理，告知患者在出院后的护理计划，并且让患者按时进行复查，定时进行电话随访，并且定期向患者发送相关护理知识，让患者进一步了解自我管理血糖水平的方法。

1.3 观察项目

1.3.1 比较认知评分。包括用药认知、预防认知以及治疗认知三项，三项指标评分满分均为 100 分，认知水平越高，则评分越高。

1.3.2 比较血糖指标：包括空腹血糖、餐后 2h 血糖水平两项指标。早晨，在患者禁食时，由检测人员抽取 4ml 静脉血，放入离心机中进行离心，然后留下上清液以供检验，应用全自动生化仪进行测定。

1.4 统计学分析

采用 SPSS 26.0 统计学软件进行数据分析，符合正态分布的计量资料(认知评分、血糖指标)以 $\bar{x} \pm s$ 表示，组间比较采用 t 检验。P<0.05 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 比较认知评分差异

研究组患者认知评分提升幅度大于对照组，差异显著 ($p < 0.05$)，如下表 1:

2.2 比较空腹血糖水平以及餐后 2h 血糖水平差异

对于空腹血糖水平：研究组护理前后分别为 (8.58±1.25) mmol/L、(6.75±0.58) mmol/L；对照组护理前后分别为 (8.49±1.32) mmol/L、(7.26±0.68) mmol/L。对于餐后 2h 血糖水平：研究组护理前后分别为 (13.52±3.65) mmol/L、(7.15±1.05) mmol/L；对照组护理前后分别为 (13.56±3.24) mmol/L、(10.62±2.51) mmol/L。由此可见，护理前两组患者的空腹血糖水平以及餐后 2h 血糖水平差异不显著 ($p > 0.05$)，护理后研究组患者的血糖水平更低 ($p < 0.05$)。

表 1 两组患者认知评分统计表 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	用药认知		预防认知		治疗认知	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	50	68.05±3.26	81.20±3.62	46.52±3.21	68.14±2.06	58.52±5.12	71.25±4.26
研究组	50	68.08±2.62	92.20±3.20	46.81±4.15	93.62±3.10	58.15±5.32	89.95±5.26
t	-	0.052	4.854	0.041	5.124	0.084	4.624
p	-	0.954	0.000	0.854	0.000	0.954	0.000

3 讨论

糖尿病是一种发病率很高的疾病，它对心血管功能有很大的影响，还会对患者的视觉功能、神经状态和肾脏等产生影响，而且在疾病的发展过程中还会出现各种不良的并发症，导致患者的死亡和致残的风险也会大大增加。一般情况下，糖尿病患者需要继续用药来控制，常用的药物有胰岛素注射液、二甲双胍等，但是疗效并不完全一样，有些患者可能会反复发作，从而影响到疾病的控制，还会增加其他并发症的风险^[4]。因此，除了常规的治疗外，还需要对症地护理，如生活习惯和用药情况等方面的改善。

常规护理更注重改善疾病症状，对病情进行控制和卫生环境管理，全然忽略了并发症的预防、认知教育和生活引导，因此，护理价值大打折扣^[5]。规范化健康教育是一种较为新颖的方法，通过健康教育提高患者对疾病的了解，保障患者的遵医行为，促进各项指标稳定性是控制病情的关键。另外，有报道指出^[6]，糖尿病的治疗是一项长期而艰难的工作，在对其进行护理的过程中，要注意患者的认识和血糖的变化，同时对患者进行饮食教育和运动管理，指导患者养成良好的生活习惯，并确保患者的血糖监控。

此次文章试验结果得出，接受规范化健康教育护理的研究组患者血糖水平、认知评分改善幅度均大于对照组。由此可见，通过实施规范化健康教育护理，可以使患者更好地了解和掌握疾病的知识，提高疾病的防治能力，提高预后。此外，规范化的健康教育是可行的、全面性的、科学性的护理方式，注重患者对疾病以及治疗方式的理解，开展集中教育和一对一的教育，确保患者能够认识到导致疾病发生的危险因素，改变错误认知，确保对血糖监测、用药、饮食和运动的关注，以及对养成良好行为习惯和生活习惯的重视^[7]。另有文献指出^[8]，开展规范化健康教育有两方面的作用，它在临床上既能改变患者的不良生活习惯，又能提高医生的责任感和工作积极性，确保整体的护理质量，从而防止发生严重的护患纠纷。在规范化健康教育阶段，护士们还可以通过多种方式进行宣传和教育的，来弥补传统护理内容中的缺陷，达到指导目的。

综上所述，针对糖尿病患者实施规范化健康教育

护理，有助于缓解临床病症，稳定患者的血糖水平，强化患者对疾病的正确认识，值得推广。

参考文献

- [1] 廖淑芳,廖寒,谭利嘉,等.强化健康教育对慢性阻塞性肺疾病合并 2 型糖尿病患者治疗效果的影响[J].实用心脑血管病杂志,2017,15(S1):53-56.
- [2] 姜亭亭,余惠琴.KAP 护理模式结合个体化饮食结构调整对慢性阻塞性肺疾病伴 2 型糖尿病患者病情控制及应对方式、疾病进展恐惧的影响[J].糖尿病新世界,2021,24(24):30-33.
- [3] 王惠丽,靳晓萍,季俊敏.依托网络医疗平台开展出院 2 型糖尿病患者健康教育延伸服务的效果观察[J].中华现代护理杂志,2013(24):2932-2934.
- [4] 于大玲,王聪,刘敏,周体.微信联合“微糖”管理软件在 2 型糖尿病病人院外延续血糖管理中的应用[J].护理研究:下旬版,2016,30(6):2273-2275.
- [5] 付海,应海英,李巧丽.心理干预联合合格列齐特和西格列汀对胰岛素治疗血糖控制欠佳肥胖 2 型糖尿病患者的疗效[J].中国生化药物杂志,2017,37(8):154-155.
- [6] 张薇,任瑞鲜.延续性护理干预模式在 2 型糖尿病合并急性胃炎患者中的应用效果及生活质量评分影响评价[J].现代消化及介入诊疗,2018,23(A02):187-187.
- [7] 冯纯敏,林曼娜,胡郁刚,等.运用思维导图在国家规范化代谢性疾病管理中心(MMC)糖尿病患者健康教育中的应用效果研究[J].糖尿病新世界,2023,26(11):4-7.
- [8] 林恺,姚弥,谢洁莹,等.应用名义小组技术构建基于初级保健服务需求的 2 型糖尿病患者健康教育框架[J].中国全科医学,2021,24(34):4392-4397.

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