

自我管理健康教育方法在老年 2 型糖尿病护理中的应用价值分析

傅 丹

联勤保障第九〇八医院 江西南昌

【摘要】目的 为进一步提高老年 2 型糖尿病治疗效果, 提高患者自我管理行为, 降低并发症对生活质量的影 响, 本文将围绕自我管理健康教育方法在老年 2 型糖尿病护理中的应用价值开展讨论, 以期为此类患者推荐切 实可行实践参考方案。**方法** 实验时间选择在 2025 年 1 月开始, 至 2025 年 12 月结束, 将该期间接受治疗老年 2 型糖尿病患者作为观察对象, 筛选其中 80 例, 利用电脑随机分配方法将所有患者均分成两组, 分别实施常规管 理(对照组)、常规管理基础上的自我管理健康教育方法(观察组), 对相关数据进行统计、对比, 分析观察结 果差异。**结果** 与对照组相较, 观察组患者血糖水平明显降低, 自我管理行为评分、生活质量评分均显优, 两组数 据对比 $P < 0.05$ 。**结论** 在老年 2 型糖尿病患者中开展自我管理健康教育方法, 可明显提高患者自我管理认知与行 为, 提高血糖水平控制效果, 对并发症的预防和生活质量的提升显示积极辅助作用, 值得临床给予高度重视, 并 作为可靠护理方案推广。

【关键词】 自我管理健康教育方法; 老年; 2 型糖尿病; 护理价值

【收稿日期】 2026 年 5 月 3 日

【出刊日期】 2026 年 6 月 1 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20260280

Analysis of the application value of self-management health education methods in the nursing of elderly type 2 diabetes

Dan Fu

Joint Support Hospital No. 908, Nanchang, Jiangxi

【Abstract】Objective To further improve the treatment efficacy of type 2 diabetes mellitus (T2DM) in elderly patients, enhance their self-management behaviors, and reduce the impact of complications on quality of life, this study discusses the application value of self-management health education methods in the nursing care of elderly T2DM patients, aiming to provide practical and feasible reference protocols for such patients. **Methods** The study was conducted from January 2025 to December 2025. A total of 80 elderly T2DM patients undergoing treatment during this period were selected as observation subjects. Using computerized random allocation, all patients were divided into two groups: the conventional management group (control group) and the conventional management plus self-management health education group (observation group). Relevant data were statistically analyzed and compared to assess differences in outcomes. **Results** Compared with the control group, the observation group showed significantly lower blood glucose levels, superior self-management behavior scores, and improved quality of life scores ($P < 0.05$). **Conclusion** Implementing self-management health education methods in elderly T2DM patients can significantly enhance their self-management cognition and behaviors, improve glycemic control, and demonstrate positive auxiliary effects in complication prevention and quality of life improvement. This approach warrants clinical attention and should be promoted as a reliable nursing protocol.

【Keywords】 Self-management health education methods; Elderly; Type 2 diabetes mellitus; Nursing value

2 型糖尿病的发生率占比达到糖尿病总人数的 90%, 是临床中较为常见的一种慢性代谢性疾病类型, 好发于老年人群, 发生因素与饮食、肥胖、运动、遗传等紧密相关, 病理分析以胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗为主, 患者多伴随乏力、多尿、消瘦等症状表现, 如

果没有及时接受对症治疗, 易造成多系统及器官损伤, 具有较高致残率、死亡率^[1]。目前临床中尚无根治性药物, 需要通过长期规范药物治疗结合健康饮食、生活方式控制病情, 防止病情发展, 提高生存质量。但由于 2 型糖尿病的治疗过程较长, 大部分患者对疾病的认知

度较低,在多种因素影响下易出现血糖控制效果不佳、并发症多发等不良事件^[2]。基于此,下文将以 2025 年 1 月至 2025 年 12 月收治老年 2 型糖尿病患者 80 例为例,借助对照实验原理分析观察自我管理健康教育方法在此类患者中的应用价值,旨在为提升患者血糖控制效果,改善生活质量提供参考依据。

