

社区健康教育在老年糖尿病护理中的作用

孙丽娟

高台县城区卫生服务中心 甘肃张掖

【摘要】目的 分析老年糖尿病用社区健康教育的价值。**方法** 对2020年4月-2022年3月本社区卫生服务中心接诊老年糖尿病病人(n=106)进行随机分组,试验和对照组各53人,前者采取社区健康教育,后者行常规护理。对比血糖等指标。**结果** 从疾病认知度,试验组(92.36±3.79)分,和对照组(74.82±4.96)分相比更高(P<0.05)。从空腹血糖和餐后2h血糖上看,在干预结束之时:试验组分别是(5.96±0.79)mmol/L、(8.02±1.74)mmol/L,和对照组(6.81±0.83)mmol/L、(9.68±1.92)mmol/L相比更低(P<0.05)。依从性:试验组98.12%,和对照组83.02%相比更高(P<0.05)。**结论** 老年糖尿病用社区健康教育,疾病认知度改善更加明显,血糖降低更为迅速,依从性也更高。

【关键词】 糖尿病; 依从性; 社区健康教育; 认知度

The role of community health education in senile diabetes care

Lijuan Sun

Gaotai County Urban Health Service Center, Zhangye, Gansu, China

【Abstract】 Objective To analyze the value of community health education for senile diabetes. **Methods:** From April 2020 to March 2022, aged diabetes patients (n=106) in our community health service center were randomly divided into 53 patients in the trial and 53 patients in the control group. The former received community health education, and the latter received routine nursing. Compare blood glucose and other indicators. **Results:** In terms of disease awareness, the experimental group (92.36±3.79) score was higher than the control group (74.82±4.96) score (P<0.05). In terms of fasting blood glucose and postprandial 2h blood glucose, at the end of intervention, the experimental group was (5.96±0.79) mmol/L and (8.02±1.74) mmol/L, respectively, which were lower than the control group (6.81±0.83) mmol/L and (9.68±1.92) mmol/L (P<0.05). Compliance: 98.12% in experimental group was higher than 83.02% in control group (P<0.05). **Conclusion:** Community health education can improve the awareness of the disease more obviously, reduce blood glucose more quickly and compliance is higher.

【Keywords】 Diabetes Mellitus; Compliance; Community Health Education; Recognition

医院慢性病中,糖尿病十分常见,具有并发症多、难治愈和病程长等特点,若不积极控制血糖,将会损害中枢神经、视网膜与肾脏等^[1]。目前,通过使用降糖药或胰岛素可对病人的血糖进行有效的控制,但对于多数病人来说,由于缺乏对糖尿病的正确认知,担心疾病进展,使得其心理负担加重,依从性降低,进而对其用药效果造成了影响^[2]。本文选取106名老年糖尿病病人(2020年4月-2022年3月),着重分析老年糖尿病用社区健康教育的价值,如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

2020年4月-2022年3月本社区卫生服务中心接

诊老年糖尿病病人106名,随机均分2组。试验组女性25人,男性28人,年纪范围60-84岁,均值达到(69.53±4.27)岁;病程范围1-16年,均值达到(7.41±1.69)年。对照组女性24人,男性29人,年纪范围60-85岁,均值达到(69.12±4.68)岁;病程范围1-17年,均值达到(7.23±1.85)年。2组病程等相比,P>0.05,具有可比性。

1.2 方法

2组常规护理:血糖监测、用药干预和注意事项告知等。试验组配合社区健康教育:(1)采取视频宣教、口头教育或发放宣传册等途径,为病人讲述糖尿病的知识,介绍药物治疗的目的、原理和预期疗效等。定

