

个性化护理干预在老年糖尿病患者日常管理中的应用

雷瑞娟, 胡美娟

云南省曲靖中心医院 云南曲靖

【摘要】目的 本研究旨在评估个性化护理干预在老年糖尿病患者日常管理中的应用效果, 探讨其在血糖控制、体重管理方面的影响。**方法** 2024 年 1 月-2024 年 12 月, 选取 80 例老年 2 型糖尿病患者, 随机分为观察组 (个性化护理干预组) 和对照组 (常规护理组), 每组 40 例。观察组在常规护理的基础上接受个性化护理干预, 包括个性化饮食管理、运动指导、血糖监测。对照组接受常规护理干预。通过比较两组干预前后空腹血糖、餐后 2 小时血糖、糖化血红蛋白、体重指数, 评估护理干预效果。**结果** 观察组在空腹血糖 ($P<0.05$)、餐后 2 小时血糖 ($P<0.05$)、糖化血红蛋白 ($P<0.05$)、体重指数 ($P<0.05$) 方面均显著优于对照组, 表明个性化护理干预有效改善糖尿病患者的多项健康指标。**结论** 个性化护理干预能够显著改善老年糖尿病患者的血糖、体重管理情况, 具有广泛的临床应用前景。

【关键词】 个性化护理; 老年糖尿病; 血糖控制; 体重管理

【收稿日期】 2026 年 6 月 8 日

【出刊日期】 2026 年 7 月 1 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20260390

Application of personalized nursing interventions in the daily management of elderly patients with diabetes

Ruijuan Lei, Meijuan Hu

Qujing Central Hospital of Yunna Province, Qujing, Yunnan

【Abstract】Objective This study aims to evaluate the application effect of personalized nursing intervention in the daily management of elderly diabetic patients, and to explore its influence on blood sugar control and weight management. **Methods** From January 2024 to December 2024, 80 elderly patients with type 2 diabetes were selected and randomly divided into the observation group (personalized nursing intervention group) and the control group (conventional nursing group), with 40 patients in each group. The observation group received personalized nursing intervention in addition to the routine care, including personalized diet management, exercise guidance, and blood glucose monitoring. The control group received conventional nursing intervention. By comparing the fasting blood glucose, 2-hour postprandial blood glucose, glycosylated hemoglobin, and body mass index before and after the intervention in both groups, the effect of nursing intervention was evaluated. **Results** The observation group was significantly better than the control group in fasting blood glucose ($P<0.05$), 2-hour postprandial blood glucose ($P<0.05$), glycosylated hemoglobin ($P<0.05$), and body mass index ($P<0.05$), indicating that personalized nursing intervention effectively improved multiple health indicators of diabetic patients. **Conclusion** Personalized nursing intervention can significantly improve the blood sugar and weight management of elderly diabetic patients and has broad clinical application prospects.

【Keywords】 Personalized care; Geriatric diabetes; Blood sugar control; Weight management

引言

尤其以 2 型糖尿病为典型, 已成为全球老年群体里出现频率最高的慢性疾病之一, 伴随人口老龄化问题不断凸显, 老年糖尿病患者管理的实施面临严峻挑战, 糖尿病不只影响患者的血糖水平, 还屡屡伴随高血压、体重管理等多方面麻烦, 传统的护理模式未就患者

个体差异做细致调整, 往往造成治疗效果有局限, 个性化护理干预根据患者病情、生活习惯及心理状态定制护理方案, 成为优化治疗质量和提升患者配合度的有效手段, 本研究计划探讨个性化护理干预对老年糖尿病患者的影响情形, 尤其在血糖控制、体重管理方面的应用效果体现。

第一作者简介: 雷瑞娟 (1991-) 女, 汉, 云南, 本科, 主管护师。

1 临床资料与方法

1.1 基础资料

本研究于 2024 年 1 月-2024 年 12 月期间, 对 80 例老年糖尿病患者进行观察, 纳入标准为年龄在 60 岁以上, 确诊为 2 型糖尿病, 且已接受糖尿病治疗至少半年以上的患者。排除标准为合并严重并发症(如急性心肌梗死、脑卒中等)、肾功能衰竭、以及心理障碍患者。观察组(个性化护理干预组): 40 例, 男 18 例, 女 22 例, 年龄范围 60-80 岁, 平均年龄(68.4 ± 5.6) 岁, 病程 5-15 年。对照组(常规护理组): 40 例, 男 17 例, 女 23 例, 年龄范围 62-81 岁, 平均年龄(69.1 ± 6.2) 岁, 病程 6-16 年。两组患者的基础资料(性别、年龄、病程等)无显著差异, 具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 对照组

