

## 心理干预结合运动疗法在糖尿病社区护理中的综合效果分析

姜新娟, 孟 鹏, 位元春

宁夏回族自治区中西医结合医院 宁夏银川

**【摘要】目的** 探究分析糖尿病患者社区护理中予以心理干预结合运动疗法的综合效果。**方法** 此次试验研究活动, 2023年3月为起始时间, 2024年3月为终止时间, 从本社区在管的糖尿病患者中抽选80例作为试验对象, 利用摸球法对其作两组之分, 其中, 施行常规护理的患者(n=40)称作对照组, 于此基础上施行心理干预结合运动疗法的患者(n=40)称作观察组。最后评估观察指标: 心理状态、血糖指标以及生活质量。**结果** 组间护理前相比心理状态、血糖指标无差异( $P>0.05$ ); 护理后观察组皆优于对照组( $P<0.05$ ); 组间相比生活质量为观察组高于对照组( $P<0.05$ )。**结论** 糖尿病患者实施心理干预结合运动疗法, 可改善并稳定病情, 缓解负性情绪, 促进生活质量的提高; 应用效果显著, 值得推广应用。

**【关键词】** 糖尿病; 社区护理; 心理干预; 运动疗法

**【收稿日期】** 2024年10月16日 **【出刊日期】** 2024年11月28日 **【DOI】** 10.12208/j.jmmn.20240575

### Comprehensive effect analysis of psychological intervention combined with exercise therapy in community care of diabetes mellitus

Xinjuan Jiang, Juan Meng, Yuanchun Wei

Ningxia Hui Autonomous Region Hospital of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine, Yinchuan, Ningxia

**【Abstract】Objective** To explore and analyze the comprehensive effect of psychological intervention combined with exercise therapy in community nursing of diabetic patients. **Methods** In this experimental research activity, starting from March 2023 and ending in March 2024, 80 patients with diabetes mellitus in the community were selected as the test subjects, and they were divided into two groups by touching the ball, among which the patients who received routine care (n=40) were called the control group, and the patients who received psychological intervention combined with exercise therapy (n=40) were called the observation group. Finally, the observation indicators were evaluated: psychological status, blood glucose index, and quality of life. **Results** There was no difference in psychological state and blood glucose index between groups before nursing ( $P>0.05$ ). After nursing, the observation group was better than the control group ( $P<0.05$ ). The quality of life between the observation group was higher than that of the control group ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Psychological intervention combined with exercise therapy can improve and stabilize the condition of diabetic patients, alleviate negative emotions, and promote the improvement of quality of life. The application effect is remarkable, and it is worth promoting the application.

**【Keywords】** Diabetes; Community nursing; Psychological interventions; Kinesiatrics

糖尿病是临床现下常见、高发的慢性疾病类型之一, 多是因遗传、肥胖、糖耐量异常、葡萄糖不耐受、胰腺疾病造成内分泌代谢紊乱, 致血糖水平呈现为高数值状态而发病<sup>[1]</sup>。多饮、多食、多尿、消瘦、乏力为该疾病的典型病症表现; 若对此缺乏重视, 治疗不及时, 在病情的进行化发展下, 将直接损害神经、眼部、心血管、肾脏等器官系统, 增加心血管疾病、糖尿病肾病、

糖尿病视网膜病变、糖尿病足等并发症的发生风险, 危及患者生命健康<sup>[2]</sup>。目前, 鉴于糖尿病属于终身性疾病, 长期口服降糖药为首选治疗手段。但是, 若患者长期处于不稳定的精神、心理状态, 加之饮食不注意, 过多摄入高脂、高蛋白饮食, 体重增加, 将会直接影响血糖数值的控制与用药效果。对此, 做好心理干预并配合科学的运动指导, 能够帮助患者建立积极乐观心态、增强机

体免疫力、控制体重,间接稳定血糖数值。社区医疗中心能够使医疗护理工作延伸至院外,减轻患者的经济负担,也更利于跟踪、监督与指导糖尿病患者的自我护理,使其在坚持正确用药的同时,保持良好的心理状态与健康的生活方式,更好地控制血糖数值,获得远期预后效果<sup>[3]</sup>。基于此,本研究将着重围绕糖尿病患者社区护理中实施心理干预结合运动疗法的效果进行深入探讨。论述总结如下。

