

自我管理在糖尿病防治中的重要性

薛红

甘肃省嘉峪关市酒钢医院 甘肃嘉峪关

【摘要】随着我国居民生活水平的不断提高,人们饮食结构与生活习惯都发生较大变化。大多数人的生活、工作压力逐渐增大,休息时间与运动时间显著减少,很多人通过高脂肪、高糖的饮食来缓解压力,导致了我国糖尿病的发病率逐年上升。糖尿病属于慢性疾病,目前并没有治愈的方式,主要通过药物控制与日常生活管理来维持血糖水平的稳定。但是很多患者对糖尿病的相关知识并不了解,长时间的用药也会使患者产生疲乏感,所以治疗依从性与自我管理意识较差,导致了糖尿病的防治效果并不理想。提升患者自我管理能力和对糖尿病的防治至关重要,能够有效降低发病风险,减轻家庭经济压力。

【关键字】糖尿病;防治;自我管理

The importance of self-management in diabetes management

Hong Xue

Jiaguang Hospital, Jiayuguan City, Gansu Province

【 Abstract 】 With the continuous improvement of the living standard of Chinese residents, people's diet structure and living habits have changed greatly. Most people's life and work pressure is gradually increasing, and their rest time and exercise time are significantly reduced. Many people relieve their pressure through high-fat and high-sugar diet, which has led to the incidence rate of diabetes rising year by year in China. Diabetes is a chronic disease, and there is no cure at present. It is mainly through drug control and daily life management to maintain a stable blood sugar level. However, many patients do not understand the relevant knowledge of diabetes, and long-term medication will also make patients feel tired, so the treatment compliance and self-management awareness are poor, leading to the unsatisfactory prevention and treatment effect of diabetes. Improving the self-management ability of patients is crucial to the prevention and treatment of diabetes, which can effectively reduce the risk of disease and reduce family economic pressure.

【 Key words 】 diabetes mellitus; Prevention and treatment; Manage yourself

糖尿病与心脑血管、肿瘤并称为3大主要慢性疾病,严重影响了我国国民身体健康。近年来我国糖尿病的发病率居高不下,糖尿病防治工作成为社会各界关注的重点。确诊为糖尿病后通常需要终身治疗,目前糖尿病治疗主要是以综合疗法为主,现阶段常用的治疗方式有饮食控制、运动调理、胰岛素治疗等,而患者对治疗的依从性是最终治疗效果的重要影响因素,所以患者的自我管理能力和意识非常重要。但是大多数患者对糖尿病知识知之甚少,会出现随意停药、频繁换药、忽略饮食、运动重要性、血糖监测等误区,导致血糖指标反复,血糖控制无

法达到想要的效果。相关指南指出,提高糖尿病自我管理能力和意识是预防糖尿病并发症的重要途径,对提高患者生存具体重要意义。本文就针对自我管理在糖尿病防治中的重要性展开综述,具体如下。

1 自我管理概述

随着心理学的影响力逐渐提高,心理学相关研究也逐渐深入,自我管理成为心理学研究的重点问题,在心理学理论中,自我管理可有效推动个体健康生活,促进终身发展,而慢性疾病患者自我管理更为重要,提高慢性病患者自我管理能力和意识可有效预防与治疗疾病,有助于延缓疾病进程,控制疾病发

展。有学者提出,慢性病患者的自我管理可以从三个方面出发,其一是用药与行为管理,如按时用药、正确服药等;其二是角色管理,主要是指维持、改变或创新角色,例如患者腰部疼痛患者则需要重新选择运动方式,重新适应能帮助患者改善患者腰部疼痛的运动;其三是情绪管理,慢性疾病患者非常容易产生负面情绪,情绪管理则需要患者学习情绪管理方式,合理处理疾病带来的各种不良情绪,以积极的心态面对生活。

