

八段锦结合回授法健康教育对 2 型糖尿病患者糖代谢及生活质量的影响

黄玉娟, 朱佩玉, 黄泳仪

南方医科大学顺德医院附属杏坛医院 广东佛山

【摘要】目的 探讨八段锦结合回授法健康教育对 2 型糖尿病患者糖脂代谢及生活质量的影响。**方法** 选择我院 100 例于 2021 年 01~08 月在内分泌科住院的 2 型糖尿病患者作为研究对象。对照组患者进行常规健康教育模式, 观察组采用八段锦结合回授法进行健康教育。比较两组患者干预前后的血糖及生活质量。**结果** 干预 3 个月后, 观察组患者血糖指标均低于对照组; 观察组患者生活质量各维度评分均优于对照组。**结论** 八段锦结合回授法健康教育对 2 型糖尿病患者干预能有效控制血糖, 提高生活质量, 值得推广应用。

【关键词】 2 型糖尿病; 八段锦; 回授法; 血糖水平; 血脂水平; 生活质量

【基金项目】 2020 年度广东省佛山市科技局基金课题 (2020001004302)

Effects of BaDuanJin combined with teac-back meth-od health education on glucose metabolism and quality of life in patients with type 2 diabetes mellitus

Yujuan Huang, Peiyu Zhu, Yongyi Huang

Xingtan Hospital Affiliated to Shunde Hospital of Southern Medical University, Guangdong Foshan, China

【Abstract】 Objective To explore the effect of health education on glucose and lipid metabolism and quality of life in patients with type 2 diabetes. **Methods** 100 type 2 diabetes patients hospitalized in the endocrinology department from 01 to 0 August 2021 were selected as the study subjects. The control group had the routine health education mode, and the observation group used the combined teaching method for health education. To compare the blood glucose and quality of life before and after the intervention. **Results** After 3 months of intervention, the index of blood glucose was lower than that of the control group, and the score of the quality of life was better than that of the control group. **Conclusion** Baduanjin combined with backwater health education intervention for type 2 diabetes patients can effectively control blood sugar and improve the quality of life, which is worth popularizing and applying.

【Keywords】 Type 2 diabetes; Ba Duan Jin; Teac-back meth-od; Blood sugar level; Blood lipid level; Quality of life

近年来, 随着我国综合国力的不断提升, 人们生活方式的改变及生活水平的提高, 糖尿病的发病率呈现迅猛增长的趋势^[1]。八段锦属于中医养生气功的一种, 具有调形、调息、调意以发挥治疗和保健作用^[2-3]。回授法指医护人员实施健康教育后, 要求患者用自己的语言复述了解的信息, 以保证得到有效传递^[4], 采用循序渐进、动态循环的方法, 于潜移默化中达到健康教育的效果^[5]。本研究对 100 例 2 型糖尿病进行八段锦结合回授法健康教育取得较好的效果。现将方法和结果报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择我院 100 例于 2021 年 01~08 月在内分泌科住院的 2 型糖尿病患者作为研究对象。

使用随机数字表法将其等分为对照组和观察组。对照组中男 27 例, 女 23 例; 患者年龄 23~70 岁, 平均 (47.59±9.31) 岁; 病程 2~10 年, 平均 (5.23±2.42) 年; 观察组中男 26 例, 女 24 例, 患者年龄 24~70 岁, 平均 (47.12±7.33) 岁; 病程 2~9 年, 平均 (5.18±2.41) 年。两组患者一般资料比较, 差异无统计学意义 (均 $P>0.05$), 具有可比性。所有患者均知情同意。

1.2 方法

(1) 对照组

为患者口头宣教, 出院前为患者建立健康档案, 添加患者或其家人的微信。出院后每 2w 通过微信、视频及电话了解患者情况。共干预 3 个月。

(2) 观察组

在对照组的基础上进行八段锦结合回授法健康教育。方法如下:

①成立健康教育小组由内分泌科护士长担任组长, 负责检查健康教育落实情况及八段锦的培训; 2 名专科医生担任小组顾问, 负责质量把关及执行的监督; 成员由 6 名责任护士组成, 负责制作健康教育手册; 全部成员均接受八段锦运动培训及考核, 每月组织 1 次会议, 主要讨论存在问题及提出整改意见。