## 1 一般资料与方法

### 1.1 一般资料

本社区2023.03~2024.03时段范围内接收在管的糖尿病患者中选定80例作为本次研究样本。分组施行摸球法,以n=40的比例划分为对照组、观察组。组内基本信息为:①对照组:男/女=24/16;年龄区间45~83岁,均值(64.32±6.74)岁;病程区间1~12年,均值(6.21±0.43)年。②观察组:男/女=22/18;年龄区间45~82岁,均值(63.85±6.46)岁;病程区间1~13年,均值(6.65±0.78)年。组间比对基线信息显示为无差异( $P>0.05$ )。

### 1.2 方法

1.2.1 对照组 此组予以常规护理;观察组 此组在实施对照组所用护理措施的基础上采取心理干预结合运动疗法;(1)心理干预:控制血糖数值过程中,因患者担忧病情、长期服用降糖药,极易产生烦躁、焦虑、抑郁等消极情绪,降低用药、自我护理的依从性。对此,社区人员首先应在入户随访中,以关怀、亲切的态度,主动与患者交流,向其说明情绪异常波动对病情控制的影响,通过鼓励性语言安抚患者情绪;其次,社区人员可指导患者通过参加户外活动、增加人际交往、培养兴趣爱好等方式,分散注意力,以建立积极、乐观的心理状态与生活态度。(2)运动疗法:日常生活中缺乏运动、体重增长是影响血糖数值的主要原因;对此,需注重患者体质量的控制;首先,社区人员需要向患者说明坚持体育运动对消耗多余脂肪、降低血糖与血脂水平以及增强机体免疫力的重要性;其次,为患者安排科

学、合理的运动计划,引导患者选择力量训练或散步、快走、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动,亦或是瑜伽、太极等柔韧性运动,同时,叮嘱患者每日运动时间尽可能在30min~1h之内,并于餐后1~2h后进行运动,不得空腹运动或餐后即刻运动,以免发生低血糖、胃下垂等现象。

### 1.3 观察指标

1.3.1 心理状态 评估时间选护理前及护理后3个月,标准参考SAS(焦虑自评量表)、SDS(抑郁自评量表);计分:<50分为正常,51~59分为轻度,60~69分为中度,>70分为重度;得分越低即心理状态越好。

1.3.2 血糖水平 评估时间选护理前及护理后3个月,于入院或入户随访时,利用便携式血糖仪,测定各组患者空腹血糖(FPG)与餐后2h血糖(2hPG)水平。

1.3.3 生活质量 评估时间选护理后3个月,于入院或入户随访时,参考生活质量评分表(QOL);分作4个维度实施评估,分别为躯体功能、心理功能、社会功能、物质生活;计分:各维度0~100分;得分越高即生活质量越高。

### 1.4 统计学方法

所获数据用SPSS28.0展开统计学分析,计量资料以( $\bar{x} \pm s$ )表示,行t检验;计数资料以(%)表示,行 $\chi^2$ 检验;如果结果显示( $P<0.05$ ),表明比照的数据之间存在统计学差异。

## 2 结果

### 2.1 心理状态对比

护理前,组间相比心理状态无差异( $P>0.05$ );护理后,观察组得分比对照组低( $P<0.05$ );详见下表1。

### 2.2 血糖水平对比

护理前,组间相比血糖水平无差异( $P>0.05$ );护理后,观察组优于对照组( $P<0.05$ );详见下表2。

### 2.3 生活质量对比

护理后,观察组生活质量比对照组高( $P<0.05$ );详见下表。

表1 护理前后两组患者心理状态对比( $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	SAS		SDS	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	40	58.51±19.18	52.32±13.64	60.42±20.96	50.32±14.02
观察组	40	58.46±19.13	44.16±8.58	60.37±21.18	42.04±8.73
t	-	0.012	3.203	0.011	3.171
P	-	0.991	0.002	0.992	0.002

表 2 护理前后两组患者血糖水平对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	FPG (mmol/L)		2hPG (mmol/L)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	40	11.36±2.25	7.36±1.37	13.83±2.45	8.58±1.34
观察组	40	11.40±2.21	5.35±0.82	13.76±2.42	6.12±0.65
t	-	0.080	7.962	0.129	10.447
P	-	0.936	0.000	0.898	0.000

表 3 护理后两组患者生活质量对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	心理功能	躯体功能	社会功能	物质生活
对照组	40	81.35±9.24	79.32±10.31	82.13±8.37	81.74±9.63
观察组	40	89.68±13.52	91.35±14.45	94.63±13.42	93.46±15.15
t	-	3.217	4.286	4.998	4.129
P	-	0.002	0.000	0.000	0.000

