

老年糖尿病患者 在卫生院的健康教育与自我管理指导

韩盼盼

定兴县内章镇卫生院

DOI:10.32629/carnc.v4i1.19784

[摘要] 目的: 探究针对性健康教育与自我管理指导在卫生院老年糖尿病患者中的应用效果。方法: 选取 2025 年 1 月至 12 月本院卫生院收治的 70 例老年糖尿病患者为研究对象, 采用随机数字表法分为对照组与实验组, 各 35 例。对照组采用常规健康宣教, 实验组实施个性化健康教育联合全程自我管理指导, 干预 6 个月后对比两组血糖控制指标、自我管理评分及并发症发生率。结果: 实验组空腹血糖、餐后 2h 血糖均显著低于对照组 ($t=9.236, 10.154, P$ 均 <0.05); 自我管理评分 (82.36 ± 6.45) 分高于对照组 (65.12 ± 7.38) 分 ($t=11.472, P < 0.05$); 并发症发生率 5.71% 低于对照组 22.86% ($\chi^2=4.629, P=0.031$)。结论: 个性化健康教育与自我管理指导可有效改善老年糖尿病患者血糖控制水平, 提升自我管理能力, 降低并发症风险, 适合在基层卫生院推广。

[关键词] 老年糖尿病; 卫生院; 健康教育; 自我管理; 血糖控制

中图分类号: R587.1 文献标识码: A

Health Education and Self-Management Guidance for Elderly Diabetic Patients in Primary Health Centers

Panpan Han

Neizhang Town Health Center, Dingxing County, Baoding City, Hebei Province, 072650

Abstract: Objective: To investigate the application effects of targeted health education and self-management guidance in elderly diabetic patients at primary health centers. Methods: A total of 70 elderly diabetic patients admitted to our hospital from January to December 2025 were selected as study subjects and randomly divided into a control group and an experimental group using a random number table, with 35 cases in each group. The control group received conventional health education, while the experimental group received personalized health education combined with comprehensive self-management guidance. After 6 months of intervention, the blood glucose control indicators, self-management ability scores, and complication incidence rates were compared between the two groups. Results: The fasting blood glucose and 2-hour postprandial blood glucose levels in the experimental group were significantly lower than those in the control group ($t=9.236, 10.154, P < 0.05$). The self-management ability score (82.36 ± 6.45) was higher than that in the control group (65.12 ± 7.38) ($t=11.472, P < 0.05$). The complication incidence rate in the experimental group (5.71%) was lower than that in the control group (22.86%) ($\chi^2=4.629, P=0.031$). Conclusion: Personalized health education and self-management guidance can effectively improve blood glucose control levels, enhance self-management abilities, and reduce complication risks in elderly diabetic patients, making it suitable for promotion in primary health centers.

Keywords: elderly diabetes; community health center; health education; self-management; glycemic control

引言

老年糖尿病患者因生理机能衰退、认知能力下降、健康意识薄弱等因素, 血糖控制难度大, 且易引发心脑血管、肾脏等并发症, 严重影响生活质量与生存期^[1]。基层卫生院作为老年糖尿病管理的前沿阵地, 常规健康宣教存在形式单一、内容笼统、缺乏针对性等问题, 难以满足患者自我管理需求。本研究以 70 例老年糖尿病患者为对象, 构建“个性化宣教-全程指导-动态监督”管理模式, 探讨其在基层卫生院的应用

价值, 为完善基层老年糖尿病防控体系提供实践支撑。

1 研究资料与方法

1.1 一般资料

选取 2025 年 1 月至 12 月本院卫生院收治的 70 例老年糖尿病患者为研究对象, 所有患者均符合《中国 2 型糖尿病防治指南 (2022 年版)》中糖尿病的诊断标准, 年龄 ≥ 60 岁, 病程 ≥ 1 年, 意识清晰、具备基本语言沟通能力与理解能力, 长期在本院辖区内居住, 能够配合完成 6 个月的全程

