

心理护理联合运动疗法在糖尿病护理中的应用及生活质量分析

江 苏

长沙市第三医院 湖南长沙

【摘要】目的 分析对糖尿病患者实施心理护理与运动疗法结合的干预效果。**方法** 以我院 2021 年 6 月到 2022 年 6 月收治部分糖尿病患者为例, 80 例, 随机分成常规组与研究组, 每组分配 40 例, 常规组如名实施常规护理, 研究组结合常规加重心理护理和运动疗法, 对比两组糖尿病患者护理后血糖水平变化以及生活质量评价。**结果** 研究组患者血糖水平更稳定, 与常规组患者相比, 有差异性; 在生活质量上评价, 研究组患者的各项功能评分也更高, 两组间的统计学差异显著, $P < 0.05$ 。与常规组比较, 研究组护理满意度(服务态度、服务技术、服务效率、服务质量、时间管理)更高 ($P < 0.05$)。**结论** 在常规护理中融入心理护理与运动疗法可使糖尿病患者血糖水平保持稳定, 心情愉悦, 提升患者满意度, 利于疾病的正向发展。

【关键词】 糖尿病; 心理护理; 运动疗法; 生活质量

【收稿日期】 2023 年 1 月 25 日

【出刊日期】 2023 年 3 月 13 日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20230123

Application of psychological nursing combined with exercise therapy in diabetes care and analysis of quality of life

Su Jiang

The Third Hospital of Changsha City Changsha, Hunan, China

【Abstract】Objective To analyze the effect of combination of psychological nursing and exercise therapy on patients with diabetes. **Methods** 80 cases of diabetic patients admitted to our hospital from June 2021 to June 2022 were randomly divided into the conventional group and the research group, each group was assigned 40 cases, the conventional group was given routine care, the research group combined with routine intensive psychological care and exercise therapy, compared the two groups of diabetic patients after care changes in blood glucose level and quality of life evaluation. **Results** The blood glucose level of the study group was more stable than that of the conventional group. In terms of quality of life, patients in the study group also had higher functional scores, and the difference between the two groups was statistically significant ($P < 0.05$). Compared with the conventional group, the nursing satisfaction (service attitude, service technology, service efficiency, service quality, time management) of the research group was higher ($P < 0.05$). **Conclusion** The integration of psychological nursing and exercise therapy in routine nursing can keep the blood sugar level of diabetic patients stable and happy, which is conducive to the positive development of the disease.

【Keywords】 diabetes mellitus; Psychological nursing; Exercise therapy; Quality of life

糖尿病主要表现为血糖水平的异常升高, 是一种发病率较高的慢性基础性疾病, 若患病者血糖水平未得到良好控制, 便会引发严重并发症, 甚至造成死亡, 危害性极大^[1]。临床对于该疾病的治疗多以药物控制为主, 但需患者长期服药, 而研究发现, 糖尿病患者的依从性并不高, 可能与长时间的用药有关, 因此建议在患者临床护理实践过程中, 适当引入心理疏导, 配合运动疗法, 以此让患者明白规律用药对血糖水平良好控制的意义^[2]。本研究鉴于此展开, 现将具体报道阐述如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 80 例我院 2021 年 6 月到 2022 年 6 月收治的糖尿病患者, 将其作为研究对象划分组别, 分别是常规组和研究组, $n=40$, 入选标准为临床明确诊断为糖尿病, 具备良好认知和自我表达能力, 无其他重大器官疾病, 并除患者本人外, 均已告知家属, 获得理解和认同。常规组患者中男女比例为 23:17, 年龄 45 岁到 71 岁, 平均 (48.47 ± 3.13) 岁, 平均病程时间 (5.12 ± 1.26) 年; 研究组中有男性 26 例和女性 14 例, 年龄

大小介于 46~70 岁之间, 均值 (49.01±3.23) 岁, 病程平均为 (5.36±1.42) 年, 将两组患者上述资料录入统计学分析软件, 结果提示无差异性, $P>0.05$, 表示可行对照和观察。

