

## 针对性健康教育对2型糖尿病患者自我护理能力的影响

居云娟

上海市长宁区天山中医医院 上海

**【摘要】目的** 探究针对性健康教育对于2型糖尿病患者自我护理能力的影响。**方法** 本研究预计抽取98例2型糖尿病患者作为研究对象,选取时间范围为2021年1月至2022年10月,抽取完成后将98例患者分为两组,其中对照组患者接受常规护理干预,观察组患者在对照组护理干预基础上接受针对性健康教育护理干预,对比两组患者心理状态及自我护理能力评分。**结果** 接受护理干预后,观察组患者心理状态出现明显好转,并且自我护理能力出现明显上升,两组数据对比具有统计学意义( $P<0.05$ )。**结论** 针对性健康教育能够帮助患者接收到更多关于疾病的知识,帮助患者缓解心理焦虑、抑郁等情绪,对于患者而言,能够极大地提高患者自我护理能力。

**【关键词】** 针对性健康教育; 2型糖尿病; 自我护理能力;

### Effect of targeted health education on self-care ability of type 2 diabetes patients

Yunjuan Ju

Shanghai Changning District Tianshan Hospital of Traditional Chinese Medicine Shanghai

**【Abstract】Objective** To explore the effect of targeted health education on self-care ability of type 2 diabetes patients. **Methods** This study is expected to select 98 patients with type 2 diabetes as the research object, and select the time range from January 2021 to October 2022. After the completion of the extraction, 98 patients will be divided into two groups. The patients in the control group receive routine nursing intervention, and the patients in the observation group receive targeted health education nursing intervention on the basis of the nursing intervention in the control group, and compare the psychological status and self-care ability scores of the patients in the two groups. **Results** After receiving nursing intervention, the psychological status of patients in the observation group improved significantly, and the ability of self-care increased significantly. The comparison of data between the two groups was statistically significant ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Targeted health education can help patients receive more knowledge about diseases and relieve their psychological anxiety, depression and other emotions. For patients, it can greatly improve their self-care ability.

**【Key words】** Targeted health education; Type 2 diabetes; Self care ability;

2型糖尿病就是在不良生活方式和一定的遗传风险的共同作用下,使得胰岛素分泌相对不足,不能满足身体的生理需要,从而引起的血糖升高,这样的糖尿病叫2型糖尿病<sup>[1]</sup>。糖尿病分为4型,分有1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠期糖尿病和特殊类型糖尿病,其中2型糖尿病占了绝大多数,几乎占整个糖尿病患者的90%-95%以上<sup>[2]</sup>。2型糖尿病患者的胰岛β细胞功能并没有衰竭,只是胰岛素分泌相

对不足和胰岛素抵抗,因此2型糖尿病只要强化生活方式管理,以及运动、饮食吃动平衡,有绝大部分2型糖尿病患者可以通过口服药就能够控制<sup>[3]</sup>。本文主要研究针对性健康教育对2型糖尿病患者自我护理能力的影响,具体研究如下。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

本研究预计抽取98例2型糖尿病患者作为研究

对象,选取时间范围为 2021 年 1 月至 2022 年 10 月,抽取完成后将 98 例患者分为两组,对照组 49 例患者由 25 例男性患者及 24 例女性患者组成,年龄 23-61 岁,平均年龄(42.00±4.09)岁;观察组 49 例患者由 26 例男性患者及 23 例女性患者组成,年龄 24-61 岁,平均年龄(42.50±4.26)岁,两组患者数据对比不具有统计学意义(P>0.05)。

