

护患沟通联合强化生活方式干预在2型糖尿病护理中的效果分析

何嫣娇

(吉林省蛟河市中医院内分泌科 吉林蛟河 132500)

【摘要】目的 分析护患沟通联合强化生活方式干预在2型糖尿病患者护理中的应用效果。方法 以2025年1月~2025年12月收治的100例2型糖尿病患者为研究对象,所有患者在随机数字表法下被分为两组,对照组与观察组, $n=50$ 。对照组中的患者给予常规的护理方法,观察组中的患者则在常规护理的基础上实施护患沟通联合强化生活方式干预。在护理前后分别检测患者的血糖水平,对比负性情绪状态、自我管理能力及满意度。结果 经过护理后,观察组的空腹血糖、餐后2h血糖及糖化血红蛋白水平均优于护理前及对照组,差异有显著性 ($P < 0.05$);以焦虑评分及抑郁评分来评估患者的负性情绪,经过护理后观察组的两项评分均低于护理前及对照组,差异显著 ($P < 0.05$);从自我管理能力上来看,观察组患者的坚持规律运动、科学饮食、按时服药几个方面的评分均高于护理前及对照组,差异显著 ($P < 0.05$);统计满意度得出,观察组的数据高于对照组,差异有显著性 ($P < 0.05$)。结论 对于2型糖尿病患者在常规护理的基础上强化护患沟通及生活方式干预,有利于改善血糖水平,缓解其不良情绪,并能提高他们的自我管理能力和患者的满意度。

【关键词】2型糖尿病;护患沟通;生活方式干预;血糖水平;负性情绪;自我能力

Analysis of the Effect of Nurse-Patient Communication Combined with Enhanced Lifestyle Intervention in the Care of Type 2 Diabetes Mellitus

He Yanjiao

(Department of Endocrinology, Jiaohe City Traditional Chinese Medicine Hospital, Jilin Province, Jiaohe, Jilin 132500.)

[Abstract] Objective To analyze the application effect of nurse-patient communication combined with enhanced lifestyle intervention in the care of patients with type 2 diabetes mellitus. Methods A total of 100 patients with type 2 diabetes mellitus admitted from January 2025 to December 2025 were enrolled as the study subjects. All patients were randomly divided into two groups using a random number table: the control group and the observation group, $n=50$. The control group received conventional nursing methods, while the observation group received nurse-patient communication combined with enhanced lifestyle intervention in addition to conventional nursing. Blood glucose levels were measured before and after nursing, and negative emotional states, self-management ability, and satisfaction were compared. Results After nursing, the fasting blood glucose, 2-hour postprandial blood glucose, and glycosylated hemoglobin levels in the observation group were significantly better than those before nursing and in the control group ($P < 0.05$). Anxiety scores and depression scores, which were used to assess negative emotions, were significantly lower in the observation group after nursing compared to before nursing and the control group ($P < 0.05$). In terms of self-management ability, the scores for adherence to regular exercise, scientific diet, and timely medication in the observation group were significantly higher than those before nursing and in the control group ($P < 0.05$). Statistical analysis of satisfaction showed that the data in the observation group were significantly higher than those in the control group ($P < 0.05$). Conclusion For type 2 diabetes mellitus patients, the intensive nursing communication and lifestyle intervention on the basis of routine nursing care is beneficial to improve blood glucose level, alleviate their negative emotions, and improve their self-management ability, which can win the satisfaction of patients.

[Key words] Type 2 diabetes mellitus; nurse-patient communication; lifestyle intervention; blood glucose level; negative emotions; self-efficacy

2型糖尿病为高发的慢性代谢性疾病类型,临床特征主要表现为机体血糖水平长期处于一种异常升高的状态,在这个病理过程中会对全身的多个脏器及组织造成进行性的损伤,进一步引发各种严重的并发症,常见的有糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、糖尿病足等,甚至会诱发糖尿病酮症酸中毒,对患者的生命健康造成极大的威胁。目前,临床上对于2型糖尿病尚无根治方案,主要是通过规范性地使用降糖药物,同时配合科学的生活方式干预,以对血糖水平进行有效的管控,降低持续性高血糖对机体造成的损害。但从临床

