

以循证为基础的健康宣教干预对糖尿病患者的影响研究

羊娜 吴慧 庞莹 宋莲莲

联勤保障部队第九二八医院

DOI:10.12238/carnc.v3i6.15854

[摘要] 目的：探究糖尿病患者居家期间实施基于循证理念的健康宣教干预对居家血糖控制与自我管理状态的影响。方法：选取本院的100例DM患者进行分组研究，病例入住时间为2023年1月—2023年12月，随机分为每组50例的对照组和研究组。对照组给予常规护理，研究组实施循证健康教育，比较干预前后的遵医行为、自我管理能力的结果差异以及血糖指标、并发症指标差异。结果：相较于对照组，研究组具有更高的遵医行为与ESCA评分以及更低的FPG、2hPG、HbA1c以及并发症发生率（ $P<0.05$ ）。结论：DM患者居家期间实施基于循证理念的健康教育可以降低并发症发生率，同时提升血糖控制水平、自我管理能力和遵医行为意识，值得临床推广。

[关键词] 循证理念；健康宣教；糖尿病；血糖控制

中图分类号：R587.1 文献标识码：A

Effect of Evidence-based Health Education Intervention on Diabetes Patients

Na Yang, Hui Wu, Ying Pang, Lianlian Song

Joint Logistics Support Force, 928th Hospital

Abstract: Objective: To explore the effect of evidence-based health education intervention on blood glucose control and self-management of diabetes patients at home. Method: 100 DM patients from our hospital were selected for a group study. The patients were admitted from January 2023 to December 2023 and randomly divided into a control group and a study group of 50 patients in each group. The control group received routine care, while the study group received evidence-based health education. The differences in compliance behavior, self-management ability, blood glucose indicators, and complication indicators before and after intervention were compared. Result: Compared with the control group, the study group had higher compliance behavior and ESCA scores, as well as lower FPG, 2hPG, HbA1c, and incidence of complications ($P<0.05$). Conclusion: Implementing evidence-based health education for DM patients at home can reduce the incidence of complications, improve blood glucose control levels, self-management abilities, and awareness of compliance with medical treatment, and is worthy of clinical promotion.

Keywords: Evidence based concept; Health education; Diabetes; Blood glucose control

引言

糖尿病（DM）是典型代谢性疾病，临床主要表现为慢性高血糖，病因是机体胰岛素功能障碍或分泌不足。其发病特点为病程长、治疗难、反复性明显，严重威胁患者生存质量，造成经济负担^[1]。随着全球人口老龄化加重，国内老龄群体规模扩大，糖尿病发病率提升。记忆力下降、认知功能障碍、受教育程度等因素使患者对糖尿病治疗方案配合积极性存在个体差异，部分患者因认知和遵医嘱意识差无法全程配合治疗与护理，影响治疗效果和预后^[2]。因此，加强患者健康教育、提升其遵医行为意识，对改善治疗效果和预后具有重要指导价值。以循证理念为指导的健康教育方案是新型临床干预模式，依据循证医学证据制定针对性措施，能为患者提供合理科学的教育规划，提升宣教效果、患者遵医行为意

识和自我管理能力^[3]。目前，针对糖尿病患者应用循证健康教育方案的研究文献较少，因此本次详细探讨该方向，明确循证理念下健康教育方案对患者遵医行为、自我管理、血糖控制及并发症预防等方面的积极影响，为后续临床糖尿病防治与护理方案优化提供参考。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取病例入住时间为2023年1月—2023年12月的100例DM患者进行分组调查。根据随机数字表法将患者分为对照组和研究组各50例。两组一般资料比较差异无统计学意义（ $P>0.05$ ）。本研究经医院医学伦理委员会审批同意。

1.2 方法

实施常规护理，在入院后与患者沟通，了解其既往对血

Clinical Application Research of Nursing Care

糖的控制情况,并于24 h内监测血糖水平,向患者全面讲解疾病相关知识、发病机理、注意事项及治疗策略等,依据患者血糖波动情况提供精准用药指导,调整其生活习惯并明确饮食禁忌,组织糖尿病健康教育活动并普及糖尿病相关知识。