②八段锦培训具体如下: 整个练习过程分两个阶段。第一阶段: 理论学习。发放八段锦相关资料学习。第二阶段: 实践学习。A. 动作要领。B. 给予“5321 八段锦”运动干预 (每周至少运动 5d, 每天至少运动 1 次, 每次运动至少 2 遍, 每次运动至少 30min)。

③回授法健康教育对患者进行八段锦培训运动和口头健康教育后实施回授法健康教育, 具体包括以下内容: 对患者进行八段锦培训运动后实施回授法健康教育。A. 解释: 研究护士根据《中国 2 型糖尿病防治指南 (2017 版)》向患者讲解糖尿病相关知识。B. 评估: 每次讲解完后, 由患者用自己语言进行阐述, C. 澄清: 由护士进行患者问题的二次讲解, 让患者熟记于心。D. 理解: 再次请患者重新演示或回答, 以巩

固患者准确的行为或信息。当患者操作动作或回答有偏差时, 及时纠正, 直至患者掌握为止。共干预 3 个月。

1.3 观察指标

(1) 血糖及血脂水平。干预前和干预 3 个月后了解患者糖化血红蛋白数值, 空腹血糖、餐后 2h 血糖数值。

(2) 生活质量。对两组患者分别于干预前、干预 3 个月末采用生活质量量表 (SF-36) 评估生活质量, 该量表共包含 8 个维度, 分值越高, 表示患者生活质量越好。

1.4 统计学方法

通过 SPSS 20.0 软件予以统计分析。计量资料为均数±标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 采用 t 检验; $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者干预 3 个月前后血糖水平比较

干预 3 个月后, 观察组血糖水平均低于对照组, 即观察组空腹血糖、餐后 2 小时血糖和糖化血红蛋白指标分别为 (6.81 ± 1.34) mmol.L⁻¹、(7.62 ± 0.57) mmol.L⁻¹ 和 (6.12 ± 2.02) %, 对照组为 (8.02 ± 0.87) mmol.L⁻¹、(8.30 ± 0.80) mmol.L⁻¹ 和 (7.22 ± 2.77) %, 两组比较差异有统计学意义 (均 $P < 0.05$)。

2.2 两组患者干预前后生活质量比较

干预 3 个月后, 观察组患者生活质量评分均高于对照组, 两组比较, 差异有统计学意义 (均 $P < 0.05$)。 (见表 2)

表 2 两组患者干预前和干预 3 个月后生活质量比较[分, ($\bar{x} \pm s$)]

		干预前							
组别	n	总体健康	社会功能	躯体疼痛	情感职能	躯体角色	生命力	精神健康	躯体功能
对照组	50	48.92±5.93	42.28±4.37	38.92±4.81	36.94±4.37	30.22±5.39	25.27±3.26	48.84±5.55	42.79±4.63
观察组	50	48.39±5.65	42.72±4.83	38.86±4.36	37.21±4.22	30.17±5.45	25.33±3.78	48.31±5.11	42.56±4.31
t		0.458	0.478	0.065	0.314	-0.046	-0.085	0.497	0.257
p		0.324	0.317	0.474	0.377	0.963	0.932	0.310	0.399
		干预 3 个月后							
组别	n	总体健康	社会功能	躯体疼痛	情感职能	躯体角色	生命力	精神健康	躯体功能
对照组	50	51.69±5.61	44.59±4.56	42.79±4.73	45.79±5.18	41.22±4.99	31.12±5.08	56.71±5.39	45.31±4.27
观察组	50	58.37±5.34	51.93±4.87	51.48±4.95	51.86±5.22	47.22±5.43	37.22±2.55	65.82±5.91	50.38±4.56
t		6.087	7.780	8.975	4.875	5.974	7.588	8.053	5.739
p		<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

3 讨论

3.1 控制 2 型糖尿病患者的血糖水平

观察组患者进行八段锦运动干预 3 个月后, 患者的 HbA_{1c}, FBG、2hPBG 水平优于对照组 ($P < 0.05$), 说明规律的八段锦结合回授法健康教育可有效控制 2 型糖尿病患者各项血糖指标。主要原因可能是对照组只采用常规的健康宣教, 部分患者理解及接受能力欠佳, 而观察组将八段锦动作要领编成容易记忆的方式, 再结合糖尿病知识应用通俗易懂的语言进行回授法宣教, 通过不断地反馈与询问, 从而保证患者能很好地掌握及应用^[6-8]。八段锦作为中医传统保健项目之一, 属于中低强度的有氧运动, 可有助于保护红细胞膜, 加强机体清除氧自由基的能力, 促进血液黏度下降, 改善微循环^[9,10]。

3.2 改善 2 型糖尿病患者血脂水平

观察组干预 3 个月后, 患者血脂水平均优于对照组 (均 $P < 0.05$), 说明八段锦联合回授法健康教育可有效降低 2 型糖尿病患者的血脂水平, 改善机体代谢水平。八段锦属于中医养生运动, 患者通过调节气血、舒筋通络、动以养形, 充实脏腑等, 通过早晚进行八段锦有氧运动练习, 可改善胰岛素抵抗和血管内皮功能, 降低机体血脂水平。回授法是一种双向信息传递的模式, 患者八段锦运动后进行回授法教育, 可进一步评估患者对糖尿病知识的理解及掌握程度, 从而评价健康教育的效果。

3.3 改善 2 型糖尿病患者生活质量

通过八段锦锻炼, 可增进患者彼此的友谊并通过彼此间互相督促, 提高其遵医行为, 在改善血糖、血脂代谢的同时, 改善了患者的社会关系, 进一步提高 2 型糖尿病患者的生存质量。

4 结论

综上所述, 八段锦结合回授法健康教育应用于 2 型糖尿病患者可有效改善患者血糖水平, 降低血脂水平, 减少并发症的发生, 提高患者生活质量, 值得临床应用与推广。

参考文献

- [1] 程远尊, 祁梦君, 张贤贤, 等. 微信集群干预对糖尿病前期病人饮食及血糖控制的影响[J]. 护理研究, 2011, 25(12): 1882-1885.
- [2] 黄为均, 程娜, 张莹, 等. 基于生存质量观察“十八段

锦”对 2 型糖尿病患者干预作用[J]. 现代中医临床, 2019, 25(5): 31-34.

- [3] 陈培娥, 李碧娟, 林惠京. Nova 血糖监测系统联合自我管理教育对 2 型糖尿病患者糖代谢指标与生活质量的影响[J]. 护理实践与研究, 2018, 15(15): 5-8.
- [4] 吴佼佼, 马红梅, 廖春霞, 等. 八段锦气功在护理领域中的应用现状[J]. 中华全科医学, 2017, 15(9): 1563-1566.
- [5] 王延利. 生活方式干预对老年 2 型糖尿病患者代谢控制的影响研究[J]. 糖尿病新世界, 2018, 4: 106-107.
- [6] 韦艳时. 回授法健康教育模式的适用性综述[J]. 中国实用护理杂志, 2018, 34(2): 144-147.
- [7] 张真容, 闫冰, 龙林子, 等. 基于回授法健康教育模式在面瘫患者护理中的应用[J]. 按摩与康复医学, 2018, 9(6): 85-86.
- [8] 何小琼, 王爱民, 叶洪江. 课间操对 2 型糖尿病患者血糖的影响[J]. 护理实践与研究, 2017, (5): 27-28.
- [9] 刘涛, 白石, 张荣超. 健身气功八段锦对肥胖中年女性糖尿病患者相关指标的影响[J]. 中国应用生理学杂志, 2018, 34(1): 19-22.
- [10] 何珂, 朱丽华, 陆西宛, 等. 八段锦对 2 型糖尿病患者健康状态的影响[J]. 中国全科医学, 2017, 20(S3): 457-459.

收稿日期: 2022 年 6 月 8 日

出刊日期: 2022 年 7 月 25 日

引用本文: 黄玉娟, 朱佩玉, 黄泳仪. 八段锦结合回授法健康教育对 2 型糖尿病患者糖代谢及生活质量的影响[J]. 国际医药研究前沿, 2022, 6(2): 5-7.

DOI: 10.12208/j.imrf.20220041

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