Clinical Application Research of Nursing Care

干预、随访及各项指标检测, 自愿参与本研究并签署知情同意书。排除标准: 合并严重肝肾功能衰竭、急性心脑血管疾病、恶性肿瘤、认知障碍、精神疾病及其他严重慢性消耗性疾病者; 血糖波动极大且经规范治疗后仍难以控制者; 肢体功能障碍严重、无法配合完成健康教育与自我管理指导者; 中途转院、死亡或因个人原因退出研究者。采用随机数字表法分为对照组与实验组, 各 35 例。经统计学检验, 两组患者在性别构成 ($\chi^2=0.057$, $P=0.811$)、年龄分布 ($t=0.654$, $P=0.515$)、病程 ($t=0.486$, $P=0.628$)、文化程度 ($\chi^2=0.124$, $P=0.940$) 等基线资料方面差异无统计学意义 ($P>0.05$)。

1.2 实验方法

两组患者均接受为期 6 个月的干预, 以本院卫生院为核心开展各项管理工作, 由专人负责建立患者专属健康档案, 详细记录患者基本信息、病史、用药方案、血糖监测数据、干预执行情况及随访记录, 实现全程跟踪管理。

对照组采用基层卫生院常规健康宣教模式: 患者入院时及复诊时, 由护理人员发放统一印制的糖尿病健康手册, 口头讲解糖尿病基础知识、常用药物的用法用量及注意事项、饮食及运动基本禁忌, 告知患者定期监测血糖的重要性, 指导其每 3 个月进行 1 次电话随访, 随访内容以提醒复诊、解答患者简单疑问为主, 无针对性的个性化指导、动态监督及技能培训措施, 宣教内容统一固化, 无法适配患者个体需求。

实验组实施个性化健康教育联合全程自我管理指导, 构建“评估-宣教-指导-监督-调整”闭环管理体系, 具体内容如下: 一是个性化评估, 干预前通过问卷、访谈及病历查阅, 全面评估患者血糖控制情况、用药依从性、饮食运动习惯、认知能力、文化水平及家庭支持情况, 明确患者自我管理薄弱环节, 如用药不规范、饮食控制不当、不会监测血糖等, 结合患者个体特点制定专属健康教育与自我管理指导方案。二是分层个性化健康教育, 根据患者文化程度与认知能力采用差异化宣教方式: 对文盲及低文化水平患者, 采用图文手册、动画视频、实物演示、一对一口头讲解等直观方式, 重点讲解糖尿病危害、用药方法、血糖监测步骤、饮食搭配技巧等基础内容; 对初中及以上文化水平患者, 增加糖尿病发病机制、并发症防控、自我管理要点等深度内容, 发放专业宣教资料, 鼓励自主学习并答疑解惑。每月开展 1 次集中健康讲座, 邀请内分泌科医师授课, 结合基层老年患者常见问题讲解实操技巧, 课后组织小组讨论, 促进患者相互交流经验。三是全程自我管理指导, 涵盖用药、饮食、运动、血糖监测四大核心维度: 用药指导方面, 根据患者用药方案(口服药或胰岛素), 手把手指导用药方法、剂量调整、用药时间及不良反应处理, 制作个性化用药提醒卡, 提醒患者按时按量用药, 避免漏服、错服, 定期核查用药依从性并纠正不良用药行为; 饮食指导方面, 结合患者体重、血糖水平、饮食偏好及合并症, 制定每日饮食计划, 明确主食、蔬菜、蛋

白质、油脂的摄入量与搭配比例, 指导患者控制总热量摄入, 避免高糖、高油、高盐食物, 讲解食物交换份法, 方便患者灵活调整饮食, 每周随访时了解饮食执行情况并优化方案; 运动指导方面, 结合患者身体状况推荐温和的有氧运动, 如散步、太极拳、广场舞等, 明确运动时间(每次 30 分钟, 每周 5-6 次)、运动强度及注意事项, 提醒患者运动前后监测血糖, 避免低血糖发生, 对行动不便者指导家庭康复运动; 血糖监测指导方面, 手把手教患者使用血糖仪, 讲解采血方法、血糖记录技巧及结果解读, 指导患者每日监测空腹血糖、餐后 2h 血糖, 每周记录 1 次血糖波动曲线, 复诊时携带记录供医师调整治疗方案。四是动态监督与随访, 建立“每周电话随访+每月上门随访+每 3 个月复诊评估”机制, 电话随访了解患者自我管理执行情况、血糖控制情况及存在问题, 及时给予指导; 上门随访针对行动不便患者, 核查用药、饮食、运动及血糖监测情况, 现场纠正不良行为; 复诊时结合血糖指标、自我管理记录, 调整健康教育与指导方案, 强化薄弱环节管理。五是家庭支持干预, 与患者家属沟通, 讲解家庭支持对老年糖尿病患者自我管理的重要性, 指导家属监督患者用药、饮食及运动, 提醒患者监测血糖, 为患者营造良好的康复环境, 同时鼓励家属学习糖尿病相关知识, 协助患者开展自我管理, 提升干预效果。两组均在干预 6 个月后进行各项指标评估, 记录干预过程中的不良事件及患者依从性情况, 确保研究数据真实可靠。

1.3 观察指标

1. 血糖控制指标: 检测两组空腹血糖(FPG)、餐后 2h 血糖(2hPG); 2. 自我管理能力: 采用糖尿病自我管理行为量表(SDSCA)评估, 满分 100 分, 分数越高自我管理能力越强; 3. 并发症发生率: 统计干预期间低血糖、糖尿病足、眼部病变等并发症发生情况。

1.4 研究计数统计

用 SPSS 26.0 分析, 计量资料以 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 用 t 检验; 计数资料[n (%)], 用 χ^2 检验。P<0.05 为有统计学意义。

2 结果

2.1 两组血糖控制指标对比

表 1 两组患者干预后血糖控制指标对比 ($\bar{x} \pm s$, mmol/L)

指标	对照组 (n=35)	实验组 (n=35)	t 值	P 值
空腹血糖 (FPG)	8.92 ± 1.35	6.54 ± 0.87	9.236	<0.001
餐后 2h 血糖 (2hPG)	11.85 ± 1.62	8.63 ± 1.05	10.154	<0.001

由表 1 可知, 实验组干预后空腹血糖、餐后 2h 血糖均显著低于对照组 ($t=9.236$ 、 10.154 , P 均 < 0.05)。

2.2 两组自我管理能力评分及并发症发生率对比

表 2 两组患者自我管理能力评分及并发症发生率对比

指标	对照组 (n=35)	实验组 (n=35)	t/x ² 值	P值
自我管理 能力评分 (分, x± s)	65.12±7.38	82.36±6.45	11.472	<0.001
并发症发 生率[n (%)]	8 (22.86)	2 (5.71)	4.629	0.031

由表2可知,实验组自我管理评分显著高于对照组,并发症发生率显著低于对照组(t=11.472, x²=4.629, P均<0.05)。

3 讨论

本研究构建的个性化健康教育与全程自我管理指导模式,立足基层卫生院服务场景与资源条件,精准契合老年糖尿病患者的身心特点与自我管理需求,打破了传统常规宣教模式的局限性,实现了从“被动式、统一化宣教”到“主动式、个性化管理”的转变,通过多维度、全流程、闭环式干预,显著提升了老年糖尿病患者的血糖控制效果、自我管理能力和自我管理能力,降低了并发症发生率,凸显了该模式在基层老年糖尿病管理中的显著优势。

从血糖控制效果来看,实验组干预后空腹血糖、餐后2h血糖均显著低于对照组,核心在于联合干预模式实现了血糖管理的精准化与持续性。常规健康宣教仅简单告知患者血糖控制的重要性与基本方法,缺乏对患者个体情况的考量,宣教内容与患者实际需求脱节,且无后续监督指导,患者难以长期坚持规范管理,导致血糖波动较大。而实验组通过前期个性化评估,明确患者血糖控制薄弱环节,结合年龄、文化水平、身体状况等因素制定专属方案,实现了健康教育与指导的精准适配^[2]。