1.2 方法

常规组患者进行糖尿病的基础护理, 例如用药管理、饮食干预、健康教育、生活指导等内容。研究组在常规基础上添加心理护理干预和运动疗法, 首先是心理护理内容: 从患者入院开始护理人员就要对其心理状态进行评估, 综合评估结果决定心理辅导方案。因糖尿病属于慢性病程疾病, 患病者需长期忍受疾病的折磨和痛苦, 精神极易出现不同程度的问题表现, 而若长时间处于消极情绪状态下, 便会失去治疗信心, 最终影响治疗效果。

因此, 护理人员在开展心理护理时应积极与患者交谈, 引导其发泄内心的情绪, 讲出顾虑, 护理人员针对性解答, 以此缓解或逐渐消除患者心理的不良情绪, 需要注意的是, 护理人员在交谈与引导过程中要学会观察患者的情绪变化, 一旦发现不良状态立即转变话题, 引导积极轻松的氛围。然后就是运动疗法, 内容主要是: 定期评估患者的病情, 根据其具体恢复状态制定适当的运动锻炼, 因适当的运动能够实现血糖的稳定控制, 也利于改善患者的睡眠。结合患者的体质与营养状况选择运动方式, 可进行的运动锻炼像是散步、太极、体操、简单的瑜伽等, 一定要在餐后 1 小时开始, 每次不能超过 30 分钟, 以免对身体产生较大的负荷。

1.3 观察指标

(1) 对比两组护理干预前后的血糖指标, 主要指的是空腹血糖、餐后 2h 血糖以及糖化血红蛋白; 并以简易生活量表 (SF-36) 中的部分项目为依据。

(2) 评价两组患者生活质量的改善情况, 具体选择其中的心理功能、社会功能、物质生活以及躯体功能, 评分采取百分制, 分数越高表示患者的生活质量越好。

(3) 比较两组护理满意度, 采用本院制定的满意

度调查问卷进行评估, Cronbach's $\alpha=0.869$, 包括服务态度、服务技术、服务效率、服务质量、时间管理等, 分值分别为 0~10 分, 分值与满意度呈正比。

1.4 统计学方法

运用统计学软件 SPSS21.0 验证研究所涉数据, 共分为计数资料和计量资料, 前者以有效率和发生率等为例, 表现形式为 (n%), 检验工具 χ^2 ; 后者多数指标为平均年龄、血糖水平等, 以 (均数±标准差) 表示, t 检验工具, 组间差异有统计学意义 ($P<0.05$)。

2 结果

2.1 两组患者干预前后的血糖水平

由下表 1 可见, 两组患者未干预前的 3 项指标水平之间无统计学差异, $P>0.05$; 干预后, 研究组患者的降低幅度要明显优于常规组患者, 差异有统计学意义, $P<0.05$ 。

2.2 两组患者干预前后的生活质量评价

如表 2 中数据所示, 将研究组与常规组的 4 项生活质量评分进行比较可见, 研究组评分明显高于常规组, 差异显著, $P<0.05$ 。

2.3 两组患者护理满意度对比

与常规组比较, 研究组护理满意度 (服务态度、服务技术、服务效率、服务质量、时间管理) 更高 ($P<0.05$)。见表 3。

3 讨论

糖尿病是一种慢性代谢性疾病, 由于胰岛 B 细胞不能正常分泌胰岛素, 导致胰岛素相对或绝对不足, 引起体内糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱。由于糖尿病是一种慢性、尚无特效方法来彻底治愈的疾病, 加上长期的治疗和病情的不可逆转, 使患者产生一些不利于治疗的心理问题。

糖尿病的运动治疗是一种基础的能达到降糖目的的治疗方法。可进行有氧运动可以增强糖尿病病人的心肺功能, 还能帮助体重肥胖者减轻体重; 身体条件允许者也可进行无氧运动, 增加肌肉含量, 促进肌肉组织摄取更多葡萄糖。