### 1.2 方法

对照组患者接受常规护理干预:(1)饮食护理。教育患者按时进餐,指导应用口服药物和胰岛素治疗过程中定时进餐的重要性,如磺脲类药物需要餐前半小时口服,双胍餐中或餐后。(2)胰岛素应用护理。不同的胰岛素的注射时间、剂量的操作调整以及注射部位的选择、消毒,还有注射部位出现过敏、硬化和脂肪萎缩时的护理。(3)皮肤护理。糖尿病患者容易出现皮肤感染,并且容易出现血管神经病变,特别是预防糖尿病足进行足部的护理,如穿宽松鞋子,洗脚避免水过热烫伤等。(4)出现低血糖时的自救护理,出现心慌、手抖、出汗等时尽快进食,监测血糖,必要时服用糖水等。(5)服药:叮嘱患者按时服药,同时定时监测血糖,建议监测空腹和餐后两小时血糖,还要关注患者的定期复诊,提醒患者定期让专科医生进行检查,了解方案是否需要进行调整;(6)其它:还需要进行特殊护理,如出现足病时,需要叮嘱患者选择合适的鞋袜,选择宽口鞋,尽量选择白色的棉袜子,袜口不要过紧。对于皮肤要定期检查,洗脚后一定要定期擦干,同时不要用热水泡脚,在冬天不要使用热水袋,尽量不要使用电热毯等。观察组患者在对照组基础上接受针对性健康教育:第一、可以通过让患者多阅读有关糖尿病的书籍,但书籍一定要规范,患者可以从书籍里面学到很多有关糖尿病的知识。第二、可以让糖尿病的患者去网上自主查询有关糖尿病的知

识,包括诊断、治疗。第三、可以为糖尿病的患者按时举办有关糖尿病健康教育的讲座,和患者面对面的交流。一方面可以把糖尿病相关的知识讲给患者听,另外一方面也可以让患者及时讲出心中的疑问和对于糖尿病病情不理解的地方,面对面作出解答,效果往往比较好。

### 1.3 疗效标准

#### 1.3.1 心理状态

本研究将两组患者护理前后心理状态作为第一个判断标准,其中包括 SDS 和 SAS 评分。

#### 1.3.2 自我护理能力

本研究讲两组患者接受护理前后的自我护理能力评分作为第二个判断标准。

### 1.4 统计学方法

将数据纳入 SPSS21.0 软件中分析,计量资料比较采用 t 检验,并以( $\bar{x}\pm s$ )表示,计数资料采用 $\chi^2$ 检验,并以率(%)表示,(P<0.05)为差异显著,有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 护理前后心理状态评分

根据表 1 数据可以得出,观察组患者与对照组患者在接受护理干预前,两组心理状态评分无明显差异。数据对比无统计学意义(P>0.05);接受护理干预后,观察组患者 SDS 评分及 SAS 评分出现明显下降趋势,两组数据对比具有统计学意义(P<0.05)。

### 2.2 护理前后自我护理能力评分

根据表 2 数据可以得出,观察组患者护理前自我护理能力与对照组患者差异不大,但接受护理干预后,观察组患者自我护理能力评分出现明显提升趋势,两组患者自我护理能力评分对比差异具有统计学意义(P<0.05)。

表 1 护理前后心理状态评分( $\bar{x}\pm s$ )

组别	例数	SDS		SAS	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	49	59.42±4.61	31.51±2.19	58.51±4.50	31.51±2.19
对照组	49	59.84±4.60	39.64±3.24	58.60±4.52	40.06±4.01
t	-	0.451	14.552	0.099	13.099
P	-	0.652	0.001	0.922	0.001

表 2 护理前后自我护理能力评分 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	ESCA 评分	
		护理前	护理后
观察组	49	76.54±5.06	150.61±6.84
对照组	49	76.14±4.98	121.61±5.04
t	-	0.394	23.893
P	-	0.694	0.001

