

互动式健康宣教对糖尿病患者自我护理行为及血糖水平的影响

韩晓妹

上海市宝山区吴淞中心医院 上海

【摘要】目的 研究互动式健康宣教对糖尿病患者自我护理行为及血糖控制效果所产生的影响。**方法** 本研究选取了本院 96 例糖尿病患者作为研究样本，遵循随机分配原则，将这些患者分为两组。对照组 48 例患者，接受了常规的健康教育；而研究组 48 例患者，则采纳了互动式健康宣教方式。搜集并对比分析了两组在不同护理模式下的成效差异。**结果** 与对照组相比，研究组患者对糖尿病的认识水平有了明显提升，其在自我管理行为上的评分普遍较高，且血糖指标显示出明显的优势，这些差异在统计学上具有显著意义 ($P < 0.05$)。**结论** 针对糖尿病患者，采用互动式健康宣教，可以显著提升患者对糖尿病的认知程度及自我护理能力，同时有利于优化其血糖状况。

【关键词】 互动式健康宣教；糖尿病；自我护理行为；血糖水平

【收稿日期】 2025 年 1 月 12 日

【出刊日期】 2025 年 2 月 13 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20250056

Effect of interactive health education on self-care behavior and blood sugar level in patients with diabetes

Xiaomei Han

Wusong Central Hospital, Baoshan District, Shanghai

【Abstract】Objective To study the effect of interactive health education on self-care behavior and blood sugar control in patients with diabetes. **Methods** This study selected 96 patients with diabetes in our hospital as the research sample, and divided these patients into two groups according to the principle of random allocation. 48 patients in the control group received conventional health education, while 48 patients in the study group adopted interactive health education. The differences in the effectiveness of the two groups under different nursing models were collected and compared. **Results** Compared with the control group, the patients in the study group had a significantly improved level of awareness of diabetes, and their scores in self-management behavior were generally higher, and their blood sugar indicators showed obvious advantages. These differences were statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion** For patients with diabetes, the use of interactive health education can significantly improve patients' awareness of diabetes and self-care ability, and at the same time help optimize their blood sugar status.

【Keywords】 Interactive health education; Diabetes; Self-care behavior; Blood sugar level

糖尿病属于慢性疾病的范畴，且极为常见，其特征在于体内糖代谢功能发生异常，进而引发血糖水平的持续上升。随着糖尿病病情的逐渐进展，它可影响并累及多种器官系统、组织构造、血管网络及神经组织，进而诱发各式各样的并发症。诸如糖尿病引发的足部病变、眼部视网膜病变以及肾脏功能损害等严重并发症均可能出现^[1]。糖尿病的发病与进展深受患者饮食习惯、体力活动水平及日常行为习惯的深刻影响。在药物治疗过程中，若缺乏恰当的护理干预措施，可能会导致血糖控制不理想，进而诱发多种并发症的出现。研究揭示，糖尿病患者在自我照护阶段血糖控制未能达到预

期效果的核心缘由，在于其疾病相关知识的匮乏。由于这种认知缺陷，患者未能给予行为管理和血糖控制足够的重视，随之导致了医嘱遵从性差、饮食调节不合理以及运动锻炼缺乏等一系列问题的出现。故而，在针对糖尿病患者的干预策略中，强化健康教育至关重要，旨在提升患者对疾病相关知识的理解和掌握程度。然而，受限于多种因素，常规健康教育在实际执行中的效果并不尽如人意，且对患者行为改变的推动作用也不够显著。

互动式健康宣教作为一种着重提升患者参与热情的教育模式，能够有效激发患者的内在动力，从而切实

增强患者的自我照护能力^[2]。鉴于此,本研究的主要目标是深入分析并探讨互动式健康宣教对糖尿病患者自我护理实践及血糖控制效果的具体影响,具体如下:

1 对象和方法

1.1 对象

本研究选取 2023 年 1 月至 2024 年 1 月期间,在我院接受治疗的 96 例糖尿病患者作为研究样本。

纳入标准涵盖:患者需满足糖尿病的临床诊断标准;所有参与研究的患者及其家属均在充分了解研究内容的基础上,自愿表达了参与意向,并签署了知情同意文件。

排除标准:已出现严重的糖尿病并发症的患者;关键脏器功能存在显著障碍的患者按照随机分组的原则,将研究对象分配成了两个组:对照组 48 例(男:女=20:28,平均 62.12 ± 4.43 岁)与研究组 48 例(男:女=21:27,平均 62.04 ± 4.35 岁)。统计学分析结果显示,两组患者在基线特征上未观察到显著差异($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组的患者接受了常规的健康教育方案,而研究组的患者则采用了互动式的健康宣教方法,具体的实施细节如下所述:

