·健康教育·

个体化健康教育对糖尿病患者医嘱遵从性的影响

向静　蓝梅
四川省医学科学院/四川省人民医院门诊部,成都　610072
通信作者:向静,Email:19568807@qq.com

【摘要】 **目的**　探讨个体化健康教育在糖尿病患者中的应用效果，以及对患者医嘱遵从性的影响。**方法**　102 例我院收治的糖尿病患者按 1:1 随机分为对照组(n=51)和观察组(n=51),分别采用常规降糖治疗和配合护理个体化健康教育的降糖治疗。通过健康教育调查评估患者的医嘱遵从情况。采用 SPSS 13.0 进行卡方检验。**结果**　评估治疗依从(98.04% *vs*. 80.39%)、戒烟限酒(92.16% *vs*. 72.55%)、合理饮食(86.27% *vs*. 66.67%)、运动锻炼(80.39% *vs*. 58.82%)、血糖监测(84.31% *vs*. 62.75%)五方面指标,观察组患者的医嘱遵从率均明显高于对照组(P<0.05)。**结论**　个体化健康教育在糖尿病患者中的应用能够有效提高患者对医嘱的遵从性,值得推广使用。

【关键词】 个体化健康教育；　糖尿病；　医嘱遵从性
【中图分类号】 R-05
DOI:10.3760/cma.j.issn.2095-1485.2019.04.022

Effect of individualized health education on compliance with doctor's advice in patients with diabetes

Xiang Jing, Lan Mei
Outpatient Department, Sichuan Academy of Medical Science & Sichuan Provincial People's Hospital, Chengdu 610072, China
Corresponding author: Xiang Jing, Email: 19568807@qq.com

【**Abstract**】 **Objective**　To investigate the application of individualized health education in patients with diabetes and its effect on compliance with doctor's advice. **Methods**　A total of 102 patients with diabetes who were admitted to our hospital were randomly divided into control group and observation group, with 51 patients in each group. The patients in the control group were given conventional hypoglycemic therapy, and those in the observation group were given hypoglycemic therapy combined with individualized health education. Health education investigation was performed to evaluate patients' compliance with doctor's advice. SPSS 13.0 was used for the chi-square test. **Results**　The observation group had a significantly higher rate of compliance with doctor's advice than the control group from the following five aspects: treatment compliance (98.04% *vs* 80.39%, P<0.05), smoking quitting and alcohol limiting (92.16% *vs* 72.55%, P<0.05), rational diet (86.27% *vs* 66.67%, P<0.05), exercise (80.39% *vs* 58.82%, P<0.05), and blood glucose monitoring (84.31% *vs* 62.75%, P<0.05). **Conclusion**　The application of individualized health education in patients with diabetes can effectively improve their compliance with doctor's advice, and therefore, it holds promise for clinical application.

【**Key words**】 Individualized health education;　Diabetes;　Compliance with doctor's advice
DOI:10.3760/cma.j.issn.2095-1485.2019.04.022

糖尿病是一种代谢异常综合征,其病理特征为慢性高血糖。此病的发生主要与年龄、遗传、饮食等因素有关,发病率高,患者多为中老年人[1]。近年来,糖尿病的治疗取得了诸多进展,治疗方法明显增多。然而,目前临床中仍然没有特效疗法治疗此病,患者需长期使用降糖药物、胰岛素等进行治疗[2]。在漫长的治疗过程中,很多患者出现不良心理反应,逐渐失去治疗信心;或者在治疗过程中,因为缺乏相关的知

识而做出了许多错误的行为,不利于血糖的控制。若要提高血糖控制率,则需对患者实施健康教育。为提高血糖控制效果,提高患者医嘱遵从性,本研究探讨个体化健康教育的应用效果。

1　对象与方法

1.1　研究对象

本研究所选病例为我院 2017 年 2 月至 2018 年 2 月收治的糖尿病患者,共 102 例,随机分为观察组和对照组,每组 51 例。观察组:男 29 例,女 22 例;年龄 40~72 岁,平均(50.71 ± 5.82)岁;病程 1~20 年,平均(15.22 ± 4.27)年。对照组:男 28 例,女 23 例;年龄 41~74 岁,平均(51.17 ± 5.77)岁;病程 1~22 年,平均(15.35 ± 4.34)年。两组患者的一般资料差异无统计学意义(P>0.05)。