2 糖尿病自我管理内容

2.1 行为管理

行为管理的内容较多,通常情况是患者在医务人员的引导下制定合理的运动与饮食计划、按时用药、定期血糖监测、定期复查与定期随访及足部护理等。(1)合理饮食:糖尿病患者饮食控制是非常重要的,是预防与治疗糖尿病的关键。经过合理、科学的饮食干预与调整后,血糖指标可以维持在一个较为平稳的状态,使并发症的发生率降低,有效保证患者生活质量。在林霞^[1]等人的糖尿病患者实施饮食营养健康管理效果评价中指出,基于饮食营养搭配实施的健康管理,可有效提高患者的自我管理能力,从而减少胰岛素使用量,加快血糖达标时间,提高生活质量,应用效果显著。(2)运动管理:有关数据统计表明,很多糖尿病患者体重过高,而适量的运动可以帮助患者有效维持体重稳定,同时提高肌肉组织对葡萄糖的吸收。在王明义^[2]等人的研究中提到,《“健康中国 2030”规划刚要》指出,要促进全民运动的开展,强化体医融合与非医疗健康干预,为进一步提高通过运动疗法和饮食缓解 T2DM,控制患者病情发展,降低并发症发生率,减轻医疗压力与经济负担。(3)用药管理:药物治疗是患者控制血糖的关键,患者用药依从性较差则不能保证治疗效果,甚至导致病情加重。在商量^[3]的加强医院糖尿病安全合理用药管理中提出,建立安全合理用药管理体系之后患者的用药更加安全合理,恢复情况更好。(4)足部护理:糖尿病足是糖尿病并发症中较为严重的一种,做好糖尿病的足部护理与检查工作有利于降低并发症的发生,缓解患者痛苦。在周伟蓉等人的糖尿病高危足患者参与预防糖尿病足的知识、态度及行为影响因素分析研究中指出,需要根据糖尿病足高危患者的不同特征开展针对性的糖尿病足预防知识宣教,通过提高患者对疾病的认知,建立积极的态度,带动预防行为改变,可有效降低糖尿病足的发生率^[4-5]。(5)血糖监测与定期随访:血糖指标的变化可以为患者或医

务人员提供参考,合理调整治疗方案、饮食及运动计划,并且通过血糖水平的变化可以对患者起到一定的警示与监督作用,有效维持血糖平稳。定期随访可以增加医务人员对患者的了解,鼓励与引导患者合理控制血糖,起到良好的监督与指导作用,有效维持病情稳定,降低不良事件发生^[6-7]。

2.2 角色管理

在糖尿病患者中老年人年由于时间较为充裕一般情况可以适应糖尿病患者角色,而年轻人常常因为工作、出差以及应酬等不能承担患者角色,导致对治疗的依从性较低。这类患者需要加大健康教育的管理力度使其尽快地适应患者角色,按照糖尿病患者的生活方式进行生活,提高对治疗的依从性。

2.3 情绪管理

糖尿病患者需要长期治疗,治疗过程中并发症较多,大部分患者会产生焦虑、抑郁、烦躁等负面情绪,导致患者治疗的依从性降低,所以在糖尿病自我管理情绪管理非常重要。医务人员在指导患者进行自我管理时不仅要注重对患者情绪的调节,还需要教会患者如何进行情绪管理,提高患者对治疗的信心,提高患者对治疗的依从性。在李伟霞等人的激励式心理护理对糖尿病肾病患者用药依从性和预后的影响研究中指出良好的心理指导,可以缓解患者负面情绪,提高自我管理意识,提升用药依从性与生活质量。

3 糖尿病自我管理意义

3.1 有效维持患者血糖指标

自我管理通过行为、角色、情绪三个方面入手,帮助患者以积极的态度去面对疾病,能够有效增强患者对治疗的依从性,控制疾病进程,帮助患者养成良好的用药习惯与生活习惯,有利于患者维持血糖指标的平稳。在朱晓丽等人的研究糖尿病患者自我管理现状及教育管理展望中指出,对糖尿病患者实施良好的自我管理,有助于维持血糖稳定,降低并发症发生风险,提高患者生活质量。

3.2 提高患者生活质量

自我管理通过改变患者生活方式,如制定合理的饮食计划、参与适量的运动、定期的血糖监测等,帮助患者控制血糖反复,帮助患者提高治疗效果。而且自我管理教会了患者如何正确应对疾病所带来的负面情绪,使其保持积极的治疗心态,减轻糖尿病患者治疗的压力,有助于提升患者生活质量,改善患者预后。在郭晓旭 2 型糖尿病患者自我管理水平与生活质量相关性分析研究中指出, T2DM 患者自我管理水平与生活质量之间存在紧密联系,自我

