

# 糖尿病健康教育在内分泌护理中的应用效果观察

蒋春艳 (广安市人民医院内分泌, 四川广安 638500)

**摘要:** 目的: 观察糖尿病健康教育在内分泌护理中的应用效果。方法: 选取我院 2019 年 1 月~2020 年 2 月收治的 80 例糖尿病患者为研究对象, 随机分为对照组和观察组各 40 例, 对照组实施常规护理, 观察组在对照组基础上强化健康教育。比较两组干预效果。结果: 观察组对糖尿病的认识程度以及生活质量评分明显优于对照组, 差异具有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。结论: 强化健康教育可有效提高糖尿病患者对自身疾病的认识程度, 改善患者生活质量。

**关键词:** 健康教育; 糖尿病; 护理效果

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取我院 2019 年 1 月~2020 年 2 月收治的 80 例糖尿病患者为研究对象, 随机分为对照组和观察组各 40 例。对照组男 22 例、女 18 例, 年龄 58~76 岁、中位年龄 54 岁; 观察组男 23 例、女 17 例, 年龄 59~75 岁、中位年龄 53 岁。两组患者性别、年龄等一般资料比较无显著性差异 ( $P > 0.05$ ), 具有可比性。排除合并严重心、肝、肾重要脏器病变以及精神障碍者。患者及其家属均知晓本研究并签署同意书。

### 1.2 方法

对照组实施常规护理。观察组在对照组基础上强化健康教育, 具体内容: (1) 强化疾病知识宣教: 护理人员要做好疾病宣教, 将健康宣传手册发放给患者, 或通过视频播放、一对一讲解等使患者进一步掌握疾病知识, 积极配合医务人员的治疗, 并在日常生活中积极防治。(2) 用药宣教: 常用治疗药物有胰岛素、降糖口服药等, 药物使用的合理性直接影响患者治疗效果, 但受疾病知识缺乏等因素影响, 一些患者在治疗过程中往往会擅自增减药量, 或停药, 护理人员在强化健康教育时, 要重点为患者讲解遵医嘱用药的重要性, 嘱患者按时按量服药, 告知患者降糖药物发挥的作用和可能会出现副作用等, 养成良好的用药习惯, 更好地控制血糖水平。(3) 生活宣教: 影响糖尿病治疗效果的因素较多, 包括自身体重、生活习惯、睡眠质量及运动等方面, 护理人员需做好患者的生活宣教, 根据患者实际情况, 为其制定科学、合理的饮食计划, 告知患者多吃水果、蔬菜, 注意补充维生素, 食物应以无糖为主, 适当摄入粗纤维, 补充机体营养所需, 提高血糖控制效果;

同时告知患者养成良好生活习惯的重要性, 嘱患者戒烟酒, 保持平和的心态, 正确监测血糖; 确保作息规律, 良好的睡眠可在一定程度上减轻患者疲劳感, 维持血糖稳定; 指导患者适当进行运动锻炼, 如散步、做体操、打太极等, 合理控制运动量及时间, 如出现不适要立即停止<sup>[1]</sup>。

### 1.3 观察指标

比较两组患者对糖尿病知识的认知程度及生活质量改善情况。采用自制问卷进行疾病认知程度调查,  $< 65$  分为差,  $66\sim 85$  分为良,  $> 85$  分为优。采用 SF-36 量表评估患者生活质量, 评分越高, 患者生活质量越好。

### 1.4 统计学处理

所有数据均采用 SPSS21.0 软件进行处理, 进行 t 检验和  $\chi^2$  检验,  $P < 0.05$  为差异具有统计学。

## 2 结果

### 2.1 两组患者对糖尿病的认知程度比较

观察组对糖尿病的认识程度明显优于对照组, 差异具有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。见表 1。

表 1 两组患者对糖尿病的认知程度比较 [n (%)]

组别	n	优	良	差	优良
观察组	40	30 (75.00)	9 (22.50)	1 (2.50)	39 (97.50)*
对照组	40	19 (47.50)	12 (30.00)	9 (22.50)	31 (77.50)

注: 与对照组比较, \* $P < 0.05$ 。

### 2.2 两组患者生活质量比较

观察组生活质量评分优于对照组, 差异具有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。见表 2。

表 2 两组患者生活质量比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	生理功能	心理功能	社会功能	认知功能	睡眠状态
观察组	40	89.30 $\pm$ 5.10*	85.20 $\pm$ 6.40*	88.30 $\pm$ 6.10*	88.60 $\pm$ 5.50*	88.5 $\pm$ 6.4
对照组	40	71.50 $\pm$ 4.30	72.90 $\pm$ 5.80	72.60 $\pm$ 5.50	70.00 $\pm$ 5.40	77.3 $\pm$ 3.1

注: 与对照组比较, \* $P < 0.05$ 。

## 3 讨论

糖尿病是较为常见的内分泌系统疾病, 多发于中老年人群, 以血糖水平异常为主要临床表现, 随着疾病进展, 可出现糖尿病肾病、周围神经病变等, 加重病情。受年龄、疾病知识缺乏、病程等因素影响, 糖尿病患者治疗期间极有可产生焦虑、抑郁等不良心理, 从而出现不遵医嘱行为, 故护理

干预的实施显得尤为重要。糖尿病强化健康教育重在强化患者自我护理能力, 提高患者遵医行为, 使血糖控制稳定, 延缓疾病进展, 减少并发症的发生, 改善患者生活质量。

### 参考文献

[1] 顾美蓉. 糖尿病健康教育在内分泌科护理中的应用分析与探讨[J]. 心理医生, 2018, 23(2): 203-204.