

以自我管理为导向的 5A 护理模式结合体验式饮食教育对糖尿病肾病患者自我护理能力和自我效能感的影响

甄晓建

江苏省中医院 江苏南京

【摘要】目的 探究将自我管理作为导向的 5A 护理模式与体验式饮食教育相结合的护理方法，对糖尿病肾病患者自我护理能力与自我效能感方面的影响。**方法** 在 2024 年 8 月至 2025 年 7 月期间，研究选取了 78 例糖尿病肾病患者，并通过随机数字表法将其分为两组：对照组与观察组，每组各包含 39 名患者。对照组采用的是常规的护理方式，而观察组则实施以自我管理为导向的 5A 护理模式，同时结合体验式饮食教育。对两组的临床护理效果，如患者自我护理能力和自我效能感评分进行对比和评估。**结果** 护理前两组自我护理能力和自我效能感评分结果均无统计学显著性差异 ($P > 0.05$)。经护理后对比观察组与对照组数据发现，观察组患者的自我护理能力和自我效能感评分均高于对照组 ($P < 0.05$)。**结论** 实施以自我管理为导向的 5A 护理模式，同时结合体验式饮食教育护理干预显著提升了糖尿病肾病患者自我护理技能和自我效能感。有较高应用价值。

【关键词】 糖尿病肾病；自我管理；5A 护理模式；体验式饮食教育

【收稿日期】 2026 年 1 月 8 日

【出刊日期】 2026 年 2 月 1 日

【DOI】 10.12208/j.jnm.20260080

The influence of the 5A nursing model oriented towards self-management combined with experiential diet education on the self-care ability and self-efficacy of patients with diabetic nephropathy

Xiaojian Zhen

Jiangsu Provincial Hospital of Chinese Medicine, Nanjing, Jiangsu

【Abstract】 Objective To explore the impact of the nursing method that combines the 5A nursing model oriented towards self-management with experiential dietary education on the self-care ability and self-efficacy of patients with diabetic nephropathy. **Methods** From August 2024 to July 2025, 78 patients with diabetic nephropathy were selected for the study and randomly divided into two groups: the control group and the observation group, with 39 patients in each group. The control group adopted the conventional nursing method, while the observation group implemented the 5A nursing model oriented towards self-management, combined with experiential dietary education at the same time. The clinical nursing effects of the two groups, such as the patients' self-care ability and self-efficacy scores, were compared and evaluated. **Results** Before the nursing, there was no statistically significant difference in the scores of self-care ability and self-efficacy between the two groups ($P > 0.05$). After nursing, by comparing the data of the observation group and the control group, it was found that the self-care ability and self-efficacy scores of the patients in the observation group were both higher than those in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** The implementation of the 5A nursing model oriented towards self-management, combined with experiential dietary education nursing intervention, has significantly enhanced the self-care skills and self-efficacy of patients with diabetic nephropathy. It has relatively high application value.

【Keywords】 Diabetic nephropathy; Self-management; 5A nursing model; Experiential dietary education

糖尿病肾病的发生通常与糖尿病患者未能有效控制血糖水平有关，长期高血糖状态会导致肾脏微血管损伤。除了有效的医疗治疗外，良好的个人护理习惯对于维持疾病稳定具有重要作用^[1-2]。传统护理方法往往

侧重于单向的健康教育和指导，缺乏对患者自主护理行为的支持，从而影响了康复效果^[3]。相比之下，基于自我管理原则的 5A 护理模式提供了一个结构化的护理路径，包括询问、评估、建议、协助及后续跟踪等步

骤。这种方法通过一系列系统化、程序化的护理措施来增强患者的自我管理能力,改善其自我护理实践^[4]。鉴于饮食在管理糖尿病肾病方面扮演着至关重要的角色,确保营养教育的有效性显得尤为重要。体验式学习让参与者能够亲身参与到饮食教育相关的活动中,加深对饮食知识的理解^[5]。将两者相结合,能让护理干预更加全面,更好的帮助患者控制病情。