研究组实施结合循证理念制定的健康教育方案,在患者出院前由责任护士负责患者的个人信息收集、核实以及生命特征评估工作,包括经济水平、自理能力、医嘱遵从状态以及现有的典型症状表现等,结合评估结果与记录的相关信息制定出院后的居家健康教育方案,具体步骤如下:(1)成立健康教育小组。组建健康教育干预小组,筛选主管护士以及另外5名具备一年以上临床一线护理工作经验的护士组建健康教育小组,并统一安排循证理念及健康教育相关的技巧与操作规范等培训活动,必须通过相关考核后参与患者的居家健康教育工作的实施环节。(2)确立循证健康教育计划。征得患者的个人同意后用自拟问卷进行评估,包括文化程度、生活状态、个人习惯以及对健康教育方案的理解与认知水平,综合评估后明确具体的个人健康教育需求,在国内外文献库中结合糖尿病、健康教育等关键词进行文献检索,筛选后获得相关的证据总结与结论并进行小组讨论,结合整理的资料制定初步的糖尿病均价健康教育方案,并针对干预过程中可能存在的突发情况同步制定对应的解决措施与调整策略。(3)循证健康教育实施。①从病因、症状表现、预防措施、临床复查项目以及居家期间的注意事项等方面进行重点讲解,同时强调预后发展存在的风险以及可能发生的并发症,从多方面协助患者及其亲属快速提升自我疾病认知水平,有助于安抚患者面对护理服务间断以及缺乏专业人员全程看护的担忧、焦虑等负面情绪,整体提升治疗积极性,另外可通过网络平台播放视频以及案例分享等方式增加健康宣教的干预形式丰富性,有助于提升患者及其亲属对居家健康教育干预措施的兴趣与主动了解积极性。②实施心理、饮食、运动及用药等多方位健康教育护理。因治疗周期长、病情反复,患者易产生负面情绪,护理人员为患者及其亲属进行居家健康指导时应温柔、耐心,微笑答疑,消除其负面情绪,提升自主积极性,为后续治疗与康复护理奠定基础。大部分患者有代谢紊乱,不利于治疗护理,需向患者及其家属说明科学合理饮食计划的必要性,强调低盐、低脂、增加优质蛋白等饮食原则,禁止过度用餐,每周评估营养状态,协助家属制定生活规划,监督患者不良生活习惯纠正情况,监测饮食、用药,保证营养均衡与用药安全。此外,详细告知居家降糖药物用量、注意事项、不良反应及作用机制,制定严格医嘱,强调遵医嘱用药,避免诱发肾功能损伤等风险。对需居家注射胰岛素的患者一对一指导注射技巧,包括剂量、方法、部位,告知注射效果,强调监测血糖的重要性。同时,强调病情稳定时先进行简易床上运动,再过渡到床下运动,适当增加活动量。

1.3 观察指标

(1)使用自制遵医行为量表评估遵医行为并进行数值对比,包括用药、饮食、血糖管理、运动等四个维度的遵医情况,各项均按照1~5分计分,分值越高表示具有越明显的遵医行为^[4]。

(2)自我管理能力:采用Orem自我护理能力测定量表中文版(ESCA)评估,包括自护技能、自护责任感、自护概念、健康知识,共43个条目,各项均按照0~4分计分,总分172分,得分越高表示具有越高的自护能力^[5]。

(3)对比干预前后餐后2 h血糖(2 hPG)、空腹血糖(FPG)、糖化血红蛋白(HbA1c)血糖指标水平。

(4)统计患者低血压、高血压、出血等相关并发症发生情况。

1.4 统计学方法

数据分析软件是SPSS22.0,以($\bar{x} \pm s$)作为计量资料表示形式,行t检验,以n(%)作为计数资料表示形式,行 χ^2 检验,P<0.05为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 组间与组内对比遵医行为评价结果

