

中医康复护理对 2 型糖尿病伴失眠患者血糖与睡眠质量的影响研究

惠萌, 李佳

陕西省中医医院 陕西西安

【摘要】目的 探讨 2 型糖尿病 (T2DM) 伴失眠患者给予中医康复护理对睡眠质量、血糖的影响。**方法** 选取 2023 年 2 月至 2024 年 1 月收治的 T2DM 伴失眠患者 98 例, 随机分为观察组 (中医康复护理) 和对照组 (常规护理) 各 49 例, 对比效果。**结果** 观察组血糖及睡眠质量评分均低于对照组 ($P<0.05$); 观察组满意度高于对照组 ($P<0.05$)。**结论** 中医康复护理可有效改善 T2DM 伴失眠患者的血糖水平, 提升睡眠质量, 效果良好。

【关键词】 血糖; 中医康复护理; 失眠; 2 型糖尿病; 睡眠质量

【收稿日期】 2024 年 7 月 16 日 **【出刊日期】** 2024 年 8 月 26 日 **【DOI】** 10.12208/j.jmmn.20240383

Effect of rehabilitation nursing of traditional Chinese medicine on blood sugar and sleep quality of patients with type 2 diabetes mellitus and insomnia

Meng Hui, Jia Li

Shaanxi Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Xi'an, Shaanxi

【Abstract】Objective To investigate the effects of traditional Chinese medicine rehabilitation nursing on sleep quality and blood sugar in patients with type 2 diabetes mellitus (T2DM) and insomnia. **Methods** A total of 98 T2DM patients with insomnia admitted from February 2023 to January 2024 were randomly divided into observation group (traditional Chinese medicine rehabilitation nursing) and control group (conventional nursing), 49 cases each, to compare the effect. **Results** Blood glucose and sleep quality scores in observation group were lower than those in control group ($P<0.05$). The satisfaction of observation group was higher than that of control group ($P<0.05$). **Conclusion** TCM rehabilitation nursing can effectively improve blood sugar level and sleep quality in T2DM patients with insomnia.

【Keywords】 Blood glucose; TCM rehabilitation nursing; Insomnia; Type 2 diabetes; Sleep quality

人们的饮食以及生活方式等在社会的迅速发展下出现显著改变, 并且在社会人口老龄化加重下使得 2 型糖尿病 (T2DM) 患者人数剧增。T2DM 属于代谢性疾病中比较常见的一种, 胰岛素分泌相对不足或者缺陷引起胰岛素抵抗是导致 T2DM 的根本机制, T2DM 以乏力、多食、多尿等为常见症状^[1]。T2DM 伴失眠是由于 T2DM 增加夜尿, 同时对机体分泌产生影响, 进而对其生活质量产生影响。有研究表明^[2], 中医康复护理可有效改善 T2DM 伴失眠患者的血糖水平以及睡眠质量指数, 效果良好。所以, 本研究将 98 例该类患者作为研究对象, 对其中部分患者实施中医康复护理, 分析其效果, 如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

2023 年 2 月至 2024 年 1 月, 98 例 T2DM 伴失眠

患者, 随机分为观察组 49 例, 男 26 例, 女 23 例, 平均年龄 (59.28 ± 4.37) 岁; 对照组 49 例, 男 27 例, 女 22 例, 平均年龄 (58.36 ± 5.21) 岁, 两组资料对比 ($P>0.05$)。

1.2 方法

对照组: 常规护理, 护理人员对患者进行引导, 让其进行相应的锻炼, 且确保训练适量, 同时教会患者检测血糖; 并且护理人员对患者进行心理疏导、健康指导, 同时叮嘱患者需要按照医嘱应用全部药物, 确保定时定量。

观察组: 中医康复护理, 包括: 1) 中药足浴。护理人员将桂枝、赤芍、生姜、川芎各 13g 以及 27g 当归均放在水中浸泡 0.5h, 用大火煮沸, 再用小火煎煮, 共计 40min, 带水温合适后足浴, 在患者轻微出汗后马上停止。2) 足底按摩。护理人员在对患者进行足底按

摩过程中需要通过拇指的指腹按压其涌泉穴, 0.5min/次, 3 次/d。再按压其三里、完骨以及失眠, 各 60s。完成按压后叮嘱患者穿好袜子重视保暖工作。3) 耳穴压豆。护理人员帮助患者保持端坐位, 消毒耳廓, 将耳贴贴到耳廓上的反应点, 穴位为神门穴、交感穴、垂前穴。针对肝火旺盛者加: 肝穴; 心脾两虚者加: 小肠穴、脾穴; 痰热内扰者加: 肺穴、大肠穴。上述各穴位每次贴压 3min, 3 次/d, 最后一次在睡前操作。4) 情志调节。中医学表示, 七情过激会使睡眠质量降低, 所以, 护理人员应该对患者情志状况进行全面了解且掌握, 按照其状况进行相应调节, 通过中医七情有关措施调节器情志, 利用移情易性法将患者注意力有效转移, 使患者保证身心状态良好。