期组织病人开展健康讲座，邀请慢性病专家出席，为病人讲述健康知识，同时解答病人的疑惑。强化社区宣传力度，合理利用社区宣传栏，以加深居民对糖尿病的认知程度。(2)要求病人饮食清淡，食用低脂、低盐、高维生素、高蛋白、低糖与高纤维的食物，禁食辛辣、甜腻与刺激的食物。嘱病人少量多餐，多吃低糖水果，多喝温水。告诉病人要多吃一些鱼肉和禽肉，尽量减少或不食肥瘦，每日可吃一个鸡蛋。鼓励病人多食用豆制品，适当喝低脂、低糖牛奶，不喝咖啡、浓茶与含糖饮料。(3)帮助病人养成良好的生活习惯，积极劝导病人戒烟，禁酒。嘱病人每日按时作息，注意劳逸结合，不熬夜。建议病人培养兴趣爱好，如：插花、阅读或下棋等，目的在于陶冶情操。(4)告诉病人所用药物的名称、作用、禁忌和用法等，嘱病人规律用药，千万不能随意调整用药量，也不能擅自停药。若病人需要使用胰岛素，需教给其胰岛素正确注射的方法，并告诉病人不要在同一部位多次注射。(5)主动与病人交谈，了解其心理诉求，帮助病人解决心理问题。鼓励病人，支持病人。用温暖的语言宽慰病人，合理运用肢体语言，如：握手或拍肩膀。教会病人如何稳定心态，包括呼吸疗法与冥想等。(6)评估病人身体状况，同时结合病人的病情，制定个体化的运动方案，如：打太极拳、做健身操、散步或慢跑等，30min/次，每周4-5次即可。

1.3 评价指标

(1) 评估 2 组疾病认知度：涉及临床表现、日常

保健、常见并发症、饮食禁忌与治疗措施等内容，总分是 100。

(2) 检测 2 组干预前/后血糖。

(3) 参考下述标准评估 2 组用药依从性：①不依从，病人拒绝用药。②部分依从，病人基本能够规律用药，偶尔会出现忘记用药等问题。③完全依从，病人能够规律用药，且未出现忘记用药等问题。对依从性的计算以(部分依从+完全依从)/n*100%的结果为准。

1.4 统计学分析

数据处理经 SPSS22.0, t 的作用是检验计量资料($\bar{x} \pm s$)， χ^2 的作用是检验计数资料[n (%)]。P<0.05，差异显著。

2 结果

2.1 疾病认知度分析

评估结果显示，对于疾病认知度，试验组(92.36±3.79)分，对照组(74.82±4.96)分。对比可知，试验组的疾病认知度更高(t=14.5962, P<0.05)。

2.2 血糖分析

从血糖上看，尚未干预之时：组间数据相比无显著差异(P>0.05)，在干预结束之时：试验组的血糖更低(P<0.05)。如表 1。

2.3 依从性分析

从依从性上看，试验组 98.12%，和对照组 83.02%相比更高(P<0.05)。如表 2。

表 1 统计血糖检测结果表 (mmol/L, $\bar{x} \pm s$)

组别	例数	空腹血糖		餐后 2h 血糖	
		干预前	干预后	干预前	干预后
试验组	53	9.04±2.46	5.96±0.79	13.46±2.97	8.02±1.74
对照组	53	9.13±2.25	6.81±0.83	13.68±3.04	9.68±1.92
t		0.3142	4.8212	0.3096	4.7925
P		0.1796	0.0000	0.1813	0.0000

表 2 统计依从性评估结果表 [n, (%)]

组别	例数	不依从	部分依从	完全依从	依从性
试验组	53	1 (1.89)	15 (28.3)	37 (69.81)	98.12
对照组	53	9 (16.98)	20 (37.74)	24 (45.28)	83.02
χ^2					7.1369
P					0.0279

3 讨论

生活方式与饮食结构的改变,人口老龄化进程的加剧,使得我国糖尿病的患病率显著升高,需要引起临床的重视^[3]。而糖尿病作为一种慢性代谢性疾病,以血葡萄糖异常升高为主要病理特征,可引起消瘦、多食与多尿等症状,若血糖长期处于高水平状态,将极易引起视网膜病变等严重并发症^[4]。相关资料中提及,糖尿病的发生与免疫系统缺陷、遗传、营养过剩、年纪增长、体力劳动不足和饮食等因素都有着较为密切的关系^[5,6]。

