

## 系统规范化运动管理模式在糖尿病患者护理中的应用

王美琪

新疆维吾尔自治区中医医院 新疆乌鲁木齐

**【摘要】目的** 分析糖尿病患者护理中开展系统规范化运动管理模式的应用效果。**方法** 随机抽取 2023 年 6 月至 2024 年 6 月期间我院接收的糖尿病患者 60 例，将 60 例患者采取随机数字表法分成两组，组别类型为观察组和对照组，每组中有患者 30 例。对照组患者给予常规护理，观察组患者添加系统规范化运动管理模式，分析对比两种护理模式取得的效果。**结果** 两组最终结果通过对比后显示，观察组患者的遵医行为以及自我管理能力和对照组相比均得到明显提升，最终患者血脂水平和血糖指标改善效果均优于对照组，最终患者的生活质量与对照组相比明显提高，( $P < 0.05$ )。**结论** 在糖尿病患者护理管理中开展系统规范化运动管理模式，可有效提高临床护理服务质量，增强患者的遵医行为和自我管理能力和，通过合理的运动能够有效改善患者的血脂水平，提高血糖控制效果及生活质量。

**【关键词】** 糖尿病；系统规范化运动管理模式；效果分析

**【收稿日期】** 2024 年 8 月 26 日 **【出刊日期】** 2024 年 10 月 28 日 **【DOI】** 10.12208/j.jmmn.20240509

### Application of systematic and standardized exercise management model in nursing care of diabetic patients

Meiqi Wang

Xinjiang Uygur Autonomous Region Hospital of Traditional Chinese Medicine, Urumqi, Xinjiang

**【Abstract】Objective** To analyze the application effect of the systematic and standardized exercise management mode in the nursing of diabetes patients. **Methods** 60 diabetic patients received in our hospital from June 2023 to June 2024 were randomly selected, and 60 patients were divided into two groups by random number table method, including observation group and control group, with 30 patients in each group. Patients in the control group were given routine care, and patients in the observation group added a systematic and standardized exercise management mode, and analyzed and compared the effects of the two nursing modes. **Results** The final results of the two groups showed that the compliance behavior and self-management ability of the observation group were significantly improved compared with that of the control group, the improvement effect of blood lipid level and blood glucose index of the patients were better than that of the control group, and the quality of life of the patients was significantly improved compared with that of the control group ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** The systematic and standardized exercise management mode in the nursing management of diabetic patients can effectively improve the quality of clinical nursing service, enhance the patients' medical compliance behavior and self-management ability, and effectively improve the patients' blood lipid level, improve the effect of blood glucose control and the quality of life.

**【Keywords】** Diabetes; system and standardized exercise management mode; effect analysis

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病，其特征是血糖水平长期高于正常范围。主要由胰岛素分泌不足或作用缺陷引起，可导致多种并发症。患者需要长期管理疾病，包括饮食控制、药物治疗、运动等方面。尤其是合理运动是患者血糖控制的重要部分，对糖尿病患者的血糖控制和健康具有重要意义<sup>[1-2]</sup>。为此，我院对

其患者实施了系统规范化运动管理模式，并将最终获得的干预效果在文中进行了阐述：

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

现将 2023 年 6 月至 2024 年 6 月期间来我院接受治疗的糖尿病患者中抽取出 60 例开展分组研究，分组

方式为随机数字表法,共分成观察组和对照组,每组中有患者 30 例。对照组患者中包括男性 17 例和女性 13 例,患者的最小年龄 25 岁、最大年龄 60 岁,平均年龄为  $(42.50 \pm 2.50)$  岁,平均病程  $(3.50 \pm 0.40)$  年;观察组有男性患者 16 例和女性患者 14 例,年龄范围在 26 至 60 岁之间,年龄均值是  $(43.00 \pm 2.60)$  岁,平均病程  $(4.00 \pm 0.50)$  年;两组患者的临床一般资料经过对比后显示无差异 ( $P > 0.05$ ), 具备可比性。

### 1.2 方法

对照组接受常规护理,内容主要包括定期监测患者血糖、血压、心率等生命体征,给予饮食指导和药物治疗,协助患者进行适当的运动。同时,对患者进行糖尿病相关知识的健康教育,提高患者的自我管理意识,强调良好的生活习惯对病情控制的重要性。在护理过程中,注意观察患者的情绪变化,及时进行心理疏导,鼓励患者积极配合治疗。

