

心理干预在 2 型糖尿病患者血糖控制中的作用 *

杨焱 叶建红
(广东省佛山市中医院普通内科 佛山 528000)

摘要:目的:探讨心理干预对 2 型糖尿病患者血糖控制情况的影响。方法:选择我院 2014 年 12 月~2016 年 12 月收治的 80 例 2 型糖尿病患者,按照入院先后顺序分为对照组与实验组,每组 40 例,两组在常规糖尿病治疗基础上,对照组给予常规护理,实验组在此基础上给予心理干预,比较两组患者护理干预前后血糖控制情况以及护理满意度。结果:两组患者干预前 FBG、2 hFBG、HbA1C 无显著差异($P>0.05$),干预后实验组改善效果明显优于对照组($P<0.05$);实验组与对照组护理满意度分别为 97.50%和 85.00%($P<0.05$)。结论:给予 2 型糖尿病患者心理干预,有助于改善血糖控制效果。

关键词:心理干预;2 型糖尿病;血糖

中图分类号:R473.5 文献标识码:B doi:10.13638/j.issn.1671-4040.2017.02.087

随着社会经济的发展和人们生活方式的改变,2 型糖尿病患病率呈逐年上升,估计目前我国 2 型糖尿病患病人数已超过 9 000 万^[1]。由于该病病程较长,患者体能下降,容易出现负面情绪^[2],所以本研究认为根据患者的情况给予患者心理护理具有重要的意义,因此选择我院 2 型糖尿病患者,分析心理干预对患者心理状况以及血糖控制情况的影响,取得了较好的结果。现报告如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料 选择我院 2010 年 12 月~2012 年 6 月收治的 80 例 2 型糖尿病患者,所有患者均符合中国 2 型糖尿病防治指南(2013)诊断标准^[3]。采用随机数字表法将其随机分为实验组和对照组,每组 40 例,实验组男 22 例,女 18 例,年龄 30~60 岁,平均年龄(49.8±3.7)岁,病程 6 个月~8 年,平均病程(5.7±2.1)年;对照组男 24 例,女 16 例,年龄 30~60 岁,平均年龄(48.7±3.9)岁,病程 5 个月~8 年,平均病程(5.5±1.9)年。两组患者一般资料无显著差异,具有可比性, $P>0.05$ 。

1.2 治疗方法

1.2.1 对照组 给予对照组糖尿病基础治疗,并开展常规护理,包括饮食、运动、并发症干预防治,遵医嘱给予相应的护理配合工作。

1.2.2 实验组 (1)建立良好的环境。保持环境的整洁安静,及时通风,保持合适的温湿度,对患者的被褥和床单定期进行更换,患者入院后,向患者介绍医院的环境,消除患者的恐惧感和陌生感,耐心倾听患者的心理感受。(2)加强宣教。针对患者的文化程度、具体病情、家庭环境等向患者进行针对性的宣传教育。(3)家庭与情感支持。增加对患者家属的宣教,向患者家属介绍家庭支持对稳定患者病情的重要性,树立患者对疾病治疗以及对生活的信心。(4)优化护患沟通。注意优化与患者之间的沟通,鼓励

患者主动向护理人员倾诉自己的内心想法,畅谈内心的感受,通过音乐、视频等注意力转移法,指导家属对患者的关爱。

1.3 观察指标 在干预前以及干预后对患者 FBG、2 hFBG、HbA1C 水平进行检测,另外采用本院自制的护理满意度调查表对护理满意度进行调查,分为非常满意、满意和不满意三个等级,护理满意度=(非常满意+满意)/总例数×100%。

1.4 统计学方法 采用 SPSS18.0 统计学软件进行数据分析和处理,计数资料采用 χ^2 检验,组内治疗前后比较采用配对样本 t 检验,组间治疗后的比较采用独立样本 t 检验。若 $P<0.05$ 则为差异显著。

2 结果

2.1 血糖控制情况 两组患者干预前 FBG、2 hFBG、HbA1C 无显著差异($P>0.05$),干预后两组指标均有显著改善,与本组干预前差异显著($P<0.05$),但实验组改善效果明显优于对照组($P<0.05$)。见表 1。

表 1 两组患者血糖控制情况比较($\bar{x}\pm s$)					
组别	n	时间	FBG (mmol/L)	2 hFBG (mmol/L)	HbA1C (%)
实验组	40	干预前	8.55±1.23	12.64±1.58	8.56±1.02
		干预后	7.21±1.28	10.27±1.44	6.67±0.88
对照组	40	干预前	8.54±1.16	12.59±1.61	8.61±1.13
		干预后	8.09±1.20	11.77±1.67	7.14±1.33
t1/P1			4.77/0.00	7.01/0.00	8.87/0.00
t2/P2			1.71/0.04	2.23/0.01	5.33/0.00
t3/P3			3.17/0.00	4.30/0.00	1.86/0.03

注:t1/P1:实验组干预前后比较;t2/P2:对照组干预前后比较;t3/P3:两组干预后比较。

2.2 护理满意度 实验组与对照组护理满意度分别为 97.50%和 85.00%($P<0.05$)。

3 讨论

目前我国人口老龄化逐渐加重,糖尿病的发病率也随之不断升高,多数糖尿病患者有不同程度的心理状态低下,具有较大的社会压力和心理压力。有学者认为抑郁、焦虑也可通过下丘脑-垂体-靶腺

* 基金项目:广东省佛山市卫生局医学科研立项课题(编号:2012154)

轴增加升糖激素分泌^[4]。糖尿病病程延长,反复发作,合并症和并发症随之增多,患病后导致社会角色的变化,患者有无用的感觉。本研究结果显示,两组患者干预前 FBG、2 hFBG、HbA1C 无显著差异($P>0.05$),干预后实验组改善效果明显优于对照组($P<0.05$);实验组与对照组护理满意度分别为 97.50% 和 85.00%,组间比较具有显著差异($P<0.05$)。患者的抑郁情绪对血糖水平造成影响的机制是通过下丘脑 - 垂体 - 靶腺轴,减少胰岛素的分泌,并且促使生长激素、皮质醇等对胰岛素具有拮抗作用的激素分泌增多,导致血糖升高^[5]。本研究针对糖尿病患者的心理状态特点,制定出心理干预方案:提供舒适环境增强患者对环境的适应性;向患者及其家属讲解糖尿病知识;建立支撑系统;与每位患者进行有效沟通;帮助患者之间进行沟通。心理干预以人为本,根据患者的需求展开工作,避免传统工作方式的束缚,从而灵活提升护理效果。患者的抑郁情绪对血糖水

平造成影响的机制是通过下丘脑 - 垂体 - 靶腺轴,减少胰岛素的分泌,并且促使生长激素、皮质醇等对胰岛素具有拮抗作用的激素分泌增多,导致血糖升高^[6]。通过心理干预,帮助患者控制自身生理以及心理活动,从而促进体内神经体液机制的稳定调节。综上所述,给予 2 型糖尿病患者心理干预,对提升血糖控制效果具有积极作用,适合临床推广。

参考文献

[1] 嵇加佳,刘林,楼青青,等.2 型糖尿病患者自我管理行为及血糖控制现状的研究[J].中华护理杂志,2014,49(5):617-620
[2] 李饶,袁丽,郭晓慧,等.中国 2 型糖尿病患者足部护理知识和足部自我护理行为现状及影响因素的研究[J].中华护理杂志,2014,49(8):909-913
[3] 中华医学会糖尿病学分会.中国 2 型糖尿病防治指南(2013 年版)[J].中华内分泌代谢杂志,2014,30(10):893-942
[4] 赵晶,姜培安,张盼,等.2 型糖尿病患者焦虑和抑郁现状及危险因素的研究[J].中国糖尿病杂志,2014,22(7):615-619
[5] 张盼,姜培安,姜荷清,等.2 型糖尿病患者睡眠质量和焦虑的相关性研究[J].中华疾病控制杂志,2016,20(11):1083-1087
[6] 黄金,胡进,朱熊兆,等.社区 2 型糖尿病患者认知功能现状及其影响因素研究[J].中国全科医学,2016,19(2):135-141

(收稿日期: 2017-01-07)

护理干预对老年高血压患者血压及自我管理能力的影 响

朱继红

(郑州大学第一附属医院内科 河南郑州 450044)

摘要:目的:探讨护理干预对老年高血压患者血压状况及自我管理能力的影 响。方法:选取我院老年高血压患者 102 例,根据入院顺序分为对照组和观察组,每组 51 例。对照组予以常规护理,观察组在常规护理基础上给予护理干预。比较两组患者干预前后血压状况及自我管理能力改善情况。结果:护理后,两组患者血压及自我管理能力均有明显的改善($P<0.05$);观察组患者血压值明显优于对照组($P<0.05$);观察组患者自我管理能力评分明显高于对照组($P<0.05$)。结论:系统的护理干预可提高患者饮食控制、服药依从性、情绪管理及坚持运动等自我管理能力,显著改善患者血压,具有重要的临床意义。

关键词:老年高血压;护理干预;自我管理能力

中图分类号:R473.5

文献标识码:B

doi:10.13638/j.issn.1671-4040.2017.02.088

高血压是心血管内科的常见疾病,主要由体循环动脉压增高引起,临床表现为头晕、头痛等症状,可累及多器官功能,严重威胁患者的身体健康。研究证实^[1],采取有效的护理干预措施,给予老年高血压患者正确的健康教育、心理护理及服药指导等措施,引导其养成良好的饮食及运动习惯,可有效控制机体血压,改善自我管理能力。本研究选取 102 例老年高血压患者进行分组干预,取得满意的效果。现报告如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料 选取 2014 年 3 月~2016 年 1 月我院收治的 102 例老年高血压患者为研究对象,均符合《中国高血压防治指南(2010 年修订版)》诊断标准^[2]。根据入院时间顺序分为对照组和观察组,每组 51 例。对照组男 26 例,女 25 例;年龄 62~74 岁,平均年龄(68.61± 4.23)岁。观察组男 27 例,女 24 例;

年龄 61~75 岁,平均年龄(67.94± 5.31)岁。两组患者一般资料比较无显著性差异, $P>0.05$,具有可比性。患者自愿参加本次研究,并签署知情同意书。中途无退出病例。

1.2 护理方法 对照组予以常规护理,包括饮食指导、用药指导、病情观察等。观察组在对照组基础上采取护理干预:(1)饮食方面:指导多食新鲜蔬果及富含膳食纤维的食物,确保机体所需基本营养素的补充,保持大便通畅;避免进食过饱或过热,少食多餐,禁食腌制品及动物内脏,控制机体钠盐摄入量,一般食物中含钠<500 mg/d,减少刺激性食物摄入;戒烟戒酒。(2)健康教育:向患者及家属详细介绍高血压病因、服药注意事项等相关知识,强调生活习惯及良好心态的重要性,提高治疗信心和依从性。(3)运动方面:根据患者病情指导进行有氧运动,以散步为主,30 min/次,1~2 次/d,增强机体免疫力,