### 3 讨论

2 型糖尿病会对患者造成以下的危害：第一、损伤肾脏。2 型糖尿病患者血糖如果得不到及时有效的控制，可能会导致肾小球微循环滤过压出现异常，时间久了容易对肾脏造成损伤，患者会出现尿蛋白、浮肿等不适的症状表现，如病情进一步发展还可能会引发肾功能衰竭，这也是 2 型糖尿病死亡的主要原因之一<sup>[4]</sup>。第二、引发感染。2 型糖尿病患者容易引发感染，而感染之后又会加剧 2 型糖尿病，二者是互为因果的，常见的感染，有呼吸道感染、泌尿系统感染、皮肤感染等<sup>[5]</sup>。第三、酸性中毒。酸性中毒也是 2 型糖尿病较为常见的一种危害，很多患者会出现心脏、肝脏、肾脏等方面的疾病，严重的在病情发展的过程中会出现酸性中毒，但是因为症状并不是很典型，容易被大家所忽略<sup>[6]</sup>。第四、影响视力。2 型糖尿病血糖长时间偏高，会对患者的眼睛供血供氧产生不良影响，可能会引起视网膜的病变，会导致糖尿病视网膜病变等发生，慢慢的会引发视力模糊，严重的可能会导致双眼失明<sup>[7]</sup>。

在科技与娱乐生活不断丰富发展的当下，越来越多人们生活习惯不断变差，这也就直接导致了糖尿病患者人数越来越多，查阅相关文献可以知道，对于 2 型糖尿病患者而言，早期通过饮食治疗以及运动治疗完全能够保持血糖稳定，控制疾病发展<sup>[8]</sup>。如何提高糖尿病人自我监测和护理预防能力，健康教育显得极为必要且重要，只有进行一定的健康教育，才能够帮助患者真正了解自己所患的疾病，帮助患者建立起对抗病魔的信心，此外通过举办健康宣教会等方式，不仅有以上作用，还能够通过这种渠道让患者结识到更多病友，通过相互鼓励等方式，让患者真正走出阴霾。

综上所述，针对性健康教育对 2 型糖尿病患者自我护理能力的提高有非常好的影响

### 参考文献

- [1] 刘瑞华. 延续性护理对膀胱肿瘤合并糖尿病患者术后生活质量和血糖的影响 [J]. 河南医学高等专科学校学报, 2019, 31 (01): 94-96.
- [2] 胡彦秋, 胡长娥, 常晓芳, 等. 延续性护理干预在 2 型糖尿病视网膜病变中的应用研究 [J]. 中国实用护理杂志, 2019, 35 (01): 26-32.
- [3] 李翠吟, 姚桂锐, 凤香清, 等. 延续性护理在初始使用胰岛素治疗 2 型糖尿病管理中的应用 [J]. 国际护理学杂志, 2018, 37 (20): 2745-2748.
- [4] 张春惠, 林建泉. 延续性护理干预对老年 2 型糖尿病合并高血压患者生活质量的影响分析 [J]. 糖尿病新世界, 2018, 21 (07): 8687.
- [5] 艾洪艳, 张传莲, 刘庆娥. 延续性远程护理模式对 2 型糖尿病患者的应用效果观察 [J]. 国际护理学杂志, 2018, 37 (21): 2902-2907.
- [6] 祝米花. 饮食指导卡在 2 型糖尿病合并急性脑梗患者饮食护理中的应用 [J]. 糖尿病新世界, 2018, 21 (22): 111, 112, 115.
- [7] 陈娇月, 袁刘敏, 袁山秀, 袁杰等. 老年 2 型糖尿病患者血清鸢尾素水平及其与尿酸、尿微量白蛋白/肌酐的关系 [J]. 中国老年学杂志, 2020, 40 (4): 716-719.
- [8] 龙艳玲, 袁谭玲玲, 靳晨晓, 袁等. 基于 BCW 理论的健康教育对 2 型糖尿病患者自我管理行为的影响 [J]. 齐鲁护理杂志, 2021, 27 (16): 47-49.

收稿日期: 2022 年 11 月 22 日

出刊日期: 2022 年 12 月 25 日

引用本文: 居云娟. 针对性健康教育对 2 型糖尿病患者自我护理能力的影响 [J]. 现代护理医学杂志, 2022, 1 (12): 70-72

DOI: 10.12208/j.jmnm.202200748

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