

全程健康教育与营养支持在老年糖尿病患者中的应用及其自我 护理能力的影响

张 萍

联勤保障部队第九四三医院内科 甘肃武威

【摘要】目的 探究老年糖尿病患者采用全程健康教育与营养支持的应用效果及其自我护理能力的影响。**方法** 选取 2023 年 8 月至 2024 年 5 月在我院收治的 120 例老年糖尿病患者作为观察对象。随机分为对照组（60 例）和观察组（60 例），对照组采用常规护理，观察组采用全程健康教育与营养支持。对比两组患者血糖控制情况、自我护理能力及生活质量。**结果** 观察组血糖控制情况都优于对照组，自我护理能力评分更高，生活质量更好。其差异具有统计学意义（ $P<0.05$ ）。**结论** 全程健康教育与营养支持在糖尿病患者中的应用效果显著，能有效改善控制血糖水平，还能提高自我护理能力和生活质量，值得在临床上推广。

【关键词】 全程健康教育；营养支持；老年糖尿病；自我护理能力

【收稿日期】 2025 年 3 月 17 日

【出刊日期】 2025 年 4 月 23 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20250182

Application of whole course health education and nutritional support in elderly patients with diabetes and its influence on their self-care ability

Ping Zhang

Internal Medicine Department of the 943rd Hospital of the Joint Logistics Support Force, Wuwei, Gansu

【Abstract】 Objective To explore the application effect of whole course health education and nutrition support on elderly patients with diabetes and its influence on their self-care ability. **Methods** 78 elderly patients with diabetes admitted to our hospital from August 2023 to May 2024 were selected as observation objects. Randomly divided into a control group (38 cases) and an observation group (38 cases). The control group received routine nursing care, while the observation group received comprehensive health education and nutritional support. Compare the blood glucose control, self-care ability, and quality of life between two groups of patients. **Results** The observation group had better blood glucose control than the control group, higher self-care ability scores, and better quality of life. The difference was statistically significant ($P<0.05$). **Conclusion** The application of whole course health education and nutrition support in diabetes patients has a significant effect, which can effectively improve the level of blood sugar control, and also improve the ability of self-care and quality of life. It is worth popularizing in clinical practice.

【Keywords】 Full process health education; Nutritional support; Senile diabetes; Self care ability

随着人口老龄化加剧，老年糖尿病的发病率逐年上升。糖尿病作为一种慢性终身性疾病，需要患者长期进行自我管理以控制病情发展。然而，老年患者由于生理机能衰退、认知能力下降以及健康知识匮乏等因素，自我护理能力往往较差，影响治疗效果和生活质量^[1]。因此，采取有效的干预措施提高老年糖尿病患者的自我护理能力至关重要。本次研究了全程健康教育与营养支持在老年糖尿病患者中的应用及对自我护理能力

的影响。具体如下：

1 对象与方法

1.1 对象

选取 2023 年 8 月-2024 年 5 月在我院收治的老年糖尿病患者 120 例，且所有患者符合糖尿病的诊断标准；意识清晰，具有一定沟通和理解能力；无合并心、肝、肾等严重脏器功能障碍；无精神疾病史。随机分为对照组（男 30 例，女 30 例， 70.34 ± 3.67 岁）观察组

(男 35 例, 女 25 例, 69.45 ± 2.16 岁), 两组患者一般资料对比 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组采用常规护理(遵医嘱给药; 生命体征监测、饮食指导)等, 观察组采用全程健康教育与营养支持。具体如下:

(1) 全程健康教育

①疾病知识讲座: 每月举办糖尿病专题讲座, 由内分泌专家和专科护士讲解糖尿病的发病机制、症状表现、并发症危害以及日常注意事项等知识, 并设置答疑环节。

②个体化指导: 根据患者的文化程度、接受能力和病情状况, 医护人员每周与患者进行一对一交流, 针对患者的饮食、运动、用药等方面存在的问题进行详细解答和个性化指导, 如示范胰岛素注射方法、讲解血糖仪使用步骤等。