表 1 对比 2 组患者干预前后的血糖指标变化

组别 (n=40)	糖化血红蛋白 (%)		空腹血糖 (mmol/L)		餐后 2h 血糖 (mmol/L)	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
研究组	8.06±1.27	5.11±0.37	9.36±1.07	4.40±0.51	14.51±2.50	7.02±0.88
常规组	8.11±1.30	6.76±0.42	9.41±1.14	6.50±0.60	14.48±2.63	9.06±0.73
t	0.174	18.643	0.202	16.866	0.052	11.284
P	0.862	0.000	0.840	0.000	0.958	0.000

表 2 评价 2 组患者干预前后生活质量评分 (分)

组别	例数	心理功能	社会功能	躯体功能	物质生活
研究组	40	88.36±3.07	91.86±1.62	84.32±2.62	87.71±2.51
常规组	40	79.17±1.16	78.98±2.36	77.51±2.41	79.06±2.47
t		17.710	28.457	12.098	15.535
P		0.000	0.000	0.000	0.000

表 3 两组患者护理满意度比较 ($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	例数	服务态度	服务技术	服务效率	服务质量	时间管理
常规组	40	9.12±0.71	9.04±0.79	8.86±0.92	8.94±0.88	8.84±0.91
研究组	40	7.46±1.13	7.18±1.45	6.98±1.26	7.09±1.32	7.15±0.95
t	-	8.061	7.300	7.809	7.557	8.326
P	-	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

据不完全调查统计^[3],临床在实践中发现,传统常规护理主要针对疾病本身予以护理干预,多数围绕饮食、健康教育、药物等方面。但伴随着现代化社会的发展与进步,越来越多的新型护理理念已逐渐被普及,重点逐渐从疾病本身过度到以患者为中心。相关研究中^[4],将心理护理用于糖尿病患者的实际护理工作中,可见医务者们已认识到心理干预对疾病的重要意义。而运动疗法宗旨是在患者饭后进行适当的运动锻炼,因此时患者血糖水平比较稳定,加上胃中的食物也消化了,运动能够消耗体内多余热量,血糖便会随之好转,有很大益处^[5-7]。本课题中,同时运用心理护理与运动疗法在糖尿病患者护理服务中,要求护理人员在护理期间学会换位思考,多鼓励患者,改变其对疾病的错误认知,积极面对现实,帮助患者了解疾病发展过程,能够明白饮食、运动和规律用药的重要意义。结果数据显示,研究组患者的血糖水平控制效果更稳定,心理功能、躯体功能、社会功能等生活质量评分、满意度也较高,与常规组患者相比较,具有显著差异性^[8]。

综上所述,心理护理联合运动疗法在糖尿病患者中可获得满意作用效果,对生活质量提升也能起到积极作用,具有临床推广价值。

参考文献

[1] 谢水芳,张丽娜,林敏.心理护理联合运动疗法在糖尿病护理中的应用分析[J].糖尿病新世界,2022,25(17):125-127+147.

[2] 陈玉轩,梁金梅,敖河边,黄秀芳,林结珠.间歇式高强度运动训练管理在 2 型糖尿病患者中的应用[J].中国临床护理,2022,14(07):420-421+425.

[3] 郭慧娜,邵永玲.认知行为干预联合运动疗法在老年糖尿病患者中的应用[J].临床医学工程,2022,29(07):1003-1004.

[4] 于丽利.心理护理联合饮食、运动疗法在糖尿病患者中的应用效果[J].心理月刊,2021,16(09):176-177.

[5] 张爱娟.心理护理联合运动疗法在糖尿病护理中的应用分析[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(95):89-90.

[6] 刘君芳,刘涯兰,温菊瑛,等.体验式分娩联合心理护理对初产妇心理健康、自然分娩率及健康知识掌握情况的影响[J].2019,(6).

[7] 王生凤,姜冬梅,章晓华.基于 IKAP 模式的护理联合家庭运动干预对妊娠期糖尿病患者自然分娩率、抑郁量表评分及血糖水平的影响[J].2020,(4).

[8] 李娜.妊娠期糖尿病患者实施心理护理对血糖控制情况焦虑自评量表抑郁自评量表评分及产后转内科情况的影响[J].2020,(21).

版权声明: ©2023 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