### 3 讨论

糖尿病目前已成为临床常见、高发的一种以血糖高数值为特征的慢性内分泌代谢异常疾病；迁延难治、病程长、反复发作为该疾病的主要特点；若未及时治疗，将会引发胰岛素抵抗，在持续衰减β细胞功能下，造成糖代谢失调，引起脂代谢紊乱，增加心血管疾病的发生率，危害患者生命健康<sup>[4-5]</sup>。现阶段，纠正不良生活习惯、长期服用降糖药为临床治疗糖尿病的主要手段，但因医院资源有限，不利于跟踪、监督患者的居家用药、护理情况。对此，社区医疗中心可弥补此局限，促进护理工作向院外延伸，通过对社区管辖范围内接收建档的糖尿病患者进行延续性护理，以帮助其更好地控制血糖数值，改善病情<sup>[6]</sup>。常规的社区护理中，更加注重生活方式的调整，通过纠正认知、建立科学的饮食结构、指导合理用药、密切监测病情等措施，帮助患者改变不良生活行为习惯，间接促进病情的稳定。但是，对于患者心理、生理的关注度不足，导致患者在长期情绪异常波动、缺乏运动下，影响血糖数值的控制效果<sup>[7]</sup>。对此，本研究提出在为观察组实施常规护理的同时，配合心理干预、运动疗法的建议，结果显示：观察组护理后心理状态、血糖水平以及生活质量均优于对照组。究其原因：心理干预能够体现护理工作的人文性，通过社区人员主动鼓励、安抚患者，不仅能够拉近护患关系，亦可帮助患者改善消极情绪，建立起积极、乐观的心态与生活态度，使其增强治疗信心，提高用药与自我护理的依从性，以便更好地稳定血糖数值<sup>[8]</sup>。运动疗法利于患者控制体重，促进体内多余葡萄糖、能量的消耗，增强胰岛素敏感性，以降低血糖数值；其中，散步、慢跑、快

走、骑自行车等有氧运动方式，简单易行，不仅能够促进脂肪燃烧、提高代谢率，亦可增强患者心肺功能，以稳定血糖数值；游泳可减小对关节的负担，帮助伴随关节问题的患者规避关节损伤风险，并通过水的浮力促进体重的减轻，提高血糖控制效果<sup>[9-10]</sup>。而二者联合，能够进一步提高血糖控制效果，确保患者健康。

综上所述，糖尿病患者社区护理中实施心理干预+运动疗法，利于情绪的改善、血糖的控制，帮助患者提高生活质量，促进病情的好转；因此，具备推广应用的价值。

### 参考文献

- [1] 王凤英,鲁婉菁.社区糖尿病慢病管理对患者血糖控制效果分析[J].中国城乡企业卫生,2024,39(08):61-63.
- [2] 李伟.探讨糖尿病健康教育在社区慢性病防治中的应用[J].黑龙江医药,2024,37(03):720-722.
- [3] 王燕.社区多元化护理在老年 2 型糖尿病患者院外管理中的应用效果 [J]. 中国实用乡村医生杂志,2024,31(05):54-57.
- [4] 刘露.心理护理联合健康教育对糖尿病患者治疗依从性及并发症的影响[J].婚育与健康,2024,30(09):187-189.
- [5] 张崇威,张紫阳,林雅粒,等.社区 2 型糖尿病患者自我管理行为及对血糖控制的影响研究[J].中国初级卫生保健,2024,38(05):18-22.
- [6] 何丽萍,席娟,倪亚萍.心理护理对老年糖尿病患者焦虑和抑郁情绪的影响[J].名医,2024,(05):102-104.
- [7] 刘妮娜,辛海滨.社区健康教育在老年糖尿病护理中的应

- 用价值分析[J].糖尿病新世界,2023,26(19):138-141.
- [8] 洪彬彬,刘玫瑰,王艺珍.心理护理干预在糖尿病患者中的应用效果观察[J].糖尿病新世界,2023,26(11):122-125.
- [9] 张明耀.运动干预在糖尿病防治中的应用[J].家庭生活指南,2021,37(11):27-29.
- [10] 郝巨华.探讨多元化健康教育对社区老年 2 型糖尿病患者

自我管理行为的影响[J].医学食疗与健康,2021,19(16):138-139.

**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**