

同伴互助式护理干预结合个性化饮食指导在老年2型 糖尿病护理中的应用影响

王 兰

河北省保定市定兴县医院 河北保定

【摘要】目的 为改善老年2型糖尿病患者血糖水平,改善患者健康行为,积极面对疾病,对同伴互助式护理干预结合个性化饮食指导的应用效果作进一步探究,为临床提供参考依据。**方法** 随机选择2021年1月-2021年12月期间在本院接受疾病治疗的80例老年2型糖尿病患者为调查对象入组研究,以上的患者接受双盲法均分,各40例。**结果** 观察组的护理干预效果更好,护理后患者的血糖水平得到明显改善,各方面指标具有明显的优势,组间数据差异, $P < 0.05$,说明存在对比意义。**结论** 分析表明,同伴互助式护理干预结合个性化饮食指导对老年2型糖尿病患者的血糖水平有显著改善作用,还可改善患者的健康行为使患者可以从容面对疾病,护理效果显著,应用价值良好,对此护理方案建议大力推广应用。

【关键词】 同伴互助式护理; 个性化饮食指导; 老年2型糖尿病; 应用效果

The effect of peer assisted nursing intervention combined with personalized diet guidance in the nursing of elderly patients with type 2 diabetes

Lan Wang

Dingxing County Hospital, Baoding City, Hebei Province

【Abstract】 Objective In order to improve the blood sugar level of elderly patients with type 2 diabetes, improve their health behavior, and actively face the disease, to further explore the application effect of peer nursing intervention combined with personalized diet guidance, and to provide reference for clinical practice. **Methods** 80 elderly patients with type 2 diabetes who received disease treatment in our hospital from January 2021 to December 2021 were randomly selected as the subjects of study. The above patients were equally divided into 40 cases by double blind method. **Results** The nursing intervention effect of the observation group was better, the blood glucose level of the patients was significantly improved after nursing, and all indicators had obvious advantages. The data difference between the groups, $P < 0.05$, showed that there was a comparative significance. **Conclusion** The analysis shows that peer assisted nursing intervention combined with personalized diet guidance can significantly improve the blood sugar level of elderly patients with type 2 diabetes, and can also improve the health behavior of patients so that patients can calmly face the disease. The nursing effect is significant and the application value is good. It is suggested to vigorously promote the application of this nursing program.

【Key words】 Peer assisted nursing; Personalized diet guidance; Senile type 2 diabetes; Application effect

2型糖尿病是一种临床常见的终身性的慢性代谢疾病,起病隐匿,无明显症状,在糖尿病中的占有比例较高,主要特征有血糖高,持续性居高不下,

病程长,病情反复,无法治愈,若血糖水平得不到较好的控制会损害多个脏器器官,严重可引起代谢紊乱。因此,在2型糖尿病患者的治疗过程中,控

制糖尿病患者的血糖水平与病情发展,降低并发症发生率,提高患者生活质量已经得到广大糖尿病患者和临床学者的高度关注,相关的护理干预的研究工作也在不断深入。近年来,随着现代医疗水平的快速发展,护理方法也不断改进和优化,在老年2型糖尿病患者的护理过程中寻找一种科学有效的护理模式,对提升患者对疾病的认知水平以及治疗依从性,进而控制血糖水平与病情进展,改善预后都是十分重要的。本文探索同伴互助式护理干预结合个性化饮食指导运用于老年2型糖尿病患者的护理效果,从长远疗效来看,护理后患者的各方面指标都有效得到改善,患者应用效果理想,满意度高,详细报告如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究筛选出共80例老年2型糖尿病患者为研究对象,都于2021年1月-2021年12月进入本院治疗,按接双盲法平均分为对照组和观察组(每组各40例)。观察组患者男23例,女17例;患者年龄(65-81)岁,均值(73.85±4.52)岁;病程1-22年,均值(11.61±2.57)年;对照组患者男22例,女18例;患者年龄(63-82)岁,均值(73.56±4.33)岁;病程2-21年,均值(11.58±2.49)年;两组数据比较, $p>0.05$,具有可比性。所有入选患者都已明确知道研究过程并签署了知情同意书。排除标准:先天疾病;严重心脑血管疾病;肝肾等器官功能不足;严重精神障碍;语言障碍;不愿配合研究工作。