1.2　研究方法

对照组仅采用常规降糖治疗, 不予特殊护理。观察组在常规降糖治疗的基础上实施个体化健康教育。第一,个体化认知教育。①护士与患者进行面对面的交流,通过谈话、聊天等形式了解患者对糖尿病的态度,如果患者的疾病观不正确则采用简明易懂的语言予以纠正。②加强与患者家属的沟通交流,向患者及其家属讲解糖尿病相关知识,告诉他们糖尿病属于终身性疾病,只有坚持不放弃才能延长生存期[3]。③部分患者对胰岛素治疗缺乏正确的认知,认为注射胰岛素会成瘾;对此,护士应对患者进行一对一的认知教育,告诉患者合理注射胰岛素对控制血糖有很大的帮助,且没有口服药不良反应,比较安全,患者不必过于担心。第二,个体化饮食教育。合理的饮食对糖尿病患者而言非常重要,如果饮食不科学、合理,则可导致血糖水平波动不稳。①护士向患者解释饮食的重要性,告诉患者一些饮食方面的误区,提高饮食的健康、安全性。②了解患者的饮食喜好,在遵守糖尿病饮食原则(低盐、低脂、低糖等)的前提下尽量满足患者的口味需求,提升患者的食欲。③根据患者的年龄、体质量、活动量为患者制定合理的饮食方案,合理补充蛋白质、碳水化合物、热能[4]。第三,心理健康教育。心理健康教育是改善患者心理状态的重要途径之一,护士应对患者进行一对一的心理指导与教育。①了解患者的家庭、教育背景及性格特点,根据这些情况使用合适的语言与患者谈话交流,对患者进行心理疏导,减轻患者的心理压力。比如,针对年纪大、学历低的患者,尽量采用通俗易懂的语言与其交流,心理健康教育内容尽量简单、突出重点;针对比较年轻的、文化程度较高的患者,可以使用一些专业名词,必要的情况下进行简单的解释,以使患者理解。②教会患者放松身心的方法,并告诉患者要及时进行自我心理调节,消除不良因素的诱因。第四,运动保健教育。①了解患者的身体素质及运动爱好。②根据患者的身体状况、耐受能力以及运动爱好给患者制定个体化的运动锻炼方案。③监督患者每天按计划进行运动锻炼,并提醒患者循序渐进,控制好运动强度与运动时长[5]。第五,用药指导。每位患者的病情各有不同,因此其用药指导也应个体化。护士先根据患者的病情交代服药时间、用药剂量,之后告诉患者为何要严格遵医嘱用药不能擅自改变用药方案;另外,教会患者自己注射胰岛素的方法,交代注意事项,并提醒患者坚持每天检测血糖。

1.3　健康教育调查

对患者进行健康教育调查,调查患者的医嘱遵从情况,评估项目包括治疗依从、戒烟限酒、合理饮食、运动锻炼、血糖监测。患者的治疗依从性通过问卷调查的方式测量,问卷包括 4 个问题:①是否按医嘱规定次数用药;②是否按医嘱要求剂量用药;③是否按医嘱要求用药时间用药;④治疗期间是否按医嘱要求长期用药、从不间断。每个问题采用 4 分制打分:1,不是;2,偶尔是;3,基本是;4,每天都是。总分≤12 分说明依从性较差,总分>12 分说明依从性良好。

1.4　统计学方法

本研究采用统计学处理软件为 SPSS 13.0。计数资料用百分率表示,组间比较采用卡方检验, 检验水准 α=0.05。

2　结果

观察组患者的医嘱遵从率,包括治疗依从、戒烟限酒、合理饮食、运动锻炼、血糖监测等情况,优于对照组,差异有统计学意义(表 1、表 2)。

表 1　医嘱遵从性比较情况[n(%)]

组别	治疗依从		戒烟限酒	
	良好	较差	是	否
观察组(n=51)	50(98.04)	1(1.96)	47(92.16)	4(7.84)
对照组(n=51)	41(80.39)	10(19.61)	37(72.55)	14(27.45)
χ^2 值	8.254		6.746	
P 值	0.000		0.000	

表 2　医嘱遵从性比较情况[*n*(%)]

组别	合理饮食		运动锻炼		血糖监测	
	是	否	是	否	是	否
观察组(*n*=51)	44(86.27)	7(13.73)	41(80.39)	10(19.61)	43(84.31)	8(15.69)
对照组(*n*=51)	34(66.67)	17(33.33)	30(58.82)	21(41.18)	32(62.75)	19(37.25)
χ^2 值	5.449		5.608		6.095	
P 值	0.014		0.022		0.000	