1 对象和方法

1.1 对象

选择 2024 年 8 月-2025 年 7 月内接收的糖尿病肾病患者 78 例。纳入标准为:(1)符合糖尿病肾病的诊断标准;(2)愿意并且能够配合医护人员完成所有必要的护理活动;(3)已签署知情同意书。排除标准包括:(1)存在其他严重并发症;(2)有重要器官功能障碍或患有其他恶性肿瘤;(3)女性处于怀孕或哺乳阶段;(4)患有精神疾病。按照随机数字表法分组,分为对照组(39 例,男性患者 21 例,女性患者 18 例,年龄 50-75 岁,平均年龄 56.85 ± 3.36 岁,病程 5 个月-4 年,平均病程 2.36 ± 0.66 年)和观察组(39 例,男性 22 例,女性患者 17 例,年龄 51-76 岁,平均年龄 57.05 ± 3.75 岁,病程 6 个月-4 年,平均病程 2.87 ± 0.71 年)。对患者的基本信息展开对比分析后发现,患者基线资料均衡,具有可比性($P > 0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 常规护理方法

(1)向患者详细讲解糖尿病肾病是怎么形成的、有哪些治疗办法等基础知识,将治疗方案的要点清晰告知。针对药物使用,不仅要说明具体操作步骤,还要着重强调严格依照医嘱按时服药的重要性,让患者明白遵医嘱对病情控制的关键作用。

(2)根据患者的具体情况,为其推荐合适的饮食方案,鼓励患者养成规律运动的习惯。耐心教会患者正确使用血糖监测仪,提醒患者要定期自己测量血糖并做好记录。

(3)用温和、鼓励的话语和患者交流,帮助他们缓解焦虑、担忧等不良情绪。还要和患者家属沟通,鼓励家庭成员给予患者更多情感上的支持,并在日常生活中积极参与到患者的健康管理中。

1.2.2 以自我管理为导向的 5A 护理模式,同时结合体验式饮食教育

(1)以自我管理为导向的 5A 护理模式包括以下几个步骤:首先,通过面对面的沟通,护士能够全面掌握患者的病史、治疗经历及生活方式等信息,并据此建

立个人健康档案并录入随访管理系统;其次,基于收集到的信息,对患者糖尿病肾病的严重程度及其对疾病的认识水平进行综合评估,从而制定个性化的护理方案;再次,利用手册、视频等形式向患者开展健康宣教,重点指导用药、饮食、运动与作息管理。强调遵医嘱用药、设定闹钟提醒服药;饮食以蔬果、豆制品为主,限制高脂、高糖、高盐及钠磷钾摄入;推荐散步、慢跑等适度运动;保持规律作息,避免熬夜;每日监测并记录血糖;血液透析患者需掌握管道自我护理及并发症预防;重视足部护理,预防糖尿病足;此外,关注患者心理与生活需求,对情绪低落者进行疏导,通过成功案例分享、病友交流提升治疗信心;最后,患者出院之后,借助电话沟通、门诊复查或是上门探访等方式开展定期随访工作,并利用数据系统对患者的自我管理落实情况进行持续追踪。

(2)体验式饮食教育环节:①开展角色扮演活动:把患者分成若干小组,让小组成员依次扮演患者、护士、医生以及评委等不同角色。扮演医护人员的人员需参照饮食手册内容向“患者”讲解饮食对疾病的影响、营养成分、个体化选择及搭配方法,“患者”可提问,“评委”进行点评,强化知识内化;②游戏互动:利用食物图片开展问答或搭配游戏,如根据问题选出合适食物,答对者给予小奖励,提升参与积极性;③互动研讨环节:活动完毕之后,护士对整体效果进行总结,积极引导患者分享自身的心得体会,进一步加深他们对糖尿病肾病饮食管理知识的理解,并促进在实际生活中的有效应用。该模式寓教于乐,有效提升患者的饮食认知与自我管理能力。

1.3 观察指标

(1)自我管理行为评估:运用自我管理行为评估量表(即 Summary of Diabetes Self-Care Activities, 简称 SDSCA)评估两组患者护理干预前后的自我管理行为。总分 35 分,得分越高,表明患者的自我管理行为越强。

(2)自我效能感评估:通过一般自我效能感评估量表(即 General Self-Efficacy Scale, 简称 GSES)来测定两组患者在接受护理干预前后的自我效能感状况。满分 40 分,评分越高,代表个体的自我效能感越强。

1.4 统计学分析

统计分析采用 SPSS 20.0 软件执行。对于连续变量的数据,将以均数±标准差的形式展示,并通过 t 检验来进行比较;分类数据则使用 χ^2 检验,结果以百分比(%)呈现。组间差异在 $P < 0.05$ 水平被判定为具有统计学意义。

2 结果

2.1 自我护理能力、自我效能感评分对比 护理前两组自我护理能力和自我效能感评分结果

均无显著性差异 ($P>0.05$)。经护理后对比观察组与对照组数据发现, 观察组患者的自我护理能力和自我效能感评分均高于对照组 ($P<0.05$), 详见表 1。

表 1 两组患者自我护理能力、自我效能感评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	自我护理能力评分		自我效能感评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	39	10.46±2.47	30.12±3.53	11.18±2.35	32.95±5.44
对照组	39	10.40±2.44	28.36±3.57	11.23±2.37	29.72±5.40
<i>t</i>	-	0.108	2.189	0.094	2.632
<i>P</i>	-	0.914	0.032	0.926	0.010

3 讨论

糖尿病肾病的发病机制复杂, 涉及高血糖引发的代谢紊乱、血流动力学变化、氧化应激反应以及遗传因素等多种因素相互作用有关。若未能及时采取有效的护理措施, 病情可能恶化至终末期肾病阶段, 此时需要依赖透析或肾脏移植来维持生命, 这不仅极大地影响了患者的生活质量, 也给家庭带来了沉重的经济负担和心理压力。因此, 改善护理策略成为了当前临床研究的一个重要方向。虽然传统的护理方法可以通过监测血糖、血压和肾功能指标来控制病情发展, 但在个性化、全面性及预见性方面存在不足^[6-7]。

本研究表明, 观察组在提高患者自我护理能力和增强其自我效能感方面明显优于对照组 ($P<0.05$)。究其原因, 5A 护理模式通过“询问—评估—建议—帮助—随访”五个环节, 系统整合患者信息, 精准评估健康状况, 制定个体化方案, 同时增强其对疾病本身及其自我照护重要性的理解, 进而激发他们主动参与到自身健康管理中的内在动力。此外, 体验式饮食教育通过角色扮演等方式, 进行游戏互动与心得分享, 让患者在沉浸式参与中直观体会饮食管理对病情的影响, 掌握个性化膳食选择方法, 从而切实提升自我护理行为能力。此外, 5A 模式注重心理支持与生活指导, 有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪, 增强患者应对疾病的信心; 体验式活动则通过正向反馈, 使其看到自身在饮食管理中的进步与成效。二者协同作用, 不仅改善了行为依从性, 也显著提升了自我效能感, 为延缓疾病进展、提高生活质量提供了有力支撑^[8]。

综上, 实施以自我管理为导向的 5A 护理模式, 同时结合体验式饮食教育护理干预显著提升了糖尿病肾病患者自我护理技能和自我效能感。

参考文献

- [1] 李伟霞, 黄月桂, 皮玉红, 等. 激励式心理护理对糖尿病肾病患者用药依从性和预后的影响[J]. 护理实践与研究, 2022, 19(05): 720-723.
- [2] 张慧敏, 殷世武, 陈君, 等. 基于自我调节理论的护理干预对糖尿病患者自我管理行为和血糖控制的影响[J]. 临床与病理杂志, 2022, 42(07): 1687-1693.
- [3] 唐娇, 梁添英, 刘美玲, 等. 以自我管理为导向的 5A 护理模式在糖尿病患者中的应用效果[J]. 中西医结合护理(中英文), 2022, 8(04): 133-135.
- [4] 刘晶, 王晶晶. 以自我管理为导向的互联网 5A 护理模式在 2 型糖尿病患者护理中的应用效果[J]. 中国社区医师, 2025, 41(09): 105-107.
- [5] 赵晶晶, 邵喜凤. 以自我管理为导向的 5A 护理模式结合正念减压法在老年 2 型糖尿病中的应用[J]. 临床医学研究与实践, 2022, 7(11): 153-155.
- [6] 胡姣姣, 方媛, 雷焯, 等. 以自我管理为导向的 5A 护理模式结合体验式饮食教育对老年糖尿病肾病患者自我护理行为及康复情况的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2024, 9(15): 149-152.
- [7] 杨荣, 杨红. 以自我管理为导向的 5A 护理模式对糖尿病患者血糖水平、凝血功能的影响[J]. 血栓与止血学, 2021, 27(05): 887-889.
- [8] 陈燕平. 以自我管理为导向的 5A 护理模式结合体验式饮食教育对糖尿病肾病患者自我护理能力和自我效能感的影响[J]. 中国医药指南, 2025, 23(11): 165-167.

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