管理水平较差是患者生活质量下降的风险因子,证明了提高糖尿病患者自我管理水平对提高患者生活质量有积极意义。

3.3 缓解医疗压力

自我管理水平较高的患者在面临多项选择时,能够快速做出最佳决策,从而降低了医疗费用与保健费用。很多糖尿病患者会由于并发症与血糖反复而多次入院,不仅增加家庭经济压力,医院也需要投入大量的人力、物力为患者提供护理服务,如果患者自我管理水平较高,那么在生活中患者有效维持血糖水平及良好的身体状态,不仅减轻家庭的经济压力,还有效缓解医疗压力。

4 我国糖尿病自我管理进展

近年来,我国的糖尿病患者自我管理研究逐渐深入,但是由于起步较晚,糖尿病自我管理理念方面还未完善。最初,我国对糖尿病患者实施健康宣教主要通过被动知识教育、播放视频、音频等方式进行。随着国际交流的加深,不断借鉴国外经验,并不断创新,开创了更多符合我国国情的自我管理新模式。如同伴支持教育管理、个案自我管理、高圆圆等人的同伴支持教育联合全科团队管理模式对社区2型糖尿病患者知信行水平的影响研究中,将100例2型糖尿病患者使用随机数字表发分为干预组与常规组,干预组实施同伴支持教育联合全科团队管理模式进行管理,干预后干预组糖尿病相关知识得分显著高于对照组,通过此项研究可以证明同伴支持教育联合全科团队管理模式有利于提高2型糖尿病患者对糖尿病相关知识的了解,促进自我管理行为的改变。在高燕等人的全病程个案管理模式在糖尿病患者管理中的应用研究中,将100例2型糖尿病患者根据入院顺序编号分为对照组与观察组,对照组采用常规管理,观察组实施全病程个案管理模式,干预6个月后,观察组辨识、个人可控性、综合理解及情绪得分均优于对照组,饮食控制、锻炼、血糖监测、足部护理及异常血糖处理得分均高于对照组,血糖指标变化情况均优于对照组,充分说明了全病程个案管理模式对提升糖尿病患者疾病知识、自我管理能力和生存质量、血糖代谢方面有着重要意义。这两种自我管理新模式都能够取得不错效果,但是也存在一定的局限性,如同伴支持健康教育模式在我国以小组教育或单独教育的方式为主,开展方式较为单一,据报道,国外此模式已经被广泛应用,而且借助现代化手段,如电话干预、网络干预

等,干预方式呈现多样化、便捷化,其效果更加显著。但是,近年来,我国糖尿病自我管理干预方式研究也在不断深入,后期也会对这些管理模式进行完善与补充,使其更符合时代发展需要^[8]。

5 小结

糖尿病患者早期进行良好的自我管理有利于后期血糖控制非常有利,有效的自我管理方式能够改善患者血糖情况,延缓病情发展,帮助患者树立积极的治疗心态,使其正确面对疾病,提高突发问题的处理能力,改善治疗依从性较差的问题,缓解社会压力与家庭经济压力。但是我国自我管理新模式还在起步阶段,需要进一步完善。

参考文献

- [1] 林霞,温陈媛,陈淑华.糖尿病患者实施饮食营养健康管理效果评价[J].糖尿病新世界,2022,25(03):25-28.
- [2] 王明义,康涛,杨杰文.运动联合营养缓解2型糖尿病的专家共识[J].中国医学前沿杂志(电子版),2022,14(06):12-21.
- [3] 商量.加强医院糖尿病安全合理用药管理[J].中国卫生产业,2019,16(33):128-129.
- [4] 刘璇.门诊糖尿病患者实施健康教育的重要性.饮食保健,2018,5(8):255
- [5] 赵中华.健康教育对糖尿病患者的重要性.饮食保健,2018,5(31):260-261
- [6] 锁忠花.人性化护理在糖尿病护理中的应用效果.东方药膳,2021(11):265
- [7] 马玉卿.健康教育在糖尿病慢病管理中的应用效果观察.东方药膳,2021(9):279
- [8] 杨红.糖尿病患者护理中实施健康教育的效果及护理满意度分析.长寿,2021(7):139

收稿日期:2022年10月27日

出刊日期:2022年11月30日

引用本文:薛红.自我管理在糖尿病防治中的重要性[J].现代护理医学杂志,2022,1(9):196-198

DOI:10.12208/j.jmnm.202200592

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