实践中可看,部分患者对疾病缺乏足够的认识,在用药上的依从性也不高,直接影响血糖的控制效果,最终会加速疾病的进展。传统的护理模式将重点集中在疾病上,缺乏与患者的沟通,对疾病的健康宣教深度不足,导致患者的治疗依从性不高。而新型的护患沟通护理模式则以更加优化的沟通方式与患者之间形成和谐的关系,大大提高了护患沟通效率,使得患者的自我管理效能大大提升^[1-2]。在此基础上再强化对患者的生活方式干预,能够帮助他们将不良的生活习惯进行彻底的纠正,二者之间发挥出协同作用,有利于帮助患者

改善疾病预后,延缓病情进展。本研究以 2025 年 1 月~2025 年 12 月收治的 100 例 2 型糖尿病患者为研究对象,对护患沟通联合强化生活方式干预的应用效果进行了分析。

1 对象与方法

1.1 研究对象

研究对象为确诊的 100 例 2 型糖尿病患者,收治时间在 2025 年 1 月~2025 年 12 月,所有患者均符合糖尿病的诊断标准,具备完整的临床资料,无脏器功能严重损害,具有正常的认知、精神,可进行顺畅的沟通。将所有患者以随机数字表法进行分组,其中 50 例分入对照组中,另外 50 例分入观察组中。对照组一般资料构成:包括男性 26 例,女性 24 例,年龄 40~65 岁,平均 (51.68 ± 1.14) 岁,病程 1~13 年,平均 (6.67 ± 0.63) 年;观察组一般资料构成:包括男性 27 例,女性 23 例,年龄 41~65 岁,平均 (51.72 ± 1.13) 岁,病程 1~12 年,平均 (6.32 ± 0.54) 年。两组患者基线资料经过分析显示差异并不显著($P > 0.05$),可比价值较高。

1.2 方法

对照组中的 50 例患者给予常规的护理方法:护理人员对患者及其家属进行口头宣教,向患者介绍疾病的相关知识,让患者清楚血糖长期得不到控制的危害,明确规范用药在延缓病情进展中的作用。同时,指导患者严格按照医嘱服用药物或是使用胰岛素注射治疗,尤其对于使用胰岛素的患者需要讲清注射部位的选择、轮换原则及正常的操作流程;针对患者的心理状态实施个性化心理疏导,帮助患者缓解长期呈现出的负性情绪。同时,根据患者的年龄、机体状态及合并症等,为其制定科学化的运动计划,并指导其熟练地操作血糖仪的使用,督促每日完成血糖监测。观察组中的 50 例患者则在常规护理的基础上实施护患沟通联合强化生活方式干预。

1.2.1 护患沟通

在与患者进行沟通中,护理人员应全面掌握其信息,如患者的性格特征、文化程度、理解能力等,根据以上的评估结果制定出适配性的沟通方案^[3]。鼓励患者主动地表现出在诊疗过程中所呈现的焦虑与抑郁情绪,根据患者的情绪表达及反馈实施分层次的心理疏导,使用通俗易懂的语言对患者进行健康指导,缓解患者的心理压力^[4]。为了让患者身心得到更好的放松,教给他们深呼吸训练、渐进式肌肉放松的方法,帮助他们建立起积极乐观的心态,并对治疗充满信心。在沟通的过程中若患者有表达意愿时,护理人员应耐心倾听,并通过共情式的沟通方式与非语言的沟通技巧,为患者构建出安全信任的交流氛围,引导其彻底敞开心扉,实现护患之间的有效情感联结与信息传递^[5]。

1.2.2 生活方式干预

(1) 强化饮食指导:根据患者日常饮食偏好及饮食习惯制定出低碳水化合物饮食计划,每天的总热量严格把控,维持在 1800~2200kJ;同时对各种营养素的配比进行优化,确保蛋白质供能在 20%及以上,脂肪供能则控制在 30%以下。同时,鼓励患者多进食新鲜的蔬菜和水果,保证每天的