社区健康教育乃新型的护理方法,涵盖的是“以人为本”这种新理念,可从生活、运动、心理、饮食、认知及用药等方面出发,向病人提供更加专业化与系统性的护理指导,以帮助其养成良好的生活、运动与饮食习惯,同时也能消除病人的负性心理,增强病人的自信心,让病人能够以一种更好的状态面对疾病,从而有助于提升其血糖控制的效果,减少并发症发生几率^[7]。对于此项研究,分析疾病认知度,试验组比对照组高($P < 0.05$);分析血糖,在干预结束之时:试验组比对照组低($P < 0.05$);分析依从性,试验组比对照组高($P < 0.05$)。

综上,老年糖尿病用社区健康教育,效果好,依从性提升明显,疾病认知度改善迅速,值得推广。

参考文献

- [1] 窦颖. 老年糖尿病合并高血压患者社区健康教育的护理干预效果分析[J]. 继续医学教育,2021,35(4):69-71.
- [2] 杨萍,孙丽华,项菁,等. 社区个性化健康教育对老年糖尿病合并高血压患者治疗依从性的影响分析[J]. 医药前沿,2021,11(12):162-163.
- [3] 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.
- [4] 顾昊,赵芳,阮敏,等. 基于阶段转变理论的社区健康教育对老年2型糖尿病患者自我管理行为的影响[J]. 中国医药导刊,2021,23(3):173-176.
- [5] 刘春杰. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年糖尿病患者中的作用分析[J]. 糖尿病新世界,2020,23(8):123-124,127.
- [6] 陈金燕. 健康教育对老年糖尿病住院患者健康行为自我效能的影响[J]. 现代医学与健康研究电子杂志,2018(8):1.

- [7] 梁婷婷,王秀丽. Teach-back 健康教育在老年糖尿病患者中的应用[J]. 齐鲁护理杂志,2018,24(5):3.
- [8] 林少娜,王根妹. 家庭同步健康教育对老年糖尿病患者心理状态及生活方式的效果评价[J]. 中国健康教育,2017,33(3):3.
- [9] 武军峰. 健康教育对老年糖尿病患者遵医行为及护理满意度的影响[J]. 实用中西医结合临床,2017,17(5):2.
- [10] 张涛. 健康教育对老年糖尿病住院患者健康知识知晓率及自我效能的影响观察[J]. 实用临床护理学电子杂志,2017(30):2.
- [11] 张桂花,马珍珍. Teach-back 法健康教育在老年糖尿病患者中的应用[J]. 实用临床护理学电子杂志,2017(10):2.
- [12] 卢海燕,王静,张弟,等. 康复新液联合健康教育对老年糖尿病足患者血糖水平及心理功能的影响[J]. 中国老年学杂志,2021,41(21):3.
- [13] 李玉萍,董瑞鸿,桑艳红,等. 个性化心理指导联合微信健康教育对老年糖尿病患者心理状态、遵医行为及血糖控制达标情况的影响[J]. 中国健康心理学杂志,2021,29(11):5.
- [14] 卢海燕,王静,张弟,等. 康复新液联合健康教育对老年糖尿病足患者血糖水平及心理功能的影响[J]. 2021.
- [15] 陈丰硕,周蕾. 糖尿病健康教育在老年糖尿病患者治疗中的效果[J]. 母婴世界 2021年14期,274页,2021.
- [16] 魏虹,张琼丹,蒋雯,等. 行为教育在老年糖尿病患者健康教育中的应用[J]. 当代护士:下旬刊,2019,26(11):2.
- [17] 胡静,杨丽萍,靳喜琴. 三种健康教育模式在老年糖尿病患病群体中的实践效果评价[J]. 中国保健营养,2018,028(012):42.

收稿日期: 2022年5月8日

出刊日期: 2022年7月31日

引用本文: 孙丽娟, 社区健康教育在老年糖尿病护理中的作用[J]. 国际护理学研究, 2022, 4(3): 176-178
DOI: 10.12208/j.jjnr.20220138

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。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS