

社区慢性病管理对糖尿病前期患者糖代谢指标的改善作用

王亚萍

天津市武清区大孟庄镇卫生院 天津 301711

摘要:随着社会的发展和人口老龄化进程的加速,慢性病已成为威胁人类健康的主要疾病之一。而糖尿病作为慢性病中的一种,对人类健康的危害不容忽视。糖尿病前期患者是指血糖水平高于正常值,但尚未达到糖尿病诊断标准的患者,是糖尿病的高危人群。社区慢性病管理是指通过社区卫生服务机构对慢性病患者进行全面、连续、协调的管理,以达到控制病情、延缓病情进展、提高患者生活质量的目的。本文将探讨社区慢性病管理对糖尿病前期患者糖代谢指标的改善作用。

关键词:社区慢性病管理;糖尿病;糖代谢指标

糖尿病已成为全球性的公共卫生问题。据世界卫生组织统计,全球有超过4.2亿人患有糖尿病,糖尿病相关的死亡每年达到400万人。我国受糖尿病困扰的人数也在不断增长,根据中国糖尿病流行病学研究数据,我国成年人糖尿病患病率已高达11.6%,仅次于美国,成为全球第二大糖尿病大国。糖尿病对患者的生活质量和身体健康带来了非常严重的影响,同时也给医疗系统和社会带来了很大的负担。因此,糖尿病的预防和管理显得尤为重要。本文着重探讨社区慢性病管理对糖尿病前期患者糖代谢指标的改善作用。

1 糖尿病前期的慢性病管理

1.1 定义

糖尿病是一种代谢性疾病,其特征是血糖水平持续升高。糖尿病的产生主要是由于胰岛素不足或胰岛素作用不良引起的血糖调节障碍所致。糖尿病病程较长,发生后如果不能及时、规范地治疗,则会给患者带来诸多严重的健康问题,如肾脏疾病、神经病变、视网膜病变等,严重影响患者的身体健康和生活质量。目前,全球糖尿病患者数量已超过4亿人口,糖尿病已成为当今世界面临的重要公共卫生问题之一。糖尿病是一种常见的慢性疾病,其病因主要包括遗传、环境和生活习惯等因素^[1]。糖尿病可分为1型糖尿病(胰岛素依赖型糖尿病)和2型糖尿病(非胰岛素依赖型糖尿病)两种类型。1型糖尿病是由于胰岛分泌细胞受损,胰岛素分泌不足或完全缺乏,导致血糖升高。2型糖尿病则是由于胰岛素分泌不足或作用不良,使得血糖的调节失去平衡。2型糖尿病还常伴随着肥胖、高血压、高血脂等代谢异常问题。除了1型和2型糖尿病外,还有一种妊娠期糖尿病,是妇女在妊娠期间发生的暂时性糖代谢紊乱,通常会在分娩后自行消失。

糖尿病的诊断依据是空腹血糖水平高于正常范围($\geq 7.0\text{mmol/L}$)或餐后2小时血糖水平高于正常范围($\geq 11.1\text{mmol/L}$)。在临床实践中,还会常常使用糖化血红蛋白和口服葡萄糖耐受试验等指标来协助诊断和评估糖尿病的严重程度。糖尿病的治疗包括药物治疗和非药物治疗两个方面。药物治疗包括胰岛素和口服降糖药物等,非药物治疗则包括运动、合理的膳食、减重等措施。对于1型糖尿病患者,胰岛素治疗是必要的。而对于2型糖尿病患者,则需要综合考虑患者的病情、年龄、身体状况等因素来选择适合的治疗方案。此外,定期监测糖代谢指标,如空腹血糖、糖化血红蛋白等,也是糖尿病患者管理的重要环节^[2]。

1.2 社区慢性病管理

社区慢性病管理是指通过社区医疗机构或家庭医生门诊,采用防治和管理的方法,对慢性病患者进行全面规范的管理,达到预防危险因素、减少疾病损害、延长生命、提高生活质量等多种目的。常见的慢性病包括但不限于糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、哮喘、慢性阻塞性肺疾病等。社区慢性病管理通过建立患者档案、开展健康教育、制定个性化治疗方案、开展定期随访和检测等手段,对患者进行全面的、控制病情进展和发展,减轻疾病对患者的危害和影响,并提高患者的生活质量。

近年来,随着我国老龄化人口的不断增加,慢性病的危害日益凸显,社区慢性病管理得到了广泛关注。政府部门和医疗机构相继推出了一系列政策和措施,如建立慢性病管理师制度、推广家庭医生签约服务、筛查高危人群、建立社区健康档案等,以加强社区慢性病管理工作^[3]。社区慢性病管理的实践证明,通过定期随访、积极干预和教育,可以使患者自我管理意识增强,掌握更

多健康知识和技能,有效改善症状、降低药物副作用、减轻负担,并减少了医疗资源的浪费。因此,加强社区慢性病管理的力度,提高各级医疗机构的服务水平和管理能力,推广和应用先进的信息技术手段,将会取得显著的社会效益和经济效益。

2 社区慢性病管理的具体实现方式

社区慢性病管理需要采取多种具体实现方式来落实,其中包括以下几个方面。(1)建立健全慢性病管理服务团队。社区慢性病管理需要有专业的团队来支持,选择有经验的医生、药师和护士等人员组建团队,整合社区资源,配备基本的医疗设备,以提供全面、高效的管理服务。(2)建立慢性病管理档案。建立慢性病患者的电子或纸质档案,记录相关患者的信息、病历、治疗方案等内容,并定期进行档案的更新和审查,以便开展有效的随访和管理工作。(3)开展定期随访和监测。定期对慢性病患者进行电话随访、上门复诊或定期集中诊疗等方式,进行疾病管理,及时发现并预防病情的发展,维持患者疾病稳定。(4)积极开展健康教育。针对不同慢性病患者,开展个性化的健康教育,通过工作坊、课程、咨询,帮助患者了解自身疾病特点、日常管理和预防措施。(5)加强医患沟通,互相支持,共同协作。医生须在问诊过程中询问患者的药物使用情况及生活方式,及时了解患者的病情,沟通交流并建立信任关系^[4]。同时鼓励患者积极参与已制定的管理计划并根据实际情况进行个性化修改,让患者在管理过程中感到受到关注与支持。总之,社区慢性病管理需要采用经济实用、高效科学的管理手段,防止疾病的意外加重,低化患者及家庭的负担,从而实现社区慢性病的规范管理和控制。

3 社区慢性病管理对糖尿病前期的作用

糖尿病前期的治疗十分重要,因为早期的干预能够有效减少糖尿病和其相关疾病发生的风险。社区慢性病管理可通过对糖尿病前期患者的全面管理,从饮食、运动、药物等多个方面进行干预,达到阻止病情进展和甚至逆转的目的。

3.1 饮食干预

社区慢性病管理对糖尿病前期的饮食干预是非常重要的,饮食干预是控制血糖的重要手段之一。社区慢性病管理可以通过专业的医生或营养师对患者进行科学、个性化的饮食指导,帮助糖尿病前期患者调整饮食结构、营养素摄入量和饮食时间等方面,达到好的治疗效果。一般来说,糖尿病前期的患者需要遵循健康的饮食习惯,减少摄入高糖、高脂肪、高热量的食物和饮料,

尤其是糖果、饮料、甜蛋糕等食品,必要时,可以控制饮食热量,减轻体重。一方面,采用低糖、低脂的饮食方案,使得患者血糖水平降低,保持血糖稳定;另一方面,减少人体摄入的热量,控制体重,对于糖尿病前期患者的健康管理具有重大意义^[5]。此外,社区慢性病管理可以通过饮食干预,让糖尿病前期患者摄入足够的膳食纤维、多不饱和脂肪酸和蛋白质等营养素,来满足人体各种需求,增强机体免疫力。营养师可以根据患者实际情况和个人健康状况,制定适合患者的食谱,提供营养品和健康膳食指南等方面的专业建议,以更好地维护患者的健康。总之,社区慢性病管理对于糖尿病前期的饮食干预非常关键。食物是如此重要,因为它是许多慢性病产生和发展的原因。通过科学干预和调整饮食结构,管理人员可以帮助患者保持血糖平稳,稳定其他重要病人身体和健康,最大大地延缓糖尿病的进展。

3.2 运动干预

社区慢性病管理对糖尿病前期的运动干预也非常重要,运动是控制糖尿病的重要手段之一,可以帮助糖尿病前期的患者降低血糖、保持体重和增强身体免疫功能。社区慢性病管理可以通过专业医生或健康专员的指导,制定适合患者的体育锻炼方案,帮助患者从容应对生活和工作中的各种环境压力,通过运动促进身体代谢系统的开发,增强身体的代谢能力,减轻糖尿病前期患者的负担。运动可以控制糖尿病前期患者的血糖,肥胖等危险因素,提高患者的身体素质与免疫力。一般来说,糖尿病前期患者的运动方案应该选择中低强度的体育锻炼,例如散步、游泳、慢跑等,运动时间和强度应该逐渐增加,而且要避免剧烈运动引起身体负担。此外,社区慢性病管理人员可以通过提供多种运动方式的机会,如社区活动、公园运动等方式来推广锻炼文化,以吸引更多的糖尿病前期患者参与到体育锻炼和运动中。总之,通过社区慢性病管理的运动干预,可以帮助糖尿病前期患者运动出汗、健康锻炼,通过锻炼调节血糖水平与避免疾病持续发展,从而在保持身体健康的同时控制和缓解糖尿病前期的病情,提高糖尿病前期患者的生活质量和预期寿命^[6]。

3.3 药物治疗

社区慢性病管理对糖尿病前期的药物治疗作用较小,因为糖尿病前期通常不需要使用糖尿病药物进行治疗。但是,如果糖尿病前期患者的血糖控制不良,可以通过社区慢性病管理的药物干预方法进行治疗。社区慢性病管理人员可以根据患者的实际情况,配合患者的饮食、运动和自我监测等方面进行综合性的调整,避免血

糖过高, 趋向稳定。目的是通过调整药物的使用方式、剂量和时间等方面, 使糖尿病前期患者在不影响生活质量的情况下, 控制好自已的血糖, 避免糖尿病的进一步发展。药物治疗是糖尿病治疗中最基本的手段。社区慢性病管理人员可以为糖尿病前期患者提供药物治疗方案, 提供有关用药时间、用药注意事项、避免药物副作用等相关信息, 帮助患者正确使用药物^[7]。

需要注意的是, 社区慢性病管理人员应该严格遵守药物的使用规范和使用说明, 减少滥用药物的情况。同时, 患者也应该根据医生的指导和处方正确使用药物, 避免过度或不足的使用。总之, 虽然糖尿病前期不需要进行药物治疗, 但是在特定情况下, 社区慢性病管理人员可以通过合理的药物干预方式进行治疗, 帮助糖尿病前期患者控制好自已的血糖水平, 避免糖尿病的进一步发展。

4 糖代谢指标改善情况

社区慢性病管理对糖尿病前期患者的治疗成效与满意度非常关键。糖代谢指标是评估糖尿病前期患者治疗效果的主要指标。常见的糖代谢指标包括空腹血糖水平、糖化血红蛋白水平等。社区慢性病管理的干预对糖代谢指标的改善已经得到多个研究的支持。一项针对糖尿病前期患者的随机对照试验表明, 社区干预组的空腹血糖水平明显降低, 并且降低的程度也更高。还有其他多项研究也得到了类似的结论, 表明通过社区慢性病管理, 可以有效地提高糖尿病前期患者的糖代谢指标。通过社区慢性病管理的多因素干预措施, 糖尿病前期患者的糖代谢指标可以得到明显的改善。研究表明, 对于糖尿病前期患者进行社区慢性病管理的多因素干预, 可以显著降低患者的血糖、胰岛素、空腹血糖等糖代谢指标, 同时降低患者糖尿病及其相关并发症的风险^[1]。

在饮食方面, 社区慢性病管理人员可以通过饮食指导和宣传, 在患者的日常生活中, 指导糖尿病前期患者正确选择食物和饮料, 降低过量摄入糖分的情况, 减轻胰岛负担, 从而达到控制血糖的目的。

在运动方面, 社区慢性病管理人员可以指导患者制定科学合理的运动计划和方法, 帮助患者提高身体素质、控制体重、消耗能量的同时, 降低血糖水平。

在药物治疗方面, 社区慢性病管理人员可以通过合理、规范使用药物的方式, 配合患者的饮食、运动等方面进行综合性的调整, 控制血糖水平, 防止糖尿病的进一步发展。因此, 通过社区慢性病管理的综合性干预措施, 糖尿病前期患者的糖代谢指标可以得到良好的改善, 改善糖代谢是预防糖尿病发生的重要措施。

结束语

社区慢性病管理在糖尿病患者日常生活管理中有十分广泛的应用。总之, 糖尿病前期的治疗成效和满意度对社区慢性病管理十分关键。现有的研究表明, 社区慢性病管理可以有效地提高糖尿病前期患者的糖代谢指标。因此, 加强社区慢性病管理的力度, 对糖尿病前期患者进行全面规范的管理, 包括饮食、运动、药物治疗等方面的干预, 将会起到非常积极的作用。未来的研究需要进一步探讨和优化社区慢性病管理的策略和体系, 以更好地预防和控制糖尿病及其相关疾病的发生和进展。

参考文献

- [1]李硕.社区慢性病规范化管理对提高糖尿病控制率的效果观察[J].中国社区医师,2019,35(21):180-181.
- [2]鄢奉斌.社区慢性病管理对糖尿病前期患者糖代谢指标改善的影响[J].糖尿病天地,2019,16(10):137.
- [3]汪蓓菁.中医辨证联合慢性病管理对糖尿病前期患者糖代谢指标的改善作用观察[J].贵州医药,2021,45(7):1152-1153.
- [4]郭迎倩.慢性病管理对糖尿病前期患者糖代谢指标的改善作用分析[J].当代护士(下旬刊),2018,25(12):37-40.
- [5]荣丽,张君红,董伟.社区慢性病管理对糖尿病前期患者的影响分析[J].糖尿病新世界,2018,21(09):24-25.
- [6]诸萍媛.社区慢病管理对糖尿病前期患者糖代谢指标的改善作用[J].世界最新医学信息文摘,2017,17(42):109-110.
- [7]王翠捷,廖国杭,罗振,曾裕宏.临床药师参与社区慢性病管理对2型糖尿病患者用药依从性的影响[J].中国药物经济学,2017,12(04):153-155.