1 资料与方法

1.1 一般资料

实验时间选择在 2025 年 1 月开始,至 2025 年 12 月结束,将该期间接受治疗老年 2 型糖尿病患者作为观察对象,筛选其中 80 例,利用电脑随机分配方法将所有患者均分成两组,观察组患者年龄范围显示:60-73 岁,平均值:(68.47±1.52)岁,男女比例:21 例:19 例;对照组患者年龄范围:60-74 岁,平均(68.98±1.72)岁,男女比例:22 例:18 例;且所有患者对实验目的了解,自愿配合参与;排除标准:存在抑郁症等精神类疾病无法配合患者,患有恶性肿瘤疾病患者,合并严重并发症需要卧床修养患者,两组基础资料 $P>0.05$ 。

1.2 方法

对照组患者实施常规护理管理,内容包含:向患者发放健康教育手册,说明 2 型糖尿病治疗相关知识,详细讲解用药治疗的重要性,促进患者遵医嘱用药。

观察组在对照组基础上实施自我管理健康教育方法,步骤包含:1)建立小组,邀请科室骨干护理人员共同组建,由护士长担任组长,负责开展老年 2 型糖尿病疾病相关知识、护理流程、护理技巧、沟通协作等职业能力培训,结合考核形式对学习效果进行检验,保障基础护理力量提升^[3-4]。2)开展自我管理健康教育活动,以中国糖尿病防治指南或糖尿病自我管理全书作为教育材料,向患者普及 2 型糖尿病相关知识,详细说明用药治疗作用,讲解并发症的危害与有效预防措施,重点说明自我管理的重要性,并利用视频、图片资料等辅助工具加深患者理解;鼓励患者提出疑惑问题,针对理解能力较弱患者进行一对一教育,确保学习效果;向患者示范正确胰岛素注射方法、血糖监测方法,提升患者临床操作能力和治疗效果^[5]。3)心理管理,

与患者进行良好沟通交流,了解患者情绪状态,引导患者讲述心中困扰,在合理范围内尽量帮助患者达成,向患者说明不良情绪对治疗带来影响,利用经典治疗案例鼓励患者,增强患者治疗信心。4)血糖管理,鼓励患者按时进行血糖监测,定时评估机体营养状态,指导患者适量摄入高蛋白、高维生素食物,保持低糖、低盐、低脂、少热量饮食结构,促进患者健康科学饮食^[6-7]。5)建议患者根据自身体重、血糖控制效果及耐受度选择合适有氧运动(慢走、跑步、打太极等),每周保持 3 次以上,每次时间控制在 30 分钟左右,以加快机体糖代谢,促进血糖平稳,提升自身免疫力,控制并发症^[8-9]。

1.3 观察指标

对比两组患者血糖水平、自我管理行为评分(对治疗期间患者饮食控制、运动锻炼、遵医嘱用药、血糖监测、足部护理等完成情况进行调查,评价患者自我管理效果,分值高显示患者自我管理能力优)、生活质量评分(借助 SF-36 量表对患者治疗期间生理功能、心理精神、社会关系、治疗影响等方面情况进行调查,观察生活质量变化),以最终结果作为观察指标。

1.4 统计学分析

专业分析以 SPSS24.00 系统完成,计量数据计均值±标准差,两组差别比照运用 t 、 χ^2 检测,计数运用(%)代替, $P<0.05$ 则统计学研究成立。

2 结果

2.1 观察组患者实施自我管理健康教育方法后,血糖水平得到显著改善,相关数据均优于对照组,具体数据如下。

2.2 观察组、对照组患者自我管理行为评分在不同干预影响下显示明显差异性,且观察组均优于对照组,具体数据如下。

2.3 观察组、对照组患者生活质量评分依次显示:生理功能评分(90.24±3.47)(82.45±3.10)、心理精神评分(90.21±3.78)(81.67±3.52)、社会关系评分(89.82±3.41)(80.16±3.10)、治疗影响(90.13±3.65)(80.13±3.32),两组数据对比 $P<0.05$ 。

表 1 对比两组患者血糖水平($\bar{x}\pm s$, $n=40$)

组别	空腹血糖 (mmol/L)		餐后 2 小时血糖 (mmol/L)		糖化血红蛋白 (%)	
	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组	9.51±1.59	6.31±0.34	14.51±1.37	8.43±1.10	8.72±1.37	6.82±0.41
对照组	9.59±1.50	8.72±0.61	14.62±1.24	9.72±1.41	8.69±1.43	7.59±0.53
P 值	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表 2 对比两组患者自我管理行为评分 ($\bar{x} \pm s$, 分, n=40)