两组组内比较显示用药、饮食、管理、运动四个维度的遵医评分均呈显著升高趋势改变,并且干预后研究组的评分升高趋势更明显,差异存在统计学意义(P均<0.05)。见表1。

表1 组间与组内对比遵医行为评价结果

组别	遵医用药		遵医饮食		遵医管理		遵医运动	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	3.83 ± 0.70	4.88 ± 0.76*	3.88 ± 1.85	4.87 ± 0.82*	4.58 ± 0.76	5.98 ± 1.58*	3.98 ± 1.87	4.06 ± 1.75*
研究组	3.08 ± 0.80	6.86 ± 0.83*	3.86 ± 1.81	5.90 ± 0.79*	4.58 ± 0.85	6.02 ± 1.57*	3.96 ± 1.86	6.44 ± 2.18*
t	1.60	18.84	-0.73	25.37	-0.02	24.68	-0.12	27.34
/	7/0.1	2/0.0	5/0.4	0/0.0	9/-0.6	5/0.0	1/0.9	0/0.0
P	11	00	64	00	85	00	04	00

注: *表示对比干预前P<0.05。

2.2 组间与组内自我管理评价结果变化趋势比较

两组组内比较显示ESCA评分均呈显著升高趋势改变,并且干预后研究组的评分升高趋势更明显,差异存在统计学意义(P均<0.05)。见表2。

表2 组间与组内自我管理评价结果变化趋势比较

组别	ESCA 总分	
	干预前	干预后
对照组	74.59 ± 9.30	105.33 ± 11.02*
研究组	74.99 ± 10.01	129.32 ± 12.65*
t/P	-0.450/0.242	13.011/<0.001

注: *表示对比干预前P<0.05。

2.3 组间血糖指标结果差异对比

Clinical Application Research of Nursing Care

相较于对照组在研究组中具有更低的血糖指标水平且存在统计学差异 ($P < 0.05$), 见表3。

表3 组间血糖指标结果差异对比

分组	FPG (mmol/L)	2 hPG (mmol/L)	HbA1c (%)
研究组	6.03±1.14	9.03±1.34	3.13±0.54
对照组	10.02±1.29	13.52±1.69	8.22±0.59
t/P	5.441/<0.001	5.687/<0.001	6.746/<0.001

2.4 组间对比并发症发生率差异

研究组、对照组低血压4例、6例, 对照组另有5例高血压、5例出血, 研究组并发症发生率低于对照组 (8.00%vs.32.00%, $\chi^2=5.421$, $P < 0.05$)。

3 讨论

DM是临床高发慢性病, 会增加心脑血管疾病风险, DM患者需采取有效干预措施控制血糖、预防并发症。患者自身疾病认知有限、出院后延续护理指导间断、护理操作不规范, 导致自我管理意识薄弱, 影响血糖远期控制^[6]。已有研究表明^[7], 积极控制血糖的意识与自我管理能力、疾病认知水平密切相关, 对患者护理服务体验至关重要。但传统护理方案无法满足患者个人需求, 因此寻找有效、科学的护理方案是控制DM患者病情的重要措施, 制定血糖控制及预后改善方案需参考患者疾病认知与自我管理情况。

DM患者面临多方面压力且难重返社会, 了解其自我管理困境很重要。患者意识不足, 难采取健康行为, 易暴饮暴食、服药依从性差、遵医行为下降^[8]。本研究中, 研究组血糖控制、遵医行为与自我管理评价优于传统教育方案, 提示结合循证理念的健康教育方案能增强患者血糖控制、遵医行为意识与自我管理能力。原因在于, 现阶段临床对DM患者的健康教育形式单一, 主要是面对面口头教育, 效果差。医护人员应创新方式, 提升患者自我管理意识, 形成健康习惯与主观积极性, 提高自我管理水平。医护人员是患者获取饮食知识的直接提供者, 可通过多媒体讲解、发宣传手册、网络平台定期推送知识等方式达到更好效果, 以多元化宣教提升患者自我管理积极性与意愿, 间接增强遵医行为、提升血糖控制效果。