观察组添加系统规范化运动管理模式,1)运动方式:选择有氧运动和力量训练相结合的运动方式,如慢跑,跳绳,功率自行车,弹力带,举哑铃,推胸器等。有氧运动可以提高心肺功能,增强胰岛素敏感性,降低血糖水平;力量训练可以增加肌肉量,提高基础代谢率,有助于长期控制血糖。2)运动时间与频率:根据患者的身体状况和运动能力,制定合理的运动计划。建议每周进行 3-5 次运动,每次运动时间为 30-60 分钟。运动时间应选择在饭后 1-2 小时进行,避免空腹运动,以免引起低血糖。3)运动强度:运动强度应根据患者的心率、血压、血糖等指标进行调整。一般来说,运动时的心率应保持在最大心率的 50%-70%之间,最大心率=220-年龄。运动强度过大或过小都不利于血糖控制,患者可以通过佩戴运动手环或智能手表等设备,实时监测运动强度。4)运动前后准备:运动前,患者应进行 5-10 分钟的热身运动,如快走、拉伸等,避免突然进行剧烈运动导致受伤。运动后,患者应进行 5-10 分钟的放松运动,如慢走、深呼吸等,帮助身体逐渐恢复平静。5)运动安全监测:患者在运动过程中应密切关注自身的身体状况,如

出现头晕、心慌、出冷汗等低血糖症状,应立即停止运动,并采取相应的治疗措施。此外,患者还应定期到医院进行血糖、血压、心肺功能等检查,及时调整运动计划。6)个体化运动指导:护理人员应根据患者的年龄、性别、身体状况、运动能力等因素,为患者制定个体化的运动计划,并进行一对一的运动指导。在指导过程中,护理人员应向患者详细介绍运动的注意事项、运动强度的调整方法等,确保患者能够安全、有效地进行运动。7)运动记录与评估:患者应建立运动记录,详细记录每次运动的时间、运动方式、运动强度、血糖变化等情况。护理人员应定期对患者的运动记录进行评估,了解患者的运动疗法依从性和血糖控制情况,并根据评估结果及时调整运动计划。8)运动健康宣教:护理人员应通过多种方式,如健康教育讲座、宣传手册、微信公众号等,向患者及其家属宣传运动对糖尿病治疗的重要性,提高患者的运动疗法依从性。同时,护理人员还应向患者介绍糖尿病的相关知识,如饮食控制、药物治疗、血糖监测等,帮助患者全面了解糖尿病的治疗方法,提高自我管理能力。

### 1.3 观察标准

①评分指标:内容为患者的遵医行为以及自我管理能力,运用自治调查问卷表开展评价,单项指标的满分为 10 分,分值越高则证实指标越好。②记录对比两组患者护理前后的血脂水平和血糖控制效果。③生活质量利用(SF-36)量表进行测定,最高分是 100 分,得分越高,表示生活质量越高。

### 1.4 统计方法

运用 SPSS25.0 软件对文中数据进行处理,计量指标通过  $(\bar{x} \pm s)$  来描述,并且实施 t 检验,两组最终结果对比有统计学意义为  $P < 0.05$ 。

## 2 结果

干预前两组指标对比显示差异较小 ( $P > 0.05$ );但与对照组干预后结果相比显示,观察组患者的遵医率以及自护能力均得到显著提升,最终患者血糖控制效果占据优势, ( $P < 0.05$ ), 见下表 1。

表 1 组间各指标对比详情( $\bar{x} \pm s$ )

分组	n	遵医行为/分		自护能力/分		餐前血糖/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	干预前	干预后
观察组	30	5.6±0.4	9.2±0.8	6.4±0.3	9.4±0.5	9.2±2.1	6.3±0.6	11.3±1.2	8.2±0.7
对照组	30	5.7±0.5	8.3±0.6	6.5±0.4	8.5±0.3	9.3±2.2	7.2±0.7	11.4±1.3	9.1±1.1
t 值		0.8553	4.9295	1.0954	8.4540	0.1800	5.3467	0.3095	3.7807
P 值		0.3959	0.0000	0.2778	0.0000	0.8577	0.0000	0.7580	0.0004

### 2.1 两组患者的血脂水平及生活质量改善情况

护理前观察组患者的血脂指标中总胆固醇、甘油三酯结果分别为 $(5.5 \pm 0.9)$  mmol/L、 $(2.5 \pm 0.8)$  mmol/L、生活质量数据 $(78.8 \pm 2.2)$ 分；对照组患者以上指标结果分别为 $(5.4 \pm 0.8)$  mmol/L、 $(2.4 \pm 0.7)$  mmol/L、 $(78.0 \pm 2.3)$ 分；两组结果对比差异无统计学意义 $(t=0.4548、0.5152、1.3767, P=0.6509、0.6083、0.1739)$ ；护理后观察组患者的血脂水平和生活质量均得到显著改善,其结果分别达到 $(4.3 \pm 0.3)$  mmol/L、 $(1.3 \pm 0.2)$  mmol/L、 $(90.3 \pm 4.4)$ 分；对照组患者的以上指标分别为 $(4.8 \pm 0.5)$  mmol/L、 $(1.6 \pm 0.4)$  mmol/L、 $(84.3 \pm 3.2)$ 分,两组最终结果对比显示有统计学意义 $(t=4.6966、3.6742、5.4772, P=0.0000、0.0005、0.0000)$ 。

### 3 讨论

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,如果得不到有效控制,可能会引发多种并发症,对患者的健康和生活质量造成严重威胁。糖尿病的危害性主要体现在以下几个方面:长期高血糖可导致血管、神经受损,增加心脑血管疾病、肾脏疾病、眼部疾病等的发病风险。此外,糖尿病还可能影响患者的免疫系统,使其更容易感染其他疾病<sup>[3]</sup>。因此,对于糖尿病患者来说,采取系统规范化的运动管理模式进行护理非常重要,可以帮助他们控制血糖,减少并发症的发生,提高生活质量<sup>[2]</sup>。在糖尿病患者的常规护理中,存在着一些缺陷。例如,护理方案可能缺乏个性化,不能充分考虑患者的个体差异。此外,常规护理可能过于注重疾病的治疗,而忽视了患者的心理健康和生活质量。在运动管理方面,可能缺乏科学指导,导致患者运动效果不佳或出现运动风险。这些缺陷可能影响患者的治疗效果和生活质量<sup>[4-5]</sup>。为提高本病管理质量,我院对其患者实施了系统规范化运动管理模式,且最终获得了较好的干预效果。系统规范化运动管理护理模式的理念是根据糖尿病患者的身体状况和运动能力,制定个性化的运动计划,包括运动类型、运动强度、运动时间和运动频率等。通过规范的运动管理,提高患者的运动依从性,预防和控制糖尿病并发症的发生和发展。同时,系统规范化运动管理护理模式还注重患者的心理健康,通过心理支持和健康教育,帮助患者树立正确的健康观念,提高患者的自我管理能力和生活质量<sup>[6-8]</sup>。

综上所述,系统规范化运动管理护理模式在糖尿

病患者护理中的应用具有多重作用和优势。首先,该模式通过专业的运动指导和规划,有助于控制血糖水平,提高患者的健康状况。其次,它能够增强患者的身体素质,提高生活质量。此外,规范的运动管理还能培养患者的自律性和健康意识,促进长期的健康管理。最后,这种模式可以根据患者的个体差异进行定制,实现个性化的护理服务。

### 参考文献

- [1] 汪萌.系统规范化运动管理模式在糖尿病患者护理中的应用[J].航空航天医学杂志,2024,35(1):88-90.
- [2] 唐阳,张月娇,詹立娜.系统规范化管理模式干预对糖尿病患者自我行为管理及生活质量的影响[J].中国医药导报,2020,17(16):171-174.
- [3] 谭颖,曹敏,陈美铃,等.智能运动手环在社区 2 型糖尿病患者中的长期应用效果研究[J].中国全科医学,2023,26(10):1264-1270.
- [4] 付燕.对糖尿病患者实施社区全科护理的规范化管理应用分析[J].国际感染病学,2020,9(1):196-197.
- [5] 董晨阳,李然,刘若亚,等.基于社区卫生工作者管理下的运动干预对 2 型糖尿病影响的 Meta 分析[J].中国全科医学,2024,27(5):577-588.
- [6] 刘莉灵.认知行为干预联合有氧运动对 2 型糖尿病患者血糖水平和自我管理能力的管理影响[J].当代医药论丛,2023,21(23):187-190.
- [7] 何小琼,林露,陈频,等.微信平台随访对 2 型糖尿病患者坚持八段锦运动依从性及自我管理水平的管理影响[J].国际内分泌代谢杂志,2021,41(5):455-458.
- [8] 张俊清,李昂,姜莹莹,等.2 型糖尿病初始甘精胰岛素患者移动医疗规范化综合管理模式的成本与效果分析[J].2020,(10).

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