

延续护理对 2 型糖尿病患者自我护理能力和睡眠质量的影响

李 婷

郴州市第一人民医院中心医院 湖南郴州 423000

[摘要]目的 讨论延续护理对 2 型糖尿病患者自我护理能力和睡眠质量的影响。**方法** 选择我院 2016 年 5 月—2017 年 6 月收治的 88 例 2 型糖尿病患者进行研究,并分为两组进行分析,分别采用常规护理干预和延续护理干预。**结果** 观察组患者护理后的自我护理能力以及睡眠质量明显优于对照组, $P < 0.05$ 。**结论** 2 型糖尿病患者采用延续护理干预的效果较高,可以增加自我护理能力,同时提高其睡眠质量,具有重要的临床意义。

[关键词] 延续护理; 2 型糖尿病; 自我护理能力; 睡眠质量

[中图分类号] R473.5 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1674-9561 (2018) 02-013-01

2 型糖尿病是糖尿病的一种,也叫做非胰岛素依赖型糖尿病,属于常见的慢性疾病,其临床典型症状和糖尿病的典型症状相同。目前针对于 2 型糖尿病的治疗,临床上并无理想的方案,其主要的治疗目的是维持患者血糖稳定,并降低并发症发生率。由于该疾病为慢性疾病,因此患者需要长时间的治疗,患者在院期间可享受到有效的护理干预,但是出院后其自我护理却不理想,因此,需要实施有效的护理干预才能保证患者出院后的效果,本文主要分析 2 型糖尿病患者采用延续护理的意义,特进行如下报道。

1 资料和方法

1.1 患者资料

此次研究所涉及的患者为 88 例,其入院治疗时间为 2016 年 5 月—2017 年 6 月。将上述患者随机分为观察组和对照组,其中观察组患者为 44 例,男性患者为 24 例,女性患者为 20 例,年龄最大为 80 岁,最小为 47 岁,平均年龄为 (61.37 ± 2.33) 岁。而对照组患者为 44 例,男性患者为 23 例,女性患者为 21 例,最大年龄为 79 岁,最小年龄为 48 岁,平均年龄为 (62.03 ± 1.98) 岁,经比较两组之间差异较小,具有可比性。

1.2 护理方式

对照组患者实施常规的护理干预,同时进行常规的出院指导叮嘱患者定时复查。观察组实施延续护理干预。(1) 成立延续护理小组,由专业的医师和本科护士组成,以小组的形式对糖尿病患者进行出院指导,并对发放随访手册,手册中包含,糖尿病药物的使用方式以及相关日常注意事项,同时在患者出院前进行资料登记,记录好联系方式以及住址。(2) 健康教育,当患者出院后,护理人员应定期进行电话随访、家庭随访等,并在随访的过程中对患者进行健康教育,应采用针对性、多样性的方式加深患者对疾病的认知程度,同时了解患者该阶段所出现的心理问题,予以针对性分析,提高患者对治疗的依从性^[1]。(3) 用药干预,小组成员在每次家庭随访中,要对患者的血糖、血脂进行测量,观察其是否处于正常水平,同时告知患者要按时服药,坚持正确服药方式,告诉每种药物的组成、作用等,并对服药后可能出现的不良情况进行分析,消除患者的疑虑。(4) 生活干预,糖尿病患者的日常饮食以及生活习惯对疾病的治疗起到关键性作用,因此护理人员在随访的过程中,应了解患者的饮食和生活习惯,根据其口味定制合理的饮食方案,多吃些新鲜的水果和蔬菜,协助其戒烟戒酒。此外,还应为患者进行锻炼计划,提高其身体质量。另外告知患者充足的睡眠可以缓解疾病的发展,还能有效改善临床症状,并帮助其养成良好的生活作息^[2]。(5) 心理干预,糖尿病患者的情绪波动较大,并且长期的治疗会给患者带来不良情绪,导致其出现失眠的情况,严重影响患者恢复,因此在每次的随访过程中,护理人员应和患者进行沟通,告知患者疾病的解决方案,并多多鼓励和安慰患者,消除患者心理压力,改善其睡眠情况。(6) 微信干预,现如今,微信已经成为人们沟通的主要方式,因此护理人员可以加患者为好友,并建立糖尿病延续护理群,可帮助患者和患者之间进行沟通,起到互相督促的作用,同时如果患者出现问题时,可以通过微信视频等方式了解问题解决方案。

1.3 观察范围

观察患者护理后自我护理能力以及睡眠质量。

通过自我护理量表 (ESCA) 对患者自我护理能力进行评价,并采用自拟睡眠量表对患者的睡眠质量进行分析。

1.4 统计学方式

此次研究数据采用 SPSS20.0 进行分析,计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示,组间比较采用 t 检验。 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 分析上述患者的自我护理能力,通过表 1 可以看出,观察组患者的自我护理能力明显高于对照组, $P < 0.05$ 。

2.2 观察患者的睡眠质量,由表 2 得出,观察组的睡眠质量也优于对照组, $P < 0.05$ 。

表 1: 患者的自我护理能力

组名	例数	健康 知识水平	自我 护理概念	自我护理 责任感	自我 护理技能
观察组	44	24.1 ± 3.9	24.6 ± 2.7	24.8 ± 3.4	23.5 ± 3.7
对照组	44	15.4 ± 4.8	18.1 ± 6.1	19.3 ± 4.9	17.5 ± 3.9
P 值		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

表 2: 患者的睡眠质量

组名	例数	睡眠质量评分
观察组	44	94.2 ± 5.3
对照组	44	87.2 ± 4.6
P 值		<0.05

3 讨论

延续护理可以保证患者出院后继续享受到院内的护理措施,具有连续性、高效性等特点,该护理模式属于新型的护理理念,秉持着全程为患者服务的宗旨,不仅让患者在院内接受到有效护理,还将护理措施延伸至家庭中,让医务人员可以通过电话、微信等方式及时了解患者情况,并进行一对一疾病指导,同时延续护理小组还会定期对患者进行家庭随访,了解患者该阶段的病情,可有效纠正患者不正确的护理方式,提高患者自我护理意识,保证其健康^[3]。

综上所述,2 型糖尿病患者采用延续护理干预的效果较高,可以增加自我护理能力,同时提高其睡眠质量,具有重要的临床意义。

[参考文献]

- [1] 金冬梅. 延续护理在改善 2 型糖尿病患者自我护理能力中的应用价值分析 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2017, 5(28):147-148
- [2] 尹建红, 张绍果, 苏琳等. 2 型糖尿病患者出院后延续护理方案的实施与效果评价 [J]. 护理研究, 2017, 31(19):2396-2399.
- [3] 刘玉, 张会芳. 延续护理对 II 型糖尿病患者自我护理能力和健康行为的影响 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2017, 2(11):34-35.
- [4] 郝传英, 肖瀚. 延续性护理支持对 2 型糖尿病伴 MCI 患者生存质量的影响 [J]. 齐鲁护理杂志, 2017, 23(13):65-67.
- [5] 郑丽平. 延续护理对新诊断 2 型糖尿病患者出院后血糖及自我管理能力的管理影响 [J]. 继续医学教育, 2017, 31(6):103-105.