对照组患者采纳常规护理干预手段, 护理工作包含定期检测血糖的综合水平、给予标准糖尿病饮食合理指导、开展药物有效管理、实施常规健康知识普及和定期组织体检等, 护理员的主要任务是做好患者日常基础护理, 像辅助患者服用药品、给予恰当护理服务, 也跟患者开展常规性交流, 保证患者遵照医嘱去实施治疗计划^[1]。

1.2.2 观察组

就观察组患者而言, 在常规护理基础上, 采取个性化护理途径, 这些干预措施按照每位患者具体的病情、生活习惯及心理状态量身打造, 目的是借助开展个体化护理管理, 达成患者血糖控制效果的强化、实现患者生活质量的改进, 并切实降低糖尿病出现并发症的风险系数。

个性化饮食管理在糖尿病护理中意义重大, 常规饮食指导形成的基础上, 观察组患者, 得到了按照个人需求及文化背景适应性调整的饮食方案, 护理人员跟患者共同评定他的饮食习惯和健康水平, 制订恰当的膳食规划, 顾及患者的体重、血糖水平以及是否存在其他样式的健康问题, 护理人员为患者提供了低糖、高纤维的饮食指导, 同时瞩目患者的饮食偏好与文化惯例, 保证饮食方案实现血糖控制的要求, 又可照顾患者的生活水平。

运动属于糖尿病管理中的重要手段, 尤其对老年糖尿病患者而言, 适宜的运动能有效辅助控制体重、增进血糖代谢, 观察组患者以自身当下体能状况为参照, 编制起个性化运动安排, 护理人员初始阶段评估每位患者的运动能力, 跟着推荐恰当的运动类型。

血糖监测是糖尿病管理诸多核心内容中的一项, 对观察组患者实施定期的血糖自我监测指导方案, 护理人员给患者说明了血糖测量的方法与技能, 辅助患者掌握在家中进行血糖监测要点, 患者都会与护理人员就血糖监测结果交流^[2]。

1.3 观察指标

空腹血糖(FPG): 标准范围: 70-130 mg/dl。

餐后 2 小时血糖(2hPG): 标准范围: <180 mg/dl。

糖化血红蛋白(HbA1c): 标准范围: <7%。

体重指数(BMI): 标准范围: 18.5-24.9 kg/m²。

1.4 统计学处理

所有数据采用 SPSS 26.0 统计软件进行分析, 计量资料采用均数±标准差($\bar{x} \pm s$)表示, 组间比较采用 t 检验; 计数资料采用频数和百分比表示, 组间比较采用卡方检验(χ^2 检验)。P<0.05 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组空腹血糖(FPG)对比

观察组干预后空腹血糖(FPG)显著下降(P<0.05), 提示个性化护理干预对糖尿病患者的血糖控制有明显改善作用。对照组变化不显著, 如表 1。

表 1 两组空腹血糖(FPG)对比

组别	干预前 FPG (mg/dl)	干预后 FPG (mg/dl)	T 值	P 值
观察组	160.3±32.7	126.5±23.6	6.548	0
对照组	161.1±34.2	152.4±27.1	2.123	0.039

2.2 餐后 2 小时血糖(2hPG)对比

观察组餐后 2 小时血糖(2hPG)改善显著(P<0.05), 表明个性化护理对餐后血糖的调节有显著效果, 而对照组未出现显著变化, 如表 2。

表 2 餐后 2 小时血糖(2hPG)对比

组别	干预前 2hPG (mg/dl)	干预后 2hPG (mg/dl)	T 值	P 值
观察组	245.6±45.3	185.3±38.2	7.543	0
对照组	242.9±48.6	229.2±42.1	1.135	0.258

2.3 糖化血红蛋白(HbA1c)对比

观察组的糖化血红蛋白(HbA1c)显著下降(P<0.05), 这证明个性化护理干预对糖尿病的长期控制有积极作用。对照组无显著变化, 如表 3。

表 3 糖化血红蛋白(HbA1c)对比

组别	干预前 HbA1c (%)	干预后 HbA1c (%)	T 值	P 值
观察组	8.4±1.5	6.7±1.0	7.243	0
对照组	8.2±1.4	7.9±1.2	1.343	0.185

2.4 两组体重指数 (BMI) 对比

观察组 BMI 明显降低 ($P<0.05$), 显示个性化护理干预能够有效管理患者的体重。对照组未见显著变化, 如表 4。

表 4 两组体重指数 (BMI) 对比

组别	干预前 BMI (kg/m^2)	干预后 BMI (kg/m^2)	T 值	P 值
观察组	28.3 ± 3.5	26.2 ± 3.2	5.103	0
对照组	27.9 ± 3.2	27.5 ± 3.1	0.785	0.435

3 讨论

尤其以 2 型糖尿病为代表, 作为全球老年群体里常见的慢性病症之一, 伴随人口老龄化程度递增, 老年糖尿病患者的管理成为日益凸显的健康挑战^[3], 鉴于老年患者生理、心理等方面的特殊情形, 传统糖尿病护理模式也许未能充分思索个体的潜在差异, 采用个性化护理干预步骤管理糖尿病患者, 已日益成为优化治疗成效的有效手段^[4]。

空腹血糖 (FPG) 与餐后 2 小时血糖 (2hPG) 乃评估糖尿病控制状况的关键指标, 研究所得显示, 对照组在这两个指标改善方面远不及观察组, 个性化护理干预借助制定贴合患者实际需求的饮食和运动方案, 以及定期实行对患者血糖水平监测, 帮衬患者达成了血糖的有效治理^[5]。跟对照组常规护理的情形比, 观察组患者能在饮食、运动等方面实施定制式调整, 实现血糖水平长期稳定, 糖尿病患者的血糖控制不只是靠药物治疗实现, 生活方式管理同样对控制血糖起到关键作用, 患者在接受个性化饮食及运动管理干预后, 血糖水平显著改善^[6]。结合患者的文化背景与个人习惯, 观察组进行了个性化饮食方案的设计, 消除了因传统饮食指导与患者口味或生活习惯相悖而引发的依从性差问题, 而运动管理依靠科学设定运动强度及形式, 添加了患者对运动的依从性, 切实协助调控体重, 不仅如此又进一步让血糖水平变好^[7-8]。

总之, 个性化护理干预在老年糖尿病患者的日常管理里呈现出明显临床效果, 采用个性化的饮食、运动、血糖监测等多维度干预方式, 能显著优化患者的血糖控制、体重管理效果, 为老年糖尿病患者管理开拓了新的思路, 亦为临床护理实践提供了十分宝贵的参考借鉴。

参考文献

- [1] 蒋琳妍, 储慧, 郑玲. 同伴互助式护理干预结合个性化饮食指导在老年 2 型糖尿病护理中的应用价值探讨[J]. 糖尿病新世界, 2023, 26(19): 145-148.
- [2] 孙丽星. 观察个性化护理干预对应用糖皮质激素治疗的老年患者血压水平的影响[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2023, 11(22): 78-80.
- [3] 莫艳嫦, 江侧亮, 陈春桂. 个性化护理干预在糖尿病护理中的应用效果及血糖控制情况分析[J]. 黑龙江中医药, 2022, 51(05): 254-255.
- [4] 于影. 个性化护理干预在老年糖尿病足伤口护理中的应用[J]. 中国冶金工业医学杂志, 2022, 39(04): 402.
- [5] 宫雯雯, 王晓辉, 赵敏. 个性化护理模式在糖尿病肾病血液透析患者中的应用分析[J]. 中国医药指南, 2022, 20(06): 33-36.
- [6] 梁雪霞. 个体化护理干预对老年糖尿病病人的临床效果与并发症发生率影响研究[J]. 微量元素与健康研究, 2022, 39(01): 73-74.
- [7] 王佳璐, 李学玲, 胡敏, 等. 个性化心理护理干预对老年糖尿病患者的影响观察[J]. 心理月刊, 2021, 16(13): 195-196.
- [8] 陈志萍. 老年 2 型糖尿病合并高血压患者配合个性化护理干预效果[J]. 糖尿病新世界, 2021, 24(11): 115-118.

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