1.2 方法

1.2.1 对照组采用常规护理干预。

由于患者年龄普遍较大,需加强病情监测,为患者详细讲解疾病的诱发因素、了解相关并发症的发生原因及注意事项,指导患者正确用药、日常生活、健康饮食习惯、合理的运动锻炼,指导患者正确的自我管理知识,按时监测患者血糖水平。

1.2.2 观察组采用同伴互助式护理干预结合个性化饮食指导。具体如下:

(1) 同伴互助式护理干预。

①成立互助小组。选择居住临近的10例患者成立互助小组,选出1名病程≥5年,深入了解疾病相关知识,自我管理能力较高,有责任心,沟通能力强,热衷于健康知识传播的患者任小组长^[1]。

②自我管理知识培训。组长建立本组成员的通讯录、微信群等沟通联络信息,利于成员之间互相监督与学习。组长每周组织1次活动,内容包括互相分享经验、健康饮食、合理运动、自我管理、观看糖尿病相关知识的视频等^[2-3]。

③培训方式及内容。通过集体与一对一辅导相结合的方式对组长进行培训,包括糖尿病知识、正确认识疾病、识别预防低血糖、自我管理、合理控制血糖等内容^[4]。加强组长沟通技巧能力及责任心的培训。

(2) 个性化饮食指导。

①饮食日记。每日记录饮食种类、次数、数量、血糖变化等,查找血糖波动规律,制定个性化饮食方案^[5-6]。

②由专业护士为患者普及疾病相关饮食方面的知识,指导患者日常纤维素、维生素、蛋白质的摄入充分,在糖类以及脂肪的摄入上需严格控制摄入量,摄入过多的甜食会促进血糖升高,增加胰岛细胞的负担,日常多吃一些新鲜蔬果,不要吃辛辣以及油腻的食物。要严格控制患者体内脂肪含量,促使体重维持在正常范围内,禁食各种油炸类食物,多食用膳食纤维,能够降低血糖、血脂,帮助大便通畅。

③制定患者的每日食谱并打印出来,嘱患者出院后按照食谱规律饮食,告诉患者定时测量体重、腰腹围,严格控制饮食摄入量^[7]。

④护理人员也要定期进行电话随访,了解患者出院后的身体状况、戒烟戒酒、饮食控制、生活作息等情况,提供专业护理指导。

1.3 观察指标

对两组FPG、2hPG、HbA1c、健康行为评分、应对方式评分进行对比。

1.4 统计学方法

调研中所有数据资料均运用SPSS23.0系统实行专业分析,当中计数数据运用($\bar{\chi}\pm s$,%)代替,两组差别比照运用t、 χ^2 检测。若两组比照结果 $P<0.05$,则说明实验价值显现。

2 结果

2.1 两组患者护理前后血糖水平比较 见表1

2.2 两组患者健康行为评分比较

(1) 观察组

遵医嘱服药 22.37±0.56(分)、血糖监测 22.25±0.52(分)、饮食控制 21.73±0.37(分)、运动锻炼 21.82±0.50(分)

(2) 对照组

遵医嘱服药 19.23±0.67(分)、血糖监测 18.85±0.63(分)、饮食控制 18.83±0.60(分)、运动锻炼 18.17±0.56(分)

观察组明显更高, $P<0.05$,说明存在对比意义。

2.3 两组患者应对方式评分比较

(1) 观察组

积极应对 26.39±2.16 (分)、消极应对 10.67±1.15 (分)

(2) 对照组

积极应对 19.71±1.83 (分)、消极应对 18.47±1.52 (分)

观察组明显更优, P<0.05, 说明存在对比意义。

3 讨论

糖尿病是老年患者常见的内分泌系统疾病, 现阶段, 糖尿病的发病率相对较高, 其发生率仅次于高血压, 其中以 2 型糖尿病作为常见, 患者在发病后对自身的健康也会造成一定影响。大多数老年 2 型糖尿病患者对疾病的相关知识不够了解, 依从性低, 对药物的正确使用缺乏正确认识, 是影响糖尿病有效管理的重要原因, 进而导致病情逐渐向严重的方向发展, 加大了治疗的难度以及对患者自身的危害。同伴互助式护理干预是通过一个拥有特定

行为、经验的患者对有相似情况的患者进行疾病治疗的相关支援, 近年来被逐渐应用到慢性疾病的护理中, 并取得了较显著的应用效果^[8-9]。糖尿病的发生与饮食有密切的关系, 患者不可以忽视日常的饮食治疗, 饮食管理是糖尿病患者自我管理的基础, 要充分认识到饮食疗法对糖尿病患者血糖控制的重要性根据患者病情情况, 制定个性化的饮食方案。同伴互助式护理干预结合个性化饮食指导在老年 2 型糖尿病护理中, 规范患者饮食行为, 提升患者自我管理能力, 改善患者血糖水平^[10]。

综上所述, 加强糖尿病患者自我管理能力, 更好控制血糖水平, 在老年 2 型糖尿病患者护理中, 通过采用同伴互助式护理干预结合个性化饮食指导, 有效改善患者血糖水平, 改善患者健康行为, 积极应对疾病, 从而有效提高患者的生活质量, 临床价值、可行性较高, 值得推广, 建议提倡。

表 1 两组患者护理前后血糖水平比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别		FPG (mmol/L)	2hPG (mmol/L)	HbA1c (%)
观察组 (n=40)	护理前	10.58±1.61	12.74±2.16	8.36±1.24
	护理后	6.58±0.53	8.07±0.96	6.01±0.63
对照组 (n=40)	护理前	10.63±1.65	13.08±2.23	8.42±1.31
	护理后	8.82±1.07	9.35±1.32	7.52±0.92

参考文献

[1] 王海霞,周维华,王慧. 同伴支持为导向的互助模式对糖尿病病人情感特质以及自我效能水平的影响[J]. 蚌埠医学院学报,2019,44 (1) :126-129.

[2] 刘紫凝,曾佳媚,卢海伟,等. 同伴互助模式对 2 型糖尿病患者糖脂代谢及心理健康影响[J]. 社区医学杂志,2019,17 (16) :1015-1018.

[3] 赵党宏. 病友互助护理模式对老年糖尿病患者治疗依从性、社会支持及应对方式的影响[J]. 四川生理科学杂志,2021,43 (5) :832-833.

[4] 陈雪芳,林立英. 一对一互助模式对糖尿病患者血糖、自我护理能力及生活质量的影响[J]. 现代实用医学,2021, 33 (4) :509-511.

[5] 王海霞,周维华,王慧. 同伴支持为导向的互助模式对糖尿病病人情感特质以及自我效能水平的影响[J]. 蚌埠医学院学报,2019,44 (1) :126-129.

[6] 张平菊. 饮食健康指导联合胰岛素强化治疗老年 2 型糖尿病的效果分析[J]. 大健康,2022 (4) :68-70.

[7] 廖丽萍. 饮食指导联合健康教育对老年糖尿病患者血糖及

生活质量的影响[J]. 饮食保健,2019,6 (25) :139-140.

[8] 郭培楠,王文翠,封晓华. 个体化饮食护理干预联合运动指导对老年糖尿病肾病患者血糖水平及体质指数的影响[J]. 健康必读,2021 (25) :211.

[9] 陈琳,郭稳柱,李晔,等. 基于微信强黏度的同伴互助小程序设计研究[J]. 信息与电脑,2021,33 (11) :85-87.

[10] 邵喜凤,赵晶晶. 基于微信平台的病友互助小组干预对老年 2 型糖尿病患者自我感受负担、自护能力及生活质量的影响[J]. 临床医学研究与实践,2022,7 (12) :193-195.

收稿日期: 2022 年 11 月 10 日
 出刊日期: 2022 年 12 月 10 日
 引用本文: 王兰 同伴互助式护理干预结合个性化饮食指导在老年 2 型糖尿病护理中的应用影响[J]. 现代护理医学杂志, 2022, 1 (11) :88-90
 DOI: 10.12208/j. jmm. 202200688
 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