饮水量在 2L,并根据营养状况适当地补充维生素,以达到促进肠道蠕动的目的,减少便秘的发生^[6]。(2) 加强运动指导:综合评估患者的基础体能、运动兴趣及血糖波动情况,为其制定个性化的运动计划。推荐患者选择快步走、慢跑、太极拳等低强度与中强度的有氧运动,并按照循序渐进的原则进行。告知患者根据自身的耐受情况调整运动的时长与强度,确保整个运动过程都处于安全的状态,以此实现改善胰岛素敏感性、稳定血糖控制的最终干预目标。(3) 强化用药指导:在用药方面需要进行分层干预,对于口服降糖药的患者,需要根据药物的类别明确给药时间窗,对于磺酰脲类药物明确告知在用餐前 30min 服用,双胍类药物则在用餐中或是餐后服用,以减轻对胃肠道造成的不良刺激。针对需要接受胰岛素注射治疗的患者,则指导他们选择适宜的部位如腹部、上臂外侧等进行轮换注射,同时还要强调胰岛素的正确保存方式,并在用药的整个过程中做好密切监测,及时发现身体的不良反应,一旦出现药物相关不良反应,需立即采取针对性的处理措施,确保用药安全与治疗有效性^[7]。

1.3 观察指标

对比两组患者的血糖水平(包括空腹血糖、餐后 2h 血糖及糖化血红蛋白水平,分别在护理前后对患者进行检测)、负性情绪状态(采用焦虑自评量表及抑郁自评量表对负性情绪进行评估,评分越低则不良情绪越轻)、自我管理能力(分别从坚持规律运动、科学饮食、按时服药几个方面进行评估,评分越高则自我管理能力越强)及满意度(向患者发放满意度调查表,使其对护理内容进行客观评分,超过 90 分的定为非常满意,在 70~89 分的为基本满意,低于 70 分的为不满意,满意度的计算方法为非常满意率与基本满意率之和)。

1.4 统计学方法

统计学软件版本使用 SPSS 25.0,对所得数据进行统计学分析,计量资料指标使用 $(\bar{x} \pm s)$ 表示,进行 t 检验,计数资料指标使用(%)表示,进行 χ^2 检验,差异有显著性或是有统计学意义用 $P < 0.05$ 表示。

2 结果

2.1 两组患者护理前后血糖水平比较

护理前,患者的空腹血糖水平、餐后 2h 血糖及糖化血红蛋白水平均较高,组间差异无显著性($P > 0.05$);经过护理后各项指标均降低,观察组的数值低于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表 1。

2.2 两组患者护理前后负性情绪比较

护理前,两组患者的焦虑及抑郁评分均在较高水平,组间差异无显著性($P > 0.05$);经过护理后评分得以降低,观察组低于对照组,差异显著($P < 0.05$)。见表 2。

2.3 两组患者护理前后自我管理能力比较

护理前,患者的规律运动、科学饮食、按时服药评分均较低,组间差异无统计学意义($P > 0.05$);经过护理后评分均提升,观察组高于对照组,差异有显著性($P < 0.05$)。见表 3。

表1 两组患者护理前后血糖水平比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	空腹血糖 (mmol/L)		餐后 2h 血糖 (mmol/L)		糖化血红蛋白 (%)	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	50	9.21 ± 1.03	7.21 ± 1.12	15.74 ± 2.39	10.16 ± 1.72	8.23 ± 0.87	6.54 ± 0.41
对照组	50	9.19 ± 1.12	7.83 ± 1.14	15.71 ± 2.36	11.35 ± 2.98	8.24 ± 0.91	6.96 ± 0.66
t		0.093	2.743	0.063	2.446	0.056	3.822
P		0.926	0.007	0.949	0.016	0.955	< 0.001

