

儿童糖尿病患者的护理与健康教育

贾红娟 钟 潇

宝鸡市妇幼保健院 陕西 宝鸡 721000

摘要: 儿童糖尿病,尤其是I型糖尿病,是一种由于胰岛素分泌绝对不足引起的慢性代谢性疾病。其管理不仅涉及药物治疗,还涵盖了饮食控制、运动疗法、心理支持及系统化健康教育等多个方面。本文旨在探讨儿童糖尿病患者的护理要点及健康教育的重要性,以期为临床实践提供参考,提升患儿及其家庭的生活质量。

关键词: 儿童糖尿病; 护理; 健康教育

引言

儿童糖尿病的发病率在全球范围内逐年上升,对患儿及其家庭造成巨大影响。由于患儿年龄小、认知能力有限,加之疾病的长期性和复杂性,系统化的护理与健康教育显得尤为重要。本文将详细阐述儿童糖尿病患者的护理要点及健康教育的内容与方法,以期对相关医护人员和患儿家庭提供指导。

1 儿童糖尿病的护理要点

1.1 饮食管理

饮食管理是儿童糖尿病控制的核心环节,对于维护患儿血糖稳定、促进健康成长具有至关重要的作用。患儿应采用专门的糖尿病饮食,严格控制总热量摄入,同时确保营养均衡,以满足其生长发育的特殊需求。在制定饮食计划时,建议主食、蔬菜、蛋白质肉类各占1/3的比例,以确保患儿获得全面的营养。主食应选择低糖、高纤维的食物,如全麦面包、糙米等,避免精制糖和加工食品的摄入。蔬菜应多样化,富含维生素和矿物质,可适量增加绿叶蔬菜的摄入。蛋白质肉类应选择瘦肉、鱼类、豆类等优质蛋白来源,限制高脂肪和加工肉类的摄入。此外,患儿的饮食应定时定量,避免随意进食和暴饮暴食^[1]。家长应学会制定合理的饮食计划,根据患儿的年龄、体重、活动量等因素确定每日所需的热量和营养素摄入量。同时,家长还应监督患儿执行饮食计划,确保其按时按量进餐,避免高糖、高脂肪食物的摄入。为了更好地掌握患儿的饮食情况,家长应记录患儿的饮食日记,包括进食时间、食物种类、摄入量等信息。这可以帮助家长及时了解患儿的饮食习惯和血糖波动情况,以便及时调整饮食计划,确保患儿的饮食管理更加科学、有效。

1.2 胰岛素治疗护理

胰岛素治疗对于I型糖尿病患儿而言,是维持生命的关键所在。因此,患儿及家长必须学会正确的胰岛素

注射技术,以确保治疗效果并降低潜在风险。首先,关于注射部位的选择,通常推荐在腹部、大腿前外侧、上臂外侧或臀部进行注射。这些部位皮下脂肪丰富,有利于胰岛素的吸收。同时,为了避免皮下组织增生和硬结的形成,注射部位需要定期轮换,通常每次注射应间隔至少1厘米的距离。在注射前后,进行血糖监测是至关重要的。这可以帮助家长和患儿了解当前血糖水平,并根据需要调整胰岛素的剂量。医护人员应详细指导家长如何进行血糖监测,并解释不同血糖值的意义及相应的处理措施。此外,胰岛素的储存和使用方法也是护理中的重点。胰岛素应存放在阴凉、干燥的地方,避免阳光直射和高温。在使用前,家长应检查胰岛素的性状,确保其没有变质或过期。注射时,应遵循无菌操作原则,使用一次性注射器,并确保注射剂量准确。医护人员还应向家长详细解释胰岛素可能产生的副作用,如低血糖、过敏反应等,并教授相应的处理措施。例如,对于低血糖反应,家长应学会迅速给予患儿含糖食物或饮料,并监测血糖变化。

1.3 运动护理

合理运动对于儿童糖尿病患者来说,具有降低血糖、改善心血管功能以及减轻心理压力等多重益处。因此,为患儿制定合适的运动计划是护理工作中的重要一环。在制定运动计划时,需充分考虑患儿的年龄和运动耐受力。对于年幼的患儿,可以选择一些简单的活动,如散步、慢跑或骑自行车。随着年龄的增长和体力的增强,可以逐渐增加运动的强度和时间,但应避免剧烈运动,以防止低血糖的发生。运动的时间也应合理安排,通常建议在饭后1-2小时进行,这可以帮助降低餐后高血糖。同时,运动前应进行血糖监测,以确保血糖水平处于安全范围。如果血糖过低,可以适当补充食物后再进行运动。在运动过程中,患儿应随身携带一些快速升糖的食物,如糖果或果汁,以备不时之需。如果出现

低血糖症状，如头晕、心慌、出汗等，应立即停止运动并补充食物。运动后，同样需要进行血糖监测，以了解运动对血糖的影响。如果血糖水平持续偏低，可能需要调整胰岛素的剂量或在下一次进餐时适当增加食物摄入量。此外，运动护理还包括对患儿的运动习惯进行监督和指导。家长应鼓励患儿坚持规律运动，但同时也要注意避免过度运动导致的身體疲劳和损伤。在运动前后，可以适当进行拉伸和放松活动，以减少运动带来的不适。

1.4 预防感染与皮肤护理

糖尿病患者由于机体免疫力下降，易发生各种感染，特别是泌尿道感染和皮肤感染。因此，在日常护理中，需特别关注患儿的卫生状况，采取有效措施预防感染。保持皮肤清洁是预防感染的关键。应定期为患儿洗澡，使用温和和无刺激的清洁产品，确保皮肤干净且不受刺激。同时，注意勤剪指甲，避免指甲过长抓伤皮肤，造成感染风险。对于使用胰岛素注射的患儿，注射部位的护理尤为重要。应正确轮换注射部位，避免在同一部位反复注射导致皮下组织增生和硬结形成。通常，注射部位应选择在腹部、大腿前外侧、上臂外侧或臀部，这些部位皮下脂肪丰富，有利于胰岛素的吸收^[2]。每次注射时，应确保注射部位干净、无菌，并使用一次性注射器，以降低感染风险。此外，还应密切关注患儿的身体状况，一旦发现皮肤红肿、破溃或有异常分泌物等情况，应及时就医处理。对于已经发生感染的患儿，应根据医生的建议，使用适当的抗生素进行治疗，并加强局部护理，促进伤口愈合。除了日常的清洁和护理外，还应增强患儿的免疫力，通过合理饮食、适量运动和充足睡眠等方式，提高患儿的身体抵抗力，减少感染的发生。

2 儿童糖尿病的健康教育研究

2.1 健康教育的重要性

系统化健康教育对于提高患儿自我管理能力和降低并发症风险、促进家庭支持及提高治疗依从性具有重要意义。通过健康教育，患儿及家庭能够树立正确的疾病观念，掌握自我管理技能，更好地应对糖尿病带来的挑战。

2.2 健康教育内容

一是糖尿病基础知识：

包括糖尿病的病因、症状、诊断及并发症等，帮助患儿及家庭正确认识疾病，积极配合治疗。二是药物治疗知识：重点讲解胰岛素注射技巧、口服降糖药物的使用方法及药物副作用处理，确保患儿安全合理用药。三是饮食与运动指导：详细介绍糖尿病饮食原则和食物选择，指导患儿及家庭制定个性化的饮食计划；同时，讲解运动疗法的重要性和注意事项，鼓励患儿合理

运动。四是血糖监测技能：教授患儿及家长血糖监测方法、监测频率及结果分析技巧，确保及时发现血糖波动并调整治疗方案。五是心理支持与情绪管理：关注患儿心理健康，提供心理调适方法和应对压力技巧；鼓励家庭营造良好的氛围，帮助患儿树立信心，积极面对疾病。

2.3 健康教育方法

2.3.1 个性化教育

个性化教育方法是针对儿童糖尿病患者的一种有效健康教育策略。它充分考虑了患儿的年龄、性格、家庭背景以及文化背景等多元因素，旨在制定出一个贴近患儿实际需求、具有针对性的教育计划。在实施个性化教育方法时，首先需要对患儿进行全面的评估，包括其认知水平、学习习惯、兴趣爱好以及家庭环境等。基于这些信息，教育者可以与患儿及其家庭共同制定一个个性化的教育计划，确保教育内容、形式和进度都符合患儿的实际需求和期望。对于年龄较小的患儿，可以采用寓教于乐的方式，将糖尿病知识融入有趣的游戏和活动中，激发他们的学习兴趣。对于性格内向的患儿，可以通过一对一的辅导方式，给予他们更多的关注和支持，帮助他们树立自信，积极参与糖尿病管理^[3]。同时，个性化教育方法还注重家庭参与。教育者会与患儿家庭保持密切沟通，了解家庭状况和需求，为家庭提供必要的指导和支持。通过家庭参与，可以确保患儿在家庭环境中也能得到持续的关注和照顾，从而更好地管理糖尿病。

2.3.2 互动式教学

互动式教学是一种富有成效的教学方法，特别适用于儿童糖尿病患者及其家庭的教育。通过讲座、座谈会、小组讨论等多种形式，互动式教学鼓励患儿及家庭积极参与，分享经验，互相学习，从而加深对糖尿病管理的理解和实践能力。在讲座环节，专业医护人员需要为患儿及家庭提供全面、科学的糖尿病管理知识，包括饮食、运动、药物治疗等方面。讲座内容设计注重实用性和针对性，确保患儿及家庭能够掌握实际操作技能。座谈会则是一个更为轻松、自由的交流平台。在这里，患儿及家庭可以就糖尿病管理过程中的疑惑、挑战进行提问，医护人员会给予专业解答和建议。同时，座谈会也鼓励患儿及家庭分享自己的管理经验和心得，通过互相学习，共同提高糖尿病管理能力。小组讨论是互动式教学中的另一个重要环节。患儿及家庭可以被分成小组，针对特定主题进行深入探讨。小组讨论有助于培养患儿及家庭的团队合作精神，同时在交流中激发新的思考和管理策略。在互动式教学过程中，医护人员要密切关注患儿及家庭的参与度和反馈，及时调整教学方法和

内容,确保教育效果的最大化。同时,通过互动式教学,患儿及家庭能够建立起更为紧密的联系和支持网络,共同应对糖尿病带来的挑战。

2.3.3 多元化渠道

在儿童糖尿病的健康教育中,采用多元化渠道传播糖尿病知识是提高患儿及家庭对健康教育关注度的有效策略。这一策略充分利用了各种媒介和平台,以确保信息的广泛覆盖和深入传达。首先,制作内容丰富的宣传册是一个重要的渠道。这些宣传册包含糖尿病的基础知识、日常管理技巧、饮食与运动建议等实用信息。它们被设计成易于理解且吸引人的形式,以便患儿及家庭可以随时翻阅,加深对糖尿病管理的理解。其次,海报作为一种视觉传播工具,也在健康教育中发挥着重要作用。海报上简洁明了地展示了糖尿病的关键信息,如症状、预防措施和紧急处理方式等。它们被张贴在患儿常去的医疗机构、学校或社区中心,以便随时提醒和教育。此外,网络渠道在当今信息时代具有不可估量的价值。通过建立专门的糖尿病教育网站或社交媒体平台,可以提供最新的研究动态、专业文章、互动问答等服务。这些平台还鼓励患儿及家庭分享自己的经验和故事,从而形成一个支持和学习的社区^[4]。最后,多元化的渠道还包括与医疗机构、学校、社区的合作。通过组织健康讲座、义诊活动或糖尿病知识竞赛等形式,将糖尿病教育融入到患儿及家庭的日常生活中。

2.3.4 持续跟进

在儿童糖尿病的健康教育中,持续跟进是一个至关重要的环节。它要求定期评估患儿及家庭对护理技能的掌握情况,并根据评估结果灵活调整教育计划,以确保患儿能够持续、有效地得到必要的支持和指导。为了实现这一目标,应设定明确的评估时间点和标准。这些时间点可能包括初次教育后的一个月、三个月、半年等,以确保对患儿及家庭的掌握情况进行持续的跟踪。评估

标准则涵盖糖尿病基础知识、药物治疗、饮食与运动管理、血糖监测以及心理调适等多个方面,以确保全面评估患儿及家庭的综合能力。在评估过程中,可以采用多种方法,如问卷调查、实际操作演示、口头提问等,以客观、全面地了解患儿及家庭的掌握情况。同时,教育者还会与患儿及家庭进行深入的沟通,了解他们在日常生活中遇到的实际问题和挑战。根据评估结果,要及时调整教育计划。此外,持续跟进还要求医护人员与患儿及家庭保持长期的联系和支持。定期与患儿及家庭进行电话、邮件或面对面的沟通,了解他们的最新情况,提供必要的建议和支持。同时,鼓励患儿及家庭积极参加糖尿病相关的社区活动或支持小组,以获取更多的社会支持和资源。

结语

儿童糖尿病患者的护理与健康教育是一项系统工程,需要医护人员、患儿及家庭共同努力。通过系统化的护理与健康教育,患儿能够掌握自我管理技能,提高生活质量;家庭能够形成有效的支持体系,共同应对疾病挑战。未来,应进一步加强相关研究与实践,不断优化护理与健康教育策略,为儿童糖尿病患者提供更加全面、专业的服务。

参考文献

- [1]许秀娟,林生,欧目仔.探讨健康教育在儿童糖尿病护理中的应用[J].糖尿病新世界,2023,26(10):133-136.
- [2]姜妍妍.健康教育在儿童糖尿病护理中的临床疗效分析[J].糖尿病新世界,2020,23(09):173-175.
- [3]方钦.健康教育在儿童糖尿病护理中的应用及依从性分析[J].糖尿病新世界,2023,26(13):145-147+160.
- [4]张小芬,李玉兰,向小慧.研究健康教育在儿童糖尿病护理中的应用效果[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(24):193.