1.3 观察指标

血糖包含餐后 2h 血糖、空腹血糖以及糖化血红蛋白。睡眠质量用 PSQI 评价, 分数越高代表睡眠质量越差^[3]。

1.4 统计学处理

SPSS23.0 分析数据, 计数、计量 (%)、($\bar{x} \pm s$) 表示, 行 χ^2 、t 检验, $P < 0.05$ 统计学成立。

2 结果

2.1 血糖水平比较

干预前, 两组对比 ($P > 0.05$); 干预后, 两组对比 ($P < 0.05$)。见表 1。

2.2 睡眠质量比较

干预后, 两组对比 ($P < 0.05$)。见表 2。

表 1 血糖水平对比 ($\bar{x} \pm s$)

分组	例数	糖化血红蛋白 (%)		空腹血糖 (mmol/L)		餐后 2h 血糖 (mmol/L)	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	49	9.55 ± 1.27	6.34 ± 0.86	21.52 ± 4.34	10.81 ± 1.23	14.55 ± 3.46	6.64 ± 0.93
对照组	49	9.46 ± 1.33	8.15 ± 0.93	21.31 ± 4.45	14.06 ± 1.14	14.51 ± 3.29	9.92 ± 0.64
<i>t</i>		0.325	5.201	0.412	4.302	0.254	4.854
<i>P</i>		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表 2 睡眠质量对比 [$(\bar{x} \pm s)$, 分]

分组	例数	日间功能障碍	睡眠效率	睡眠质量	使用催眠药物	入睡时间	睡眠障碍	睡眠时间	总分
观察组	49	0.90 ± 0.32	1.10 ± 0.20	1.12 ± 0.32	1.02 ± 0.18	0.90 ± 0.20	1.13 ± 0.16	1.10 ± 0.15	7.27 ± 1.53
对照组	49	1.30 ± 0.36	1.50 ± 0.23	1.76 ± 0.22	1.42 ± 0.30	1.30 ± 0.20	1.70 ± 0.36	1.98 ± 0.32	10.96 ± 1.99
<i>t</i>		5.825	6.302	5.714	5.412	6.302	5.254	4.802	5.360
<i>P</i>		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

2.3 满意度比较

观察组: 满意 35 例 (71.43%)、一般满意 11 例 (22.45%)、不满意 3 例 (6.12%), 总满意度 93.88% (46/49); 对照组: 28 例 (57.14%)、12 例 (24.49%)、9 例 (18.37%), 总满意度 81.63% (40/49)。组间比较 ($\chi^2=13.301$, $P < 0.05$)。

3 讨论

糖尿病包括两种类型, 即 T2DM 和 1 型糖尿病, 前者存在相对更高的发病率。对于 T2DM 患者来讲, 其同健康人群相比存在相对更高的失眠率, 而导致该情况的原因可能是此病并不能彻底治愈, 需要长时间利用药物而控制血糖, 并且长时间疾病影响使得患者伴随一定程度的心理创伤, 如焦虑、烦躁等^[4]。而在中医学中, 失眠为“不寐”范畴, 一般认为和患者的阴衰

阳盛、气血亏虚等存在联系, 治疗原则坚持平衡脏腑阴阳。西医对于失眠的治疗单纯依靠镇静安神类药物, 不但长时间应用会存在依赖性, 而且也会出现一系列的副作用^[5]。所以, 本研究对该类患者实施中医康复护理, 了解其效果。

中医康复护理是将中医理论为护理干预实施的核心, 结合各位患者的病情采取相应的护理措施, 并且也采取常规护理, 将个性化的护理措施服务于患者^[6]。在李霞^[7]研究中, 为深入研究中医康复护理在 T2DM 伴失眠患者护理中的应用价值, 该研究选取 104 例患者作为研究对象, 72 例患者在进行中医康复护理后对其血糖各项指标进行检测, 其中餐后 2h 血糖均值为 10.82 mmol/L、空腹血糖均值为 6.65 mmol/L、糖化血红蛋白均值为 6.35%, 显著低常规护理模式(均值分别为 14.07

mmol/L、9.93 mmol/L、8.16%)，可见中医康复护理可以降低 T2DM 伴失眠患者患者血糖水平。本研究结果中，干预实施后，观察组的餐后 2h 血糖为(6.64±0.93) mmol/L、空腹血糖为(10.81±1.23) mmol/L、糖化血红蛋白为(6.34±0.86)%，对照组的餐后 2h 血糖为(9.92±0.64) mmol/L、空腹血糖为(14.06±1.14) mmol/L、糖化血红蛋白为(8.15±0.93)%，组间比较(P<0.05)，与上述李霞研究结果接近，进一步提示 T2DM 伴失眠患者在实施中医康复护理后改善其血糖水平，利于疾病快速康复。在陈凤娇^[8]研究中，选取 90 例 T2DM 伴失眠患者作为研究对象，通过根据护理服务模式分组，对 B 组 45 例患者进行中医康复护理后，结果显示 B 组睡眠质量评分明显降低，干预后得分均值睡眠时间 1.00 分、睡眠障碍 1.03 分、入睡时间 0.80 分、使用催眠药物 0.90 分、睡眠质量 1.00 分、睡眠效率 1.00 分、日间功能障碍 0.80 分，而采用常规护理干预服务的 45 例 A 组患者的评分依次达到 1.88 分、1.58 分、1.18 分、1.30 分、1.66 分、1.38 分、1.20 分，提示 T2DM 伴失眠患者通过中医康复护理对改善睡眠质量起到一定积极作用。

本次结果中，观察组的睡眠质量(1.12±0.32)分、睡眠障碍(1.13±0.16)分、入睡时间(0.90±0.20)分、使用催眠药物(1.02±0.18)分、睡眠时间 1.10±0.15()分、睡眠效率(1.10±0.20)分、日间功能障碍(0.90±0.32)分均低于对照组(1.76±0.22)分、(1.70±0.36)分、(1.30±0.20)分、(1.42±0.30)分、(1.98±0.32)分、(1.50±0.23)分、(1.30±0.36)分、，组间比较存在统计学意义(P<0.05)，与上述陈凤娇研究结果接近，进一步说明了中医康复护理可以改善 T2DM 伴失眠患者的睡眠质量。另外，本研究的其他结果中，观察组满意度高于对照组，说明中医康复护理在改善血糖、睡眠质量的同时可提升满意度。

分析原因：中医康复护理以常规护理为基础，对患者采取中药足浴，在足浴药方中的当归有润肠通便、活血化瘀之效；赤芍可凉血、温肝通经、清热；川芎可行气止痛、祛风活血；生姜可温中止呕、解表驱寒；桂枝可温经活血、调节营卫；煎煮上述中药后得到的中药汤汁足浴，可以加快血液循环，改善乏力感。对患者进行足底按摩、耳穴压豆可以刺激患者对应的足部神经、穴位，实现宁心安神的作用，进而将 T2DM 患者的失眠

症状有效改善，增加气睡眠时间。情志调节可以让患者确保身心状态随之处于良好状态，提升自信心而获得更加理想疗效。

总之，对于 T2DM 伴失眠患者应用中医康复护理可有效降低血糖，同时改善睡眠质量，效果显著，值得应用。

参考文献

- [1] 王英瑞. 饮食连续护理对 2 型糖尿病合并肥胖症患者血糖水平体质量指数及睡眠质量的影响[J]. 实用医技杂志, 2020, 27(1): 136-137.
- [2] 王素娟. 中医护理干预对 2 型糖尿病失眠患者血糖及睡眠质量指数的影响研究[J]. 中文科技期刊数据库(文摘版) 医药卫生, 2022(6): 0180-0182.
- [3] 刘玫瑰, 王艺珍, 沈丽月. 分析有氧运动联合健康教育对 2 型糖尿病失眠患者血糖及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(6): 1224-1226.
- [4] 周晓艳, 徐维, 曹拥军. 整体化睡前饮食规划护理对老年 2 型糖尿病患者夜间血糖及睡眠质量的影响[J]. 中国医药导报, 2022, 19(31): 182-185.
- [5] 杨海冰, 谌小丹. 中医特色护理对 2 型糖尿病失眠患者睡眠质量、心理状态及生活质量的影响研究[J]. 中外医学研究, 2021, 19(24): 70-72.
- [6] 吕洁, 张珍丽, 蔺虹丽, 张社峰. 子午流注择时耳穴压豆对 2 型糖尿病患者血糖控制、上消症状及失眠状况的干预效果[J]. 海南医学, 2024, 35(4): 497-502.
- [7] 李霞. 中医康复护理对 2 型糖尿病伴失眠患者血糖及睡眠质量的改善分析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2021, 21(88): 270-272.
- [8] 陈凤娇. 中医康复护理对 2 型糖尿病伴失眠患者血糖及睡眠质量指数的影响评价[J]. 中国实用医药, 2020, 15(32): 191-193.

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