(1) 院内评估。患者入院后,需立即着手进行全面细致的调研与评估作业,这涵盖了对患者自我护理行为的掌握、疾病认识水平的评估、教育背景的了解、理解能力的判断以及照护者能力状况的考察等多个方面。基于调研与评估的结果,将设计出具有明确针对性的健康宣教策略,并依据此策略开展个性化的健康教育活动。

(2) 健康宣教。采用糖尿病“看图对话”工具,与患者就疾病相关的图像与文字信息进行互动交流,在此过程中传递健康知识,并激励患者积极投入对话,成为学习活动的核心主体。每周,糖尿病专科的资深护理人员会安排一次患者互动课程,课程时长为一小时,主要通过问答形式来开展健康教育与宣传工作。将同期患者分为若干小组,倡导组内成员彼此鼓舞,并交流分享关于糖尿病治疗策略与自我护理的实践经验与心得体会。在小组互动环节,护理人员需要耐心倾听,发现患者所面临的问题,并针对性地提供知识补充,以确保信息传递的精确性和全面性。在日常护理工作中,结合引导式讲解与启发性询问的方法,借助多媒体工具传授病因、诱因等相关知识,并通过模拟实际生活中的情境提出问题,以激发患者对自我护理行为的深入思

考与反思。旨在帮助患者树立正确的健康观念,促进其自我护理能力的提升。在三餐结束后,护理人员会向患者强调健康饮食的重要性;而在进行运动之前,则会向患者介绍合适的运动模式。此外,通过提问的方式与患者保持互动,以加深他们的理解和记忆。当患者充分理解和掌握了健康知识后,将邀请他们分享个人在日常生活进行自我护理的技巧,并安排小组讨论环节。在此过程中,护理人员需密切关注,及时纠正患者可能存在的认知偏差。

(3) 院外管理。糖尿病专科的资深护理人员会建立微信群聊,借助这一通讯工具,定期发布一系列信息,涵盖糖尿病的基本知识、治疗的最新动态、并发症的预防策略与管理方法、自我管理能力的增强技巧,以及药物的正确使用指南等方面。同时,需要在微信群里及时回应患者提出的疑问,确保信息的及时传递与反馈。应定期利用微信平台询问患者是否面临任何疑问或自我管理方面的挑战,并督促他们按时复诊,以保障病情的稳定性和治疗的连贯性。

1.3 观察指标

采用医院自制的调查问卷来评估患者对糖尿病疾病的认知水平,该问卷总分为 100 分,得分越高意味着患者的认知程度越深入。

在干预措施实施后,采纳糖尿病自我管理行为量表(SDSCA)来评估两组患者的自我管理表现。本研究从运动习惯、饮食习惯及足部护理三个方面进行考量,共计包含 13 个评估项目,每项均采取 0 至 7 分的评分体系,总分范围在 0 至 91 分之间,患者的得分越高,反映出其自我管理行为越为出色。

在干预措施执行完毕后,检测并对比了两组患者的血糖相关指标,具体包括空腹血糖值(FBG)、餐后两小时血糖浓度(2h PG)以及糖化血红蛋白比例(HbA1c),以全面评估干预效果。

1.4 统计学分析

采用 SPSS 23.0 统计软件,对收集到的所有数据进行了全面且深入的对比分析。对于计量数据的处理,使用了 t 检验值和 $\bar{x} \pm s$ 作为衡量标准。若 P 值小于 0.05,则认为该差异在统计学上具有显著性。

2 结果

2.1 两组患者对糖尿病疾病的认知水平对比

对照组患者的糖尿病疾病知识调查问卷评分为(80.54 ± 5.85)分,研究组患者的糖尿病疾病知识调查问卷评分为(88.76 ± 5.88)分, $t=6.866$, $P=0.001$;相较于对照组,研究组患者对糖尿病的认知水平显著提

高,这一差异在统计学上呈现出高度的显著性($P<0.05$)。

2.2 两组患者的自我管理表现对比

对照组患者的运动习惯得分为(4.27 ± 1.18)分,研究组患者的运动习惯得分为(5.29 ± 1.41)分, $t=3.844$, $P=0.001$;对照组患者的饮食习惯得分为(4.12 ± 1.63)分,研究组患者的饮食习惯得分为(5.44 ± 1.95)分, $t=3.598$, $P=0.001$;对照组患者的足部护理得分为(4.26 ± 1.67)分,研究组患者的足部护理得分为(5.38 ± 1.21)分, $t=3.763$, $P=0.001$;相较于对照组,研究组在自我管理行为评分上普遍偏高,此类差异经统计学检验后显示出高度的显著性($P<0.05$)。

2.3 两组患者的血糖指标对比

对照组患者的FBG为(5.87 ± 0.58)mmol/L,研究组患者的FBG为(5.39 ± 0.51)mmol/L, $t=4.306$, $P=0.001$;对照组患者的2hPG为(8.12 ± 0.93)mmol/L,研究组患者的2hPG为(7.44 ± 0.86)mmol/L, $t=3.719$, $P=0.001$;对照组患者的HbA1c为(7.37 ± 0.78)%,研究组患者的HbA1c为(6.89 ± 0.61)%, $t=3.358$, $P=0.001$;相较于对照组,研究组患者的血糖指标展现出明显的优越性,且这些差异在统计学分析中被证实具有高度显著性($P<0.05$)。

3 讨论

糖尿病是一种复杂的代谢性疾病,由多种因素共同作用导致糖代谢异常,其临床显著标志为持续的高血糖水平,这一状态能进一步引发血管系统、神经系统及重要脏器的慢性损伤,对患者的生活质量产生深远的负面影响。

当前,糖尿病临床治疗的核心宗旨是有效管理血糖水平,同时结合科学的饮食调控与恰当的体育锻炼,以此作为延缓糖尿病病情发展的主要策略^[3]。然而,患者的自我管理行为往往会因情绪起伏、长期药物需求以及认知差异的影响而受到制约,从而导致依从性下降,给血糖的有效管理带来了挑战。因此,对于糖尿病患者来说,加强健康教育显得尤为重要,其目的在于增进他们对疾病的深入认识和全面理解。

互动式健康宣教是一种融合长远规划、科学理念与系统性的健康教育模式。它包含了对患者情况的全面评估、个性化健康教育计划的制定、院内多样化的教育活动以及院外通过互联网平台进行的持续管理,从而提高了健康教育的实效性,并丰富了教育的表现形式^[4]。另外,互动式健康宣教模式能够极大地激发患者的学习积极性,依据患者的反馈灵活优化教育方案,从

而增强患者对健康知识的理解和掌握程度^[5]。本研究的结果揭示,与对照组相比,研究组患者对糖尿病的认知程度有了显著提升($P<0.05$),这一发现表明,互动式健康宣教能够有效增进患者对糖尿病相关知识的了解。分析原因为,在健康宣教阶段,会定期安排讨论环节,激励患者交流个人经历,并在此过程中适时补充专业知识,对可能存在的认知误区进行纠正,以此加深患者对糖尿病相关知识的认知与掌握程度。

在院外管理阶段,利用微信平台实时更新糖尿病相关知识,旨在进一步提升患者对糖尿病的认知与理解水平^[6]。本研究的数据表明,与对照组相比,研究组在自我管理行为的评分上存在普遍提高的现象($P<0.05$),这一结果证实了互动式健康宣教能够有效提升患者的自我管理能力。分析原因为通过加强疾病相关知识的宣教,让患者深刻认识到自我护理行为所发挥的核心作用。另外,还借助微信平台发布关于自我护理行为的标准化操作流程视频,供患者参考并据此改进自身的自我护理实践,以期达到更为规范与优化的成效^[7]。

本研究的数据揭示,与对照组相比,研究组患者的血糖指标呈现出显著的优越性($P<0.05$),这一发现表明,互动式健康宣教能够有效优化患者的血糖状况。分析原因为互动式健康宣教整合了多元化的教育方式,并将院内与院外的健康管理相结合,实现了教育的全面覆盖。此模式不仅显著提高了患者的自我管理能力,还促进了其依从性的提升,为患者出院后维持稳定的血糖控制状态打下了坚实基础^[8]。

综上所述,对于糖尿病患者群体,实施互动式健康宣教策略,能够有效增进他们对糖尿病的认识深度与自我照护技能,进而有助于改善其血糖管理水平。

参考文献

- [1] 张瑾.互动式健康教育在社区糖尿病患者健康管理中的应用效果分析[J].山西医药杂志,2021,50(06):1010-1011.
- [2] 蒋慧珊.互动式健康宣教联合耳穴压豆在2型糖尿病中的应用效果[J].中国当代医药,2022,29(35):193-196.
- [3] 文静.互动式健康宣教对2型糖尿病患者糖尿病知识掌握及胰岛素使用的影响[J].航空航天医学杂志,2022,33(04):498-501.
- [4] 王思华,黄碧霞,聂仁娜.互动式健康宣教对门诊糖尿病患者的干预效果[J].慢性病学杂志,2020,21(05):796-797+800.

- [5] 郭蓉,朱恒美,杜锦霞.互动式健康宣教联合情志干预对糖尿病合并胰腺炎术后患者自护行为、心理状态及应对方式的影响[J].国际护理学杂志,2021,40(22):4111-4114.
- [6] 陈娇燕,王兰花.互动式健康宣教对门诊糖尿病患者的干预效果[J].医学美学美容,2021,30(9):86.
- [7] 史欣烽.互动式健康宣教对门诊糖尿病患者的效果分析[J].医药前沿,2020,10(9):174-175.
- [8] 杨天瑞.互动式健康宣教对 2 型糖尿病患者糖尿病知识掌握及胰岛素使用的影响[J].自我保健,2022,26(19):289-290.

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