自我管理能力的差异是两组干预效果分化的关键因素,实验组自我管理评分显著高于对照组,印证了个性化健康教育与全程指导的重要价值。老年糖尿病患者自我管理能力不足,本质上是健康认知缺失、实操技能薄弱与管理意识淡薄共同作用的结果。常规健康宣教模式单一,仅注重知识传递,忽视技能培训与意识强化,患者虽掌握部分理论知识,但难以转化为实际行动,自我管理能力无法有效提升。本研究构建的闭环管理体系,将健康教育与技能指导深度融合,针对患者自我管理薄弱环节开展针对性干预:用药指导通过实操演练与提醒机制,帮助患者养成规范用药习惯;饮食指导结合患者偏好制定个性化方案,提升饮食控制的依从性;运动指导推荐适合老年患者的温和运动,确保运动安全性与持续性;血糖监测指导让患者掌握自主监测与结果解读能力,实现血糖的自我把控。同时,分层宣教模式贴合不同文化水平患者的认知特点,避免了因宣教内容晦涩导致的理解困难,

让每位患者都能掌握自我管理核心技能。动态随访过程中,护理人员及时肯定患者的良好行为,针对存在的问题给予指导与鼓励,逐步强化患者的自我管理意识,让患者从“被动接受管理”转变为“主动参与管理”,最终实现自我管理能力的显著提升^[3]。

并发症发生率的差异进一步凸显了联合干预模式的临床价值,实验组并发症发生率显著低于对照组,为老年糖尿病患者的健康保障提供了有力支撑。老年糖尿病患者长期血糖控制不佳,易引发低血糖、糖尿病足、眼部病变等多种并发症,不仅增加患者痛苦,还会加重基层医疗负担。常规管理模式因血糖控制效果欠佳、患者自我管理能力不足,难以有效防控并发症。而实验组通过精准的血糖控制与规范的自我管理指导,从源头降低了并发症发生风险:血糖的稳定控制减少了因血糖波动引发的低血糖与血管损伤,降低了糖尿病足、眼部病变等血管神经并发症的发生概率;规范的用药指导避免了因用药不当导致的不良反应与并发症;科学的饮食与运动指导有助于改善患者体质,增强机体抵抗力,进一步降低并发症风险。同时,动态随访过程中,护理人员可及时发现并发症早期迹象,指导患者及时就医干预,避免病情加重,实现并发症的早发现、早防控,显著降低了并发症发生率,提升了老年患者的生活质量^[4]。

4 结论

个性化健康教育与全程自我管理指导应用于卫生院老年糖尿病患者,可显著优化血糖控制水平,提升患者自我管理能力,降低并发症发生率,较常规健康宣教更具临床优势。临床实践中,基层卫生院应将该干预模式作为老年糖尿病常规管理方案推广,结合患者个体情况优化干预细节,加强护理人员专业培训与多学科协作,进一步提升管理质量,为老年糖尿病患者的身心健康与生活质量提供坚实保障。

【参考文献】

- [1]朱玉霞.家庭成员互动护理对乡镇卫生院糖尿病老年患者血糖控制及生活质量的影响研究[J].婚育与健康,2023,29(2):76-78.
- [2]中学谦,高绪霞,马立萍,罗冬梅,马玉洁,熊绪臣,祁缘.社区卫生服务中心老年糖尿病患者处方多重用药情况分析[J].中国医药,2021,16(1):80-84.
- [3]何彩萍.乡镇卫生院对农村老年糖尿病患者的心理健康护理策略研究[J].人人健康,2020(8):151-152.
- [4]张玉琴.乡镇卫生院对农村老年糖尿病患者的心理健康护理策略研究[J].世界最新医学信息文摘,2017,17(75):250+252.

作者简介:

韩盼盼(1987.05-),女,汉族,河北保定定兴县人,本科,主管护师,研究方向为护理。