沈燕等^[9]选取心脏瓣膜置换术患者为干预目标, 分析验证循证护理模式结合心理健康教育可降低并发症发生率。项海珍等^[10]认为实施健康教育干预结合循证理念调整措施有助于预防并发症, 通过循证理念指导下的健康教育提高医护人员知识和技能水平, 对患者进行护理技巧培训与一对一指导, 讲解并发症表现、评判标准及处理策略。本研究中研究组并发症发生风险更低, 进一步提示基于循证理念的健康教育可有效预防DM患者并发症。这是因为制定健康教育干预方案时结合循证理念调整, 可分析患者护理中并发症潜在风险, 制定应对方案, 结合患者特点与风险因素完善护理计划, 从根本上预防或干预并发症^[11]。

总之, 基于循证理念的健康教育可以促进患者有效控制血糖控制效果, 协助患者建立健康的遵医行为与自我管理理念, 进一步降低DM患者的并发症发生风险, 值得临床推广。本研究仍存在一定不足, 例如病例筛选时间较短以及样本量相对较少等, 可能会影响临床数据的偏倚性, 后续应在扩大样本量的基础上开展多中心研究, 进一步验证干预方案的远期干预有效性、可行性。

[参考文献]

- [1]王文卿,孙明珠,胡婷婷,等.糖尿病健康教育对1型糖尿病儿童及青少年患者血糖水平及自我管理能力的meta分析[J].实用预防医学,2023,30(7):823-827.
- [2]梁少梅,李晓妮.基于循证护理的健康教育对AMI PCI术后患者心理弹性及自我护理能力的影响[J].贵州医药,2023,47(1):153-154.
- [3]柳洪飞,韩振霞,王香入.循证护理联合思维导图对2型糖尿病患者疾病认知及自我管理的影响[J].齐鲁护理杂志,2021,27(13):19-22.
- [4]张莹,赵昕.延伸护理服务对出院2型糖尿病患者遵医行为血糖水平和自护能力的影响[J].中国实用乡村医生杂志,2024,31(12):58-60+64.
- [5]王艳乐,袁素贞,牛戈.多学科协作结合延续护理对糖尿病性视网膜病变患者术后遵医行为和生活质量的影响研究[J].临床研究,2023,31(6):139-142.
- [6]段艳丽,上官红梅,张三友,等.循证健康教育对早期糖尿病肾病患者遵医行为、并发症及满意度的影响[J].检验医学与临床,2021,18(21):3182-3185.
- [7]关清,崔妙玲,沈琴庆,等.循证护理干预联合个性化健康教育对改善急性胰腺炎患者护理效果的影响[J].中西医结合护理(中英文),2021,7(3):58-61.
- [8]李敏,谢菲,李晓峰,等.循证健康宣教模式对老年良性前列腺增生合并2型糖尿病患者术后并发症和血糖的影响[J].老年医学与保健,2022,28(4):877-881.
- [9]沈燕,时培丽.循证护理模式结合心理健康教育干预在心脏瓣膜置换术患者中的应用效果分析[J].中西医结合心血管病电子杂志,2023,11(18):91-93,30.
- [10]项海珍,林晓军.循证理念下健康教育结合无创正压通气围绝经期COPD合并呼吸衰竭患者临床疗效的影响[J].中国现代医生,2024,62(26):50-54.
- [11]苏小花,赵砂沙.基于循证护理理念的舒适护理结合预防性理论护理对宫颈癌根治术后患者舒适度、疾病进展恐惧感及并发症的影响[J].临床医学研究与实践,2023,8(25):154-157.

作者简介:

羊娜(1983-)女,汉族,海南省东方市人,本科,主管护师,研究方向为消化内分泌科护理。