表2 两组患者护理前后负性情绪比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	n	焦虑评分		抑郁评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	50	55.84 ± 9.78	37.16 ± 3.23	54.22 ± 8.46	30.26 ± 2.38
对照组	50	55.79 ± 9.81	43.14 ± 5.19	54.21 ± 8.51	36.17 ± 3.84
t		0.026	6.917	0.006	9.250
P		0.979	0.000	0.995	0.000

表3 两组患者护理前后自我管理能力的比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	n	规律运动		科学饮食		按时服药	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	50	49.16 ± 6.55	67.18 ± 6.94	64.23 ± 5.11	76.29 ± 6.12	69.16 ± 5.97	80.15 ± 6.96
对照组	50	49.22 ± 6.48	56.81 ± 6.83	64.22 ± 5.16	69.24 ± 5.83	69.14 ± 5.95	74.27 ± 6.72
t		0.046	7.531	0.010	5.898	0.017	4.298
P		0.963	0.000	0.992	0.000	0.986	0.000

2.4 两组护理满意度比较

观察组护理满意度高于对照组, 差异显著 ($P < 0.05$)。见表4。

表4 两组护理满意度比较 (n, %)

组别	n	非常满意	基本满意	不满意	满意度
观察组	50	40	9	1	98.00
对照组	50	31	12	7	86.00
χ^2					4.892
P					0.027

3 讨论

2型糖尿病具有较高的发病率, 对社会医疗及经济发展均造成了沉重的负担。目前, 临床针对2型糖尿病以药物治疗为主, 同时对患者的生活方式进行有效的干预, 以提升其治疗依从性。但从整体上看多数患者对于疾病的认知并不全

面, 血糖达标率偏低, 导致该病的致残率与致死率居高不下。传统的护理模式缺乏与患者的有效沟通, 难以调动患者的治疗配合度, 导致遵医行为难以落实到位。基于此, 本研究创新性地将护患规范化沟通模式与强化生活方式干预相结合。从得出的数据可看出, 联合干预模式患者的血糖水平更佳、负性情绪更优、自我管理能力强、护理满意度更高。分析原因: 护患沟通中通过精准评估患者的个体性格特质与实际健康需求, 量身定制差异化的沟通方案。帮助患者更全面地认知疾病, 有效提升其自我管理能力和控制血糖水平, 使其对治疗疾病树立信心。强化生活干预则从饮食、运动及用药几个方面进行指导, 及时帮助患者纠正不良的生活方式, 不断提升患者的主观能动性, 获得良好的预后^[8]。

综上所述, 护患沟通联合强化生活方式干预在2型糖尿病护理中的应用能够改善血糖水平及负性情绪, 提高自我管理能力, 赢得患者的满意。

参考文献:

- [1]郑艳艳.护患沟通在老年糖尿病护理中的效果及对改善患者病情的影响分析[J].糖尿病新世界, 2024, 27(19): 114-118.
- [2]杨菲, 常雪, 孙金珊, 等.护患沟通在老年糖尿病护理中的效果分析[C]//四川省国际医学交流促进会.医学护理创新学术交流论文集(智慧医学篇).东部战区空军医院内分泌科, 2024: 1124-1127.
- [3]吴秀云.护患沟通在老年糖尿病护理过程中的效果及对改善患者病情的影响评价[J].中外医药研究, 2023, 2(25): 118-120.
- [4]刘辉, 刘萍, 蔡天蕊.护患沟通技巧结合特色膳食调护模式对老年2型糖尿病患者的影响研究[J].心理月刊, 2022, 17(16): 141-143.
- [5]李玲玲.护患沟通在老年糖尿病护理过程中的应用效果[J].中国冶金工业医学杂志, 2024, 41(04): 396-397.
- [6]金辉.生活方式干预在2型糖尿病患者中的应用效果及对血糖控制的作用[J].名医, 2025, (07): 81-83.
- [7]胡招英.强化生活方式干预在2型糖尿病护理中的应用及对血糖水平的影响[J].中国冶金工业医学杂志, 2024, 41(04): 399-400.
- [8]司蒙蒙.强化生活方式干预在2型糖尿病护理中的应用[J].中国城乡企业卫生, 2024, 39(05): 217-219.