3　讨论

糖尿病是临床常见的慢性进行性病变,目前尚无根治方法。在发病率逐年增长的情势下,糖尿病的治疗与护理受到广泛的关注。一般认为,糖尿病患者只要坚持规范治疗,将血糖水平控制在安全范围内,就能改善生存质量,预防并发症的发生[6]。然而,很多患者的医嘱遵从性较差,直接导致血糖控制不佳。为改变这种情况,提高患者的医嘱遵从性,本研究选取 102 例患者作为研究对象展开探讨,分析个体化健康教育的应用效果。结果表明,采用常规降糖治疗的患者其治疗依从率、戒烟限酒率、合理饮食率、运动锻炼率、血糖监测率等医嘱遵从指标分别为 98.04%、92.16%、86.27%、80.39%、84.31%;而采用常规降糖治疗的患者其上述指标分别为 80.39%、72.55%、66.67%、58.82%、62.75%;实施个体化健康教育的患者医嘱遵从率明显高于采用常规降糖治疗的患者。常规降糖治疗可以降低患者的血糖水平,但是若要在降糖之后维持血糖稳定,则需在治疗之外实施有效的护理干预。常规健康教育的教育对象为所有糖尿病患者,所以健康教育内容比较宽泛,缺乏针对性,效果也一般。个体化健康教育是针对个体的护理方法,与常规健康教育相比有着很大的不同,应用效果也存在差异。本研究中,对糖尿病患者实施的个体化健康教育展现出诸多的优点,其作用主要体现在以下方面:①坚持以患者为中心,护理措施满足了患者的个体化需求,体现出“以人为本”的特点。②以教育为目的,对患者的行为方式做了强化或纠正,使患者能够更好地配合治疗。③增进了患者对自身疾病的了解,提高了患者的自我管理水平。正是因为个体化健康教育发挥了上述作用,所以本研究中的观察组患者医嘱遵从率显著高于对照组患者。

利益冲突　所有作者均声明不存在利益冲突

作者贡献声明　向静:提出研究思路;蓝梅:项目具体实施

参考文献

[1] 张玉秀. 个体化健康教育在妊娠合并糖尿病患者中的应用效果及依从性影响[J]. 中外医学研究, 2016, 14(30): 157-158. DOI: 10.14033/j.cnki.cfmr.2016.30.090.
Zhang YX. Effect of individualized health education on compliance in pregnant patients with diabetes mellitus [J]. Chinese and Foreign Medical Research, 2016, 14(30): 157-158. DOI: 10.14033/j.cnki.cfmr.2016.30.090.

[2] 黄丽芳. 个体化健康教育对老年糖尿病患者胰岛素注射依从性的影响[J]. 大家健康, 2017, 11(4): 279-280.
Huang LF. Effect of individualized health education on compliance with insulin injection therapy in elderly patients with diabetes [J]. For all Health, 2017, 11(4): 279-280.

[3] 庄晓晶, 吴新华. 个体化健康教育对糖尿病患者血糖水平的影响[J]. 健康周刊, 2016(1): 5-6.
Zhuang XJ, Wu XH. Effect of individualized health education on blood glucose level in diabetic patients [J]. Health weekly, 2016(1): 5-6.

[4] 夏景波. 个体化健康教育对糖尿病患者治疗依从性的影响[J]. 中国继续医学教育, 2017, 9(4): 204-206. DOI: 10.3969/j.issn.1674-9308.2017.04.113.
Xia JB. Effect of individualized health education on treatment compliance of patients with diabetes mellitus [J]. China Continuing Medical Education, 2017, 9(4): 204-206. DOI: 10.3969/j.issn.1674-9308.2017.04.113.

[5] 姚佳琦, 王静. 个体化健康教育在新诊断 2 型糖尿病患者管理中应用[J]. 中华全科医师杂志, 2016, 15(9): 661-664. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1671-7368.2016.09.002.
Yao JQ, Wang J. Individualized health education in the management of the patients with type 2 diabetes mellitus [J]. Chinese Journal of General Practitioners, 2016, 15(9): 661-664. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1671-7368.2016.09.002.

[6] 常文梅, 王学兰. 健康教育对糖尿病患者遵医嘱行为的影响[J]. 糖尿病新世界, 2016, 19(23): 156-157. DOI: 10.16658/j.cnki.1672-4062.2016.23.156.
Chang WM, Wang XL. Effect of health education on the behavior of compliance with doctor's advice in diabetic patients [J]. Diabetes New World, 2016, 19(23): 156-157. DOI: 10.16658/j.cnki.1672-4062.2016.23.156.

(收稿日期:2018-12-11)

(本文编辑:唐宗顺)