③多媒体教育: 利用视频、图文等形式制作糖尿病健康宣教资料, 发放给患者及其家属, 并定期推送至患者微信群, 内容涵盖糖尿病饮食烹饪示范、运动锻炼教程、成功病例分享等, 方便患者随时查阅学习。

(2) 营养支持

①营养评估: 患者入院后, 由营养师对其进行全面营养评估, 包括身高、体重、体脂率、血清蛋白水平等指标, 结合患者的活动量和病情, 计算每日所需热量及各类营养素比例。

②饮食方案制定: 根据营养评估结果, 为每位患者

制定个性化饮食方案。减少动物脂肪摄入, 增加不饱和脂肪酸摄入。同时, 严格限制高糖、高盐、高脂肪食物的摄入, 并根据血糖波动情况合理分配三餐热量。

③饮食监督与调整: 医护人员定期监督患者的饮食执行情况, 通过询问患者饮食摄入情况、查看患者就餐记录等方式, 及时发现饮食问题并给予纠正。每周与营养师共同评估患者营养状况和血糖控制效果, 根据实际情况对饮食方案进行微调, 确保营养支持的有效性和安全性。

1.3 观察指标

血糖控制: 护理后, 检测两组患者空腹血糖、餐后 2h 血糖及糖化血红蛋白水平进行评估。

自我护理能力: 采用自我护理能力量表对患者进行评估, 得分越高, 自我护理能力越强。

生活质量: 采用 DSQL 对患者进行评估, 得分越低, 生活质量越好。

1.4 统计学分析

使用 SPSS22.0 软件对数据进行统计学分析, $P < 0.05$ 表示数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者血糖控制对比

通过两组数据分析对比, 观察组血糖控制优于对照组 ($P < 0.05$)。见表 1。

2.2 两组患者自我护理能力及生活质量对比

通过数据分析, 观察组自我护理能力及生活质量都优于对照组 ($P > 0.05$)。见表 2。

表 1 两组患者血糖控制水平对比 ($\bar{x} \pm s$)

| 组别 | 例数 | 空腹血糖(mmol/L) | 餐后 2h 血糖 (mmol/L) | 糖化血红蛋白 (%) |
|----------|----|-----------------|-------------------|-----------------|
| 观察组 | 60 | 6.56 ± 0.89 | 6.98 ± 1.02 | 6.03 ± 0.74 |
| 对照组 | 60 | 7.92 ± 1.13 | 9.47 ± 1.75 | 7.44 ± 1.05 |
| <i>t</i> | - | 7.324 | 9.522 | 8.502 |
| <i>P</i> | - | 0.001 | 0.001 | 0.001 |

表 2 两组患者自我护理能力及生活质量对比 ($\bar{x} \pm s$)

| 组别 | 例数 | 自我护理能力 | 生活质量 |
|----------|----|-------------------|------------------|
| 观察组 | 60 | 161.24 ± 9.22 | 54.21 ± 8.23 |
| 对照组 | 60 | 146.36 ± 7.45 | 66.75 ± 9.34 |
| <i>t</i> | - | 9.724 | 7.803 |
| <i>P</i> | - | 0.001 | 0.001 |

3 讨论

老年糖尿病患者由于多种因素, 往往在自我护理

方面面临诸多困难和挑战。他们可能对糖尿病的相关知识了解匮乏, 在一些自我护理环节存在误区和不足,

难以实施有效的自我管理策略^[2]。全程健康教育与营养支持作为一种综合性的干预措施,逐渐受到广泛关注。全程健康教育通过多样化的教育形式和手段,确保患者及其家属能够理解并掌握糖尿病的管理要点,增强自我护理的意识和信心^[3]。同时,营养支持根据老年患者的特殊生理需求和疾病特点,制定个性化的饮食方案,为患者的康复和自我护理奠定坚实的物质基础^[4]。