组别	饮食控制		运动锻炼		遵医嘱用药		血糖监测		足部护理	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	5.43±0.23	8.74±0.57	5.20±0.33	8.23±0.61	6.87±0.40	9.16±0.97	6.97±0.42	9.01±0.76	6.49±0.37	8.49±0.83
对照组	5.41±0.31	6.93±1.20	5.16±0.35	6.18±0.87	6.91±0.38	8.44±0.85	6.88±0.39	8.39±0.69	6.50±0.40	6.87±0.56
P 值	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

3 讨论

2 型糖尿病是目前临床中较为常见的一种慢性疾病类型,发生机制较为复杂,以老年人群为主要患病群体,若长期血糖水平控制不佳易对机体多器官功能造成影响,增加患者死亡风险^[10]。由于 2 型糖尿病是一种终身性疾病类型,目前尚无根治方式,需要通过持续用药治疗控制病情发展,防止恶化。因此,治疗期间需要配合科学有效护理管理措施,提高患者对疾病的认知度与重视度,优化自身用药行为及生活行为,达到长期良好治疗效果^[11]。

自我管理健康教育方法是临床中较为常见的一种理论性护理方式,核心目的在于提升患者疾病认知与自我照顾能力,对饮食、用药、运动等生活行为形成规范管理,提升血糖控制水平,降低并发症风险,减轻家庭与社会负担。自我健康管理教育方法可增强患者自主控糖意识,优化患者疾病认知,促进患者形成良好生活行为,提高用药依从性,减少血糖波动。对于家庭而言,自我健康管理教育方式的应用,能够降低老年糖尿病患者相关医疗支出,缓解家庭慢病照护压力,有效助力健康老年化进程。对于临床医疗而言,自主健康管理教育方式的应用能够提高患者自我管理行为,提升护理质量,减少患者住院及再住院次数,优化医疗资源配置,减轻医疗负担。

实践结果显示,观察组相关数据皆优于对照组,进一步证实,自我健康管理教育方式在老年 2 型糖尿病患者中的积极应用价值。未来希望通过智能化系统结合穿戴设备等措施,实现个性化健康教育及远程指导,形成院内院外协同闭环,助力老年人群晚年生活质量的提升。

参考文献

[1] 刘晓雪. 目标导向护理联合全程健康教育在老年 2 型糖尿病患者的疗效分析[J]. 国际护理与健康,2025,6(11).
[2] 郭继彩,田象菊. 回授法健康教育对 2 型糖尿病患者自我管理能力及依从性的影响[J]. 糖尿病新世界,2025,

28(3):90-93.
[3] 文茂淳子,徐梦妮. 细节护理管理在老年冠心病合并 2 型糖尿病患者的应用效果[J]. 健康忠告,2022,16(19): 108-110,116.
[4] 薛丽萍,叶少杰. 支持性心理护理联合主题式健康教育对老年糖尿病患者应用研究[J]. 中国医药指南,2024, 22(12):145-147.
[5] Yohanes Andy Rias, Ratsiri Thato, Margareta Teli, et al. 基于个体和家庭自我管理理论的 2 型糖尿病患者健康教育方案的构建及应用研究[J]. 国际护理科学 (英文),2025,12(4):320-327.
[6] 陈小燕,王佳薇,王秀景,等. 基于成果导向理念的健康教育对住院 2 型糖尿病患者自我管理能力及血糖控制的影响[J]. 中华全科医师杂志,2024,23(6):641-646.
[7] 田文文,朱玉花. 基于 BCW 的健康宣教结合自我管理在 2 型糖尿病患者中的应用价值分析[J]. 反射疗法与康复医学,2024,5(11):191-194.
[8] 方婷. 精细化健康教育对行胰岛素泵强化治疗的 2 型糖尿病患者自我管理行为和血糖波动的影响[J]. 基层医学论坛,2024,28(18):106-108,125.
[9] 彭羽,林赞,周卉,等. 基于互联网思维主导的健康教育对社区 2 型糖尿病患者健康素养及自我管理能力的影 响[J]. 中国卫生事业管理,2021,38(3):237-240.
[10] 庄静,牛爱锦,赵芳,等. 全程健康教育联合膳食管理对 2 型糖尿病患者自我管理行为及脂质代谢的影响[J]. 护理实践与研究,2023,20(2):163-167.
[11] 何静,柳艳霞. 针对性健康教育对 2 型糖尿病患者自我管理 水平、应对方式及生活质量的影响[J]. 中国基层医药, 2025,32(10):1576-1580.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS