

老年糖尿病患者社区护理干预的效果分析

曹 艳

(南京市玄武区兰园社区卫生服务中心 江苏 南京 210000)

摘要:目的:为了探讨社区护理的干预治疗方式对老年糖尿病患者的治疗效果,并从而提升其生活质量的影响。方法:挑选从2015年2月至2017年2月在我社区患有糖尿病并进行过住院治疗的老年患者110名,随机将其分为两组,即实验组与对照组各为55名,对实验组的患者采取社区护理的方式进行干预治疗,对对照组患者仍使用以往的普通护理方式,将两组患者在干预治疗后的血糖指数进行比对。结果:社区护理的干预治疗结束后,与对照组患者相比,实验组患者的空腹血糖和餐后血糖指数都出现了明显的下降趋势。结论:社区护理干预治疗能够有效地提升老年糖尿病患者的治疗效果,从而在很大程度上提升了患者的生活质量,可进行广泛的运用。

关键词:糖尿病;老年;社区护理

1 引言

经济的发展固然带来人民生活水平的全面提高,但与此同时产生的生活不规律、饮食不安全、作息不健康等一系列日常问题也成为了引发糖尿病的主要因素^[1]。观察我国目前的糖尿病发展现状,发病率逐年提高,发病年龄却在不断的降低。这不仅给发病人群的生活带来了很大影响,严重降低了其生活质量,甚至可能威胁到他们的生命安全。本文便从此现状入手,通过探讨社区护理干预治疗方式是否能对糖尿病患者起到良好的治疗效果,从而将其高效运用起来以提高糖尿病的临床治疗率。详细过程如下。

2 一般资料

在2015年2月至2017年2月之间,挑选我社区老年糖尿病患者110名,在确定这110名患者都没有再患有其它疾病的情况下,随机的将其分为实验组与对照组,各为55名。在这其中,男女年龄段大约分布在55~85岁之间,平均为(69.45±12.55)岁;病程阶段分布为3~19年,平均即(11.24±2.23)年。

3 方法

3.1 资料来源

在2015年2月至2017年2月之间,挑选我社区老年糖尿病患者110名,在确定这110名患者都没有再患有其它疾病的情况下,随机的将其分为实验组与对照组,各为55名。在这其中,男女年龄段大约分布在55~85岁之间,平均为(69.45±12.55)岁;病程阶段分布为3~19年,平均即(11.24±2.23)年。

3.2 方法

(1)健康教育

对患者进行健康教育是社区慢病管理治疗的一个重要内容。首先可以通过发放糖尿病知识小手册、社区黑板报等较简单的方式让患者对糖尿病的相关内容有一个系统的了解。其次可以不定期开展糖尿病知识讲座来使患者对糖尿病有更加深入的了解。在这个过程中,不仅可以使专业的医护人员进行知识讲解,还可以让对血糖控制较好的患者们积极发言,向更多的患者分享他们良好的治疗经验,互相交流彼此的心得。

(2)加强饮食与药物的管理

糖尿病患者是有很多需要忌口的东西的,所以医护人员要严格把控其饮食问题,基本上只能摄取低脂、低糖的食物,对于高热量和辛辣的食物要尽力去避免^[2]。与此同等重要的,还有对药物的管理,医护人员一定要让患者清楚地了解到自己所用药物的服用方式和注意事项,以免出现意外状况。

(3)适度运动

对于糖尿病患者来说不是一味的坐下休息就好,通过适度的运动来保证身体机能的正常运行也是十分必要的。护理人员可以根据患者病情程度的不同为其制定分阶段的运动计划。例如在一开始运动时,可以做一些适合他们的慢性运动。如:散步、太极拳等项目;在身体情况有所好转后,也可以涉及到慢跑、乒乓球等活动。不过在运动过程中,需要保持一定的节奏并且尽可能的有人陪同。

(4)心理指导

我们通常所说的一个人的整体状态不仅指他的身体健康,还包括其心理状态^[3]。如果一个人的心理长期处于紧绷或压抑状态,也会使其身体产生相应的不良反应,从而使病情恢复缓慢甚至复发。所以护理人员要经常与患者进行沟通,了解他们的心理状态,提供有效的心理安慰,让患者能尽可能的保持好心情。

(5)日常生活护理:提醒患者食物以高蛋白、高营养、清淡、低盐以及低糖为主,多食蔬菜水果。居住环境保持卫生、整洁,定期进行通风。每日进行温水泡脚30分钟,穿宽松、柔软的鞋子。

(6)电话随访:定期安排社区人员对老年糖尿病患者进行电话随访,主要针对饮食、用药、身体状况、血糖监测等情况进行详细了解。为了监督患者的自律性,可通过考核、问卷调查等方式进行检测。

3.3 疗效判定

两组患者使用不同的护理方式进行治疗,观察护理之后的护理效果和病情控制情况,以及患者家属对社区护理满意度。护理效果主要通过通过对患者在社区护理期间空腹测量血糖数据为判定依据,以及对患者用餐两小时后的血糖进行测量。

显效:空腹血糖在6.1mmol/L,或者降低大于35%,餐后2小时血糖在7.2以下,或者降低大于35%;

有效:空腹血糖在7.5mmol/L,或者降低幅度在15%~30%之间,餐后2小时血糖在9.6mmol/L以下,或者降低幅度在15%~30%之间;

无效:空腹血糖值与餐后2小时血糖值降低幅度均在15%以下。

3.4 统计学方法

此次实验采用SPSS22.0的统计学软件对两组糖尿病患者的空腹血糖和餐后两小时的血糖数据进行整理分析。

4 结果

如表1所示,与对照组相比,实验组的糖尿病患者血糖在接受社区护理干预治疗后的血糖控制情况更好。

表1 两组糖尿病患者血糖控制情况

组别	例数(n)	空腹血糖	餐后两小时血糖
对照组	55	9.2±2.5	10.07±2.4
实验组	55	6.7±2.0	7.2±2.3

5 讨论

糖尿病的发病原因是人体胰岛素分泌异常,此病病程长,患者需终身用药来保证疾病症状不恶化,因此使患者的经济和精神压力加重。且糖尿病患者需极其重视饮食和运动,所以也降低了患者对护理和治疗的依从性。老年糖尿病患者因认知程度和接受能力的局限性,情况更不理想。

糖尿病作为我国目前一种高发的疾病,其本身是不可怕的,可怕的是由其引发的一系列并发症,这些并发症往往是对患者生活质量造成影响的最大因素^[4]。而并发症的发作,普遍是由于患者对自身病情及如何进行康复治疗认识不足,导致在病情恢复过程中的血糖及其他相关身体指数不能得到良好的控制。社区护理干预便在这种情况下,首先对患者进行全面的疾病知识普及,让其对疾病治疗方式有充

(下转第41页)