全程健康教育对于老年糖尿病患者来说至关重要。它通过多种方式为患者提供系统的糖尿病知识,例如利用多媒体资源进行生动形象的疾病讲解,让患者更直观地了解糖尿病的发病机制和危害^[5]。在教育过程中,医护人员不仅传授知识,还注重培养患者的自我管理意识,如通过角色扮演等活动,让患者模拟在不同场景下如何应对糖尿病相关问题,从而提高他们的实际应对能力。这种全面深入的教育模式,使患者从被动接受治疗转变为主动参与疾病管理,为提升自我护理能力奠定了坚实基础,进而对血糖控制和生活质量的改善起到积极的推动作用^[6]。

营养支持是老年糖尿病患者治疗的重要环节。营养师会根据每位患者的具体情况,如年龄、身体状况、活动量以及血糖控制情况等,制定个性化的营养方案。比如,对于活动量较少的患者,会适当减少热量摄入,同时增加富含膳食纤维的食物,以促进肠道蠕动和血糖稳定^[7]。在饮食指导方面,不仅关注食物的种类和营养成分,还注重饮食的时间安排和进食顺序,教导患者先吃蔬菜、再吃蛋白质类食物,最后吃碳水化合物,这样有助于控制餐后血糖升高幅度。通过科学合理的营养支持,患者能够更好地维持身体机能,减少因饮食不当引发的血糖波动,降低并发症的发生风险,提升整体健康水平和生活质量^[8]。

全程健康教育和营养支持两者紧密结合,产生了显著的协同促进作用。健康教育为患者提供了理解营养支持重要性的知识框架,使他们明白为何要遵循特定的饮食方案以及如何通过饮食调整来控制血糖^[9]。而营养支持的实际效果,可以进一步增强了患者对健康教育内容的信任和执行力。当患者看到自己按照营养师的建议饮食后血糖得到有效控制,他们会更加积极主动地参与健康教育活动,学习更多关于这方面的知识,从而形成一个良性循环,全面提升患者的自我护

理能力和疾病管理效果^[10]。

综上所述,全程健康教育与营养支持在糖尿病患者中的应用效果显著,能有效改善控制血糖水平,还能提高自我护理能力和生活质量。

参考文献

- [1] 李亚玲,敢志惠,武小艳. 全程健康教育与营养支持在老年糖尿病患者中的应用及其自我护理能力的影响[J]. 临床医学工程,2023,30(12):1729-1730. D
- [2] 叶绿. 全程健康教育对糖尿病患者的血糖控制应用价值[J]. 广州医药,2023,54(9):90-93,102.
- [3] 倪晓蕾,陈娜,王娜娜. 心理护理联合全程健康教育对老年糖尿病患者心理状态和自护能力的影响[J]. 糖尿病新世界,2023,26(7):1-4,9.
- [4] 任希芝,彭炳红. 探讨健康教育实施于老年糖尿病护理中的效果[J]. 中国保健营养,2023,33(10):202-204.
- [5] 梁忠月. 全程健康教育对老年糖尿病患者自护能力的影响分析[J]. 全科口腔医学电子杂志,2022,9(7):35-38.
- [6] 梁丽琴,梁陈颖,陈映霞,等. 医院-家庭营养支持管理对居家糖尿病患者生活质量的影响[J]. 中国卫生标准管理,2023,14(21):187-190.
- [7] 中国医疗保健国际交流促进会营养与代谢管理分会,中国营养学会临床营养分会,中华医学会糖尿病学分会,等. 中国糖尿病医学营养治疗指南(2022版)[J]. 中华糖尿病杂志,2022,14(9):881-933.
- [8] 王文翠. 强化营养支持护理联合健康宣教对糖尿病肾病患者营养知识认知、遵医行为及血糖控制的影响[J]. 临床医学研究与实践,2021,6(33):183-185.
- [9] 雷爱春,朱海英. 营养支持结合健康教育在糖尿病患者中的应用效果[J]. 世界最新医学信息文摘,2021,21(28):324-325.

版权声明: ©2025 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