

延续性护理在社区糖尿病患者中的应用效果

钱占伟

满洲里市北区社区卫生服务中心 内蒙古 满洲里 021400

摘要:目的:探究延续性护理在社区糖尿病患者中的应用效果。方法:选取在2020年1月至2023年1月本社区收治的82例糖尿病患者,随机分为观察组(延续性护理)、对照组(常规护理)各41人。结果:相比对照组,观察组服药依从性较高,且不良情绪、血糖水平改善更明显($P < 0.05$)。结论:延续性护理在社区糖尿病患者中应用可以获得更为理想的护理效果。

关键词:延续性护理;社区糖尿病;应用效果

近年来,糖尿病的患病率在全球范围内逐年上升,成为亟待解决的公共卫生问题。糖尿病患者的日常护理对于控制疾病进展和减少并发症至关重要^[1]。延续性护理是一种有效的护理模式,旨在为患者提供全面、连续、个性化的护理服务^[2]。鉴于社区糖尿病患者在日常生活中面临更多的疾病管理挑战,延续性护理在社区糖尿病患者中的应用具有重要意义。本文旨在探讨延续性护理在社区糖尿病患者中的应用效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取在2020年1月至2023年1月本社区收治的82例糖尿病患者,随机分为观察组男22例、女19例,平均年龄(67.26 ± 8.13)岁;对照组男24例、女17例,平均年龄(66.87 ± 7.19)岁。资料差异不明显, $P > 0.05$ 。纳入标准:诊断为2型糖尿病患者。排除标准:(1)患有其他严重的心脏、肝肾等疾病;(2)有严重的精神障碍或认知障碍。

1.2 方法

为观察组提供延续性护理:(1)监测和管理血糖:社区糖尿病患者需要进行定期的血糖监测,以了解他们的血糖水平是否处于目标范围内。常见的血糖监测方法包括家庭血糖仪、连续葡萄糖监测系统等。护理人员可以对患者进行培训,教授正确使用这些设备,并解读监测结果。对于需要药物治疗的患者,护理人员可以负责药物管理,包括指导患者正确使用胰岛素或口服药物,制定用药计划,并监测药物疗效和副作用。(2)营养指导和饮食管理:护理人员应与患者进行详细的沟通,了解他们的饮食习惯、口味偏好、文化背景和饮食挑战等方面的信息。根据患者的情况,制定适合他们的个体化饮食计划。对于糖尿病患者来说,控制碳水化合物的摄入是非常重要的。护理人员可以教导患者如何识别含

有高糖分和高淀粉的食物,并提供替代品或替代食谱。建议患者选择低血糖指数食物,以帮助稳定血糖水平。膳食纤维有助于控制血糖,减缓碳水化合物的消化吸收速度。护理人员可以建议糖尿病患者增加蔬菜、水果、全谷物和豆类等高纤维食物的摄入,以提供饱腹感并稳定血糖水平。合理控制脂肪摄入对于糖尿病患者的饮食管理也很重要。可以指导患者选择健康的脂肪来源,如鱼类、坚果、橄榄油等,并限制高脂肪食物的摄入。建议患者分割餐次,每天多吃几顿小而频繁的餐饮,而不是少量的大餐。这有助于控制血糖的波动,并提供持续的能量供给。向患者提供关于糖尿病和饮食的教育和培训。可以解释碳水化合物、纤维和脂肪的作用,指导患者正确阅读食品标签,以及如何进行饮食记录和监控。(3)运动和体育锻炼:护理人员应与患者一起评估他们的身体状况和运动能力,并制定适合他们的个体化运动计划。这包括每周的运动频率、强度、持续时间以及选择适合的运动方式。有氧运动可以帮助改善心血管健康、增加代谢率和控制体重。建议糖尿病患者进行适度强度的有氧运动,如散步、慢跑、游泳、骑自行车等。每周进行至少150分钟的有氧运动是一般推荐的目标。抗阻力训练可以帮助增强肌肉力量和改善胰岛素敏感性。可以建议糖尿病患者进行适度的抗阻力训练,如举重、弹力带锻炼和瑜伽等。每周进行两到三次抗阻力训练,每次包括不同的肌肉群是一般推荐的目标。护理人员应与患者保持沟通,并提供持续的支持和教育。解答患者的疑问,分享运动的好处,并鼓励患者坚持运动和体育锻炼的习惯。(4)心理支持和劝导:护理人员可以与糖尿病患者建立积极的关系,倾听他们的感受和困扰,提供情绪支持。理解患者的压力、焦虑和抑郁等心理状态,并通过鼓励、肯定和支持来帮助患者稳定情绪。向患者提供糖尿病相关的教育知识,帮助他们了解疾病的

原因、管理方法和预防措施。帮助患者树立正确的认知,减少对疾病的不适和无助感。与糖尿病患者合作,制定实际可行的目标,并帮助他们制定行动计划。通过鼓励和激励,患者可以增强自信心,积极面对疾病挑战。引导患者掌握自我管理技能,如血糖监测、药物管理、饮食控制和运动计划等。通过提供实际的技巧和建议,可以帮助患者增强对疾病的控制感和自我效能感。组织社区糖尿病患者之间的支持团体活动,提供一个分享经验、互相支持和交流情感的平台。这些活动可以帮助患者建立社交网络,减轻孤独感和焦虑。此外,护理人员可以教授应对策略,帮助患者应对糖尿病相关的心理压力和挫折。介绍放松技巧、冥想练习和积极思维等方法,以增强患者的心理抗压能力。(5)知识普及和健康教育:向糖尿病患者提供有关糖尿病的知识,包括糖尿病的类型、症状、检查和治疗方法等方面的知识。教授糖尿病患者血糖监测和药物管理等技能,以便患者能够及时掌握自己的病情。向糖尿病患者介绍并发症的预防知识,包括足部护理、眼部保健和心血管病防治等方面的知识。此外,可以教育糖尿病患者逐步调整自己的

生活方式,如戒烟限酒、保持良好的睡眠习惯和减轻压力等方面的知识。而采用常规方法干预对照组。

1.3 观察指标

(1)服药依从性;(2)SAS、SDS评分评定不良情绪;(3)血糖水平。

1.4 统计学分析

SPSS23.0处理数据, ($\bar{x} \pm s$)与(%)表示计量与计数资料,分别行 t 与 χ^2 检验, $P < 0.05$, 差异有统计学意义。

2 结果

2.1 服药依从性:观察组高于对照组 ($P < 0.05$), 见表1。

表1 服药依从性[n(%)]

组别	n	完全依从	部分依从	不依从	依从性
观察组	41	25	14	2	95.12% (39/41)
对照组	41	12	16	13	68.29% (28/41)
χ^2					8.274
P					< 0.05

2.2 SAS、SDS评分:观察组降低明显 ($P < 0.05$), 见表2。

表2 SAS、SDS评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	n	SAS		SDS	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	41	59.36±4.21	43.25±3.33	60.24±4.15	45.24±3.85
对照组	41	59.33±4.50	51.25±3.95	60.22±4.19	52.58±3.95
t		0.215	13.625	1.254	10.258
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

2.3 血糖水平:观察组降低明显 ($P < 0.05$), 见表3。

表3 血糖水平 ($\bar{x} \pm s$, mmol/L)

分组	n	餐后2h血糖		空腹血糖	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	41	11.28±1.26	7.11±0.96	9.21±1.18	6.21±0.47
对照组	41	11.24±1.22	9.65±1.02	9.20±1.20	7.36±0.56
t		3.215	11.552	2.538	13.028
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

3 讨论

社区糖尿病是指在社区居住的人群中患有糖尿病的情况。糖尿病是一种慢性代谢性疾病,其特征是体内胰岛素分泌不足或细胞对胰岛素的反应不正常,导致血糖升高^[1]。随着生活方式和饮食习惯的改变,社区糖尿病的患病率逐渐增加。不良的饮食结构、缺乏体育锻炼以及肥胖等因素都与社区糖尿病的发生有关。社区糖尿病患者的年龄、性别、种族和背景各异。不同群体的糖尿病患者可能面临不同的风险因素和挑战。社区糖尿病患者

通常需要进行长期的自我管理,并且,需要得到家庭和社区的支持^[4]。因此,对于社区糖尿病的管理,延续性护理模式可以发挥重要作用。

延续性护理是一种针对长期、慢性疾病的一系列系统性和持续性的医疗管理策略。它以患者为中心,强调全面、个体化和跨学科的护理团队协作,旨在优化患者的健康状况和生活质量^[5]。延续性护理的目标是通过通过药物治疗、营养干预、体育锻炼、教育和自我管理技能等方式,帮助患者管理疾病,减轻疾病对患者生活的

影响。延续性护理的核心是建立一个持续的、跨学科的护理团队，包括医生、护士、营养师、心理学家和社会工作者^[6]。这些专业人员通过集成多种干预手段，帮助患者控制病情和提高自我管理能力。在延续性护理中，医生和其他医疗保健专业人员将与患者建立一个长期的关系，并与患者共同制定和实施个性化的护理计划。延续性护理还注重了对患者的教育和支持。它不仅包括传授疾病知识和自我管理技能，还要关注患者的生活质量、情感健康和社交支持。通过这种综合性的护理方式，延续性护理可以帮助患者更好地管理疾病，减轻疾病带来的负面影响，提高他们的生活满意度和健康水平^[7]。延续性护理在许多长期慢性病的管理中已被广泛应用，如糖尿病、高血压、心脏病、哮喘、慢性阻塞性肺疾病等。通过建立一个全面、个体化和协作的护理团队，延续性护理可以提高患者的健康水平和生活质量，降低医疗费用和并发症的风险，因此备受关注^[8]。本文通过探究延续性护理在社区糖尿病患者中的应用效果，结果显示，观察组服药依从性较高，且不良情绪、血糖水平改善更明显（ $P < 0.05$ ）。原因为：延续性护理通过持续监测和管理血糖，帮助患者更好地控制血糖水平，减少血糖波动和稳定血糖控制。这有助于降低长期并发症（如心血管疾病、神经病变等）的风险；延续性护理提供了持续的教育和培训，使患者了解糖尿病的自我管理技巧，并增强他们在饮食、运动、药物管理和血糖监测等方面的能力^[9]。这使患者能够更好地掌握糖尿病的管理，提高自我效能感；延续性护理通过定期的随访和干预，有助于及早发现并处理糖尿病并发症的迹象^[10]。通过有效的血糖控制、合理的药物应用和生活方式管理，可以降低心脏病、中风、视网膜病变等并发症的风险；此外，延续性护理关注患者的整体生活质量，包括身体健康、心理健康和社交支持。通过提供心理支持、促进自我效能感和减轻焦虑、抑郁等负面情绪，延续性护理可以在患者的心理健康和生活满意度方面产生积极影响。

综上所述，延续性护理在社区糖尿病患者中应用可

以获得更高的服药依从性，减轻其不良情绪，有效控制血糖水平。

参考文献

- [1]徐亚,徐丹丹.观察ADOPT问题解决模式延续性护理对糖尿病足患者自我管理能力的影晌[J].国际护理学杂志,2023,42(8):1509-1512.
- [2]吴芳芳,钟雪英,沙清丽,等.基于Triangle分层分级管理延续性护理对糖尿病足患者并发症、自我效能及生活质量的影响[J].国际护理学杂志,2023,42(3):565-569.
- [3]付玉,沈延艳,贾天姝,等.分层级延续性护理模式在脊髓电刺激治疗老年糖尿病足中应用[J].中国老年学杂志,2022,42(18):4485-4487.
- [4]徐丽丽,陈莉,刘芳莉,等.中西医结合延续性护理平台的构建及在2型糖尿病患者中的应用[J].中华护理杂志,2022,57(17):2053-2059.
- [5]张娜娜,殷同利,吕慧改.全面健康教育式延续性护理改善糖尿病视网膜病变患者视力水平、血糖水平及自我效能效果分析[J].齐鲁护理杂志,2022,28(18):75-78.
- [6]张倩倩,王卉,张赢赢,等.基于4C模式的延续性护理对糖尿病视网膜病变患者术后依从性、生活质量及视力水平的影响[J].河北医药,2022,44(21):3352-3354.
- [7]吕素景,刘金荣,王瑞琦,等.以保护动机理论为框架的延续性护理在糖尿病视网膜病变患者中的应用效果[J].河南医学研究,2022,31(18):3442-3445.
- [8]张帆.基于微信平台的延续性护理对糖尿病足患者自我管理行为及自我效能的影响分析[J].哈尔滨医药,2022,42(3):102-103.
- [9]郭志茹,李青青,夏爱娟.基于认知行为干预结合以家庭为中心的延续性护理对妊娠期糖尿病患者血糖控制及母婴结局影响[J].糖尿病新世界,2022,25(10):138-141,161.
- [10]李琳,邓亮.基于"互联网+"的延续性护理干预对2型糖尿病患者自我管理能力及血糖水平的影响[J].临床医学工程,2022,29(10):1457-1458.