

# 糖尿病住院患者健康教育护理实施难点与对策

张霞

武威市人民医院 甘肃 武威 733000

**【摘要】**：糖尿病患者住院期间的健康教育与护理实施面临许多挑战，影响护理效果的因素包括患者对疾病的认知不足、心理状态的负担以及护理资源的限制。本研究分析了糖尿病患者健康教育中的主要难点，提出了改善护理效果的对策，包括提高护理人员的专业素质、加强心理护理、改善患者自我管理能力和优化教育方法等。通过这些对策的实施，可以有效提升糖尿病患者的依从性，帮助其更好地控制病情，减少并发症的发生，最终提高患者的生活质量。

**【关键词】**：糖尿病；健康教育；护理实施；难点；对策

DOI:10.12417/2705-098X.26.07.001

## 引言

糖尿病作为一种常见的慢性病，随着患病率的逐年上升，已成为全球公共卫生面临的重要问题。糖尿病患者的住院护理，不仅是对身体症状的治疗，更重要的是通过健康教育提升患者的自我管理能力和自我管理能力。在实际护理过程中，糖尿病患者面临的健康教育实施难点屡见不鲜。由于患者对疾病的认知差异、生活习惯的复杂性以及心理状态的不同，护理工作中的教育效果不尽如人意。与此同时，护理人员在有限的时间与资源中也难以全面满足患者的需求。因此，针对糖尿病患者健康教育的实施难点，探讨解决方案具有重要意义。

## 1 糖尿病患者健康教育护理实施中面临的主要问题

糖尿病患者在住院期间进行健康教育护理时，常常面临一系列实施难点，这些问题直接影响了护理效果与患者的健康管理。患者对糖尿病的认知不足是一个主要障碍。许多患者对于糖尿病的成因、治疗方法以及日常管理缺乏基本的了解，这使得健康教育的效果大打折扣。尤其是在住院期间，患者的焦虑与恐惧情绪较为突出，这些情绪状态不仅影响了患者对护理人员的信任度，还让患者难以有效接受教育内容。除了患者自身认知上的障碍，护理人员的时间和精力有限也是一个显著的难点。医院通常存在患者量大、护理人员相对不足的情况，护理人员在繁忙的工作中难以兼顾每位患者的个性化教育需求。尤其是在患者的病情变化较快时，护理人员更专注于生理上的干预，而忽视了对患者心理和教育层面的关注。由于糖尿病患者群体的多样性，个体差异使得健康教育的形式和内容不能统一，这就要求护理人员具备高度的专业素养与应变能力。

另一个难点是患者生活习惯的调整<sup>[1]</sup>。糖尿病患者的生活习惯与饮食习惯直接影响病情管理，然而许多患者难以在短时间内改变长期以来养成的不健康习惯。住院期间，患者虽然在饮食上能得到一定的控制，但出院后生活习惯的改变往往回归旧有的状态。护理教育的一个重要任务就是帮助患者建立健康的生活方式，但这种改变往往需要长期的支持与跟进，临床护理人员在这方面的力量也有限。患者的家庭支持系统也未必能

提供足够的帮助。很多患者在住院期间能够遵守医嘱，进行必要的自我管理，但出院后缺乏家庭成员的支持，导致自我管理难度增加。尤其是在一些家庭成员对糖尿病缺乏了解的情况下，患者的自我管理行为容易受到外部因素的干扰，这给健康教育和护理带来了更大的挑战。

## 2 影响健康教育效果的关键因素分析

影响糖尿病患者健康教育效果的因素是多方面的，患者的认知水平和心理状态是其中最为关键的两个因素。患者对于糖尿病的理解不足，导致他们无法正确评估疾病的严重性与日常管理的重要性。许多患者仅限于表面了解病情，缺乏对糖尿病病理机制及并发症的深入认知，这使得他们对健康教育的关注度不高。心理因素的影响更为复杂，糖尿病患者往往面临长期控制病情的压力，心理负担过重可能导致情绪低落、焦虑，甚至出现抵触情绪。心理状态的不稳定，使患者对健康教育内容的接受程度降低，进而影响教育效果的实现。

患者的依从性也对健康教育的效果产生了深远影响。糖尿病的治疗与管理需要患者持续的自我监控和自我管理，然而并非所有患者都能做到严格遵守医嘱与护理指导<sup>[2]</sup>。在住院期间，患者的依从性可能较高，但一旦出院，家庭环境和生活节奏的变化常常让患者无法继续维持原有的生活方式。尤其是患者的饮食控制和血糖监测，需要长期的坚持，许多患者由于缺乏足够的自制力，最终未能保持良好的治疗效果。

护理人员的专业水平和教育能力也是影响教育效果的重要因素。护理人员的沟通技巧、教育方式和对患者需求的敏感度，直接决定了患者能否全面理解并落实健康教育内容。如果护理人员能够根据患者的文化背景、心理状态和具体病情提供个性化的教育，患者更可能积极参与到治疗过程中。由于患者群体的多样性，护理人员在工作中面临时间与资源的限制，无法针对每位患者的特殊需求进行有效的个别化护理。社会支持系统的缺乏也是影响健康教育效果的一个重要因素。患者在住院期间的护理教育大多是围绕患者的生理需求展开的，但出院后的自我管理则需要家庭成员和社会的共同支持。许多患者未

能得到家庭成员的积极配合,甚至在日常生活中难以获得充分的情感支持,这使得他们在自我管理过程中容易产生困惑与放弃,最终导致健康教育效果的减弱。

### 3 提升护理人员专业素质的对策

提升护理人员的专业素质是提高糖尿病患者健康教育护理效果的关键。加强护理人员的专业知识和技能是不可忽视的方面。护理人员不仅需要掌握糖尿病的基础知识,包括病因、发病机制、临床表现和治疗方案,还应具备糖尿病相关并发症的防治能力。对糖尿病患者的整体护理要求护理人员在知识和技术层面不断进修,特别是在饮食管理、血糖监测、药物使用等方面具备更为扎实的理论与实践能力。定期开展培训和学习,提升护理人员对最新糖尿病护理方法的理解与应用,有助于其更好地为患者提供有效的护理指导。

护理人员应具备良好的沟通技巧,这在健康教育过程中至关重要。有效的沟通不仅仅是传递知识,更在于理解患者的需求,建立信任关系,帮助患者克服心理障碍。糖尿病患者在治疗过程中往往面临心理压力,护理人员通过有效的沟通,可以缓解患者的焦虑情绪,提高其配合度。与患者建立良好的互动关系,帮助他们树立正确的治疗信念,尤其是在健康教育中,护理人员应根据患者的理解能力和文化背景调整教育内容与方式<sup>[3]</sup>。通过语言的亲和力、情感的投入以及非语言沟通技巧的运用,护理人员能够在日常护理过程中加强患者对健康教育内容的吸收和执行。护理人员的应急处理能力和解决问题的能力也是提升其专业素质的重要方面。糖尿病患者在住院期间,可能会面临急性并发症或突发病情的变化,护理人员需要具备快速反应和处理突发状况的能力。对于护理人员来说,定期参加临床模拟训练和应急反应培训,不仅有助于提升应对复杂情况的能力,还能够增强其在实际护理中的信心,进而提升护理质量。

重视团队合作也是护理人员素质提升的重要内容。糖尿病患者的护理通常需要多学科的合作,护理人员需要与医生、营养师、心理医生等其他医疗人员密切合作。在团队合作中,护理人员应具备协调沟通的能力,确保患者的治疗和护理计划能够顺利执行。定期组织多学科的病例讨论与护理经验分享,不仅有助于护理人员拓宽视野,还能提高其临床决策能力和问题解决能力。提升护理人员的专业素质,需要在知识、技能、沟通能力以及团队协作等方面进行全方位的培养和提高。通过系统的培训和实践,护理人员可以在面对糖尿病患者时,提供更加专业、高效的护理服务,从而达到更好的健康教育效果,提升患者的生活质量。

### 4 针对患者心理需求的护理措施

糖尿病患者的心理需求在护理过程中占据重要地位,尤其是在面对长期病情和频繁治疗的压力时,患者的心理状态对其

治疗和护理效果有着显著的影响。护理人员需要在心理疏导方面发挥积极作用,通过个性化的护理措施来满足患者的心理需求,帮助他们更好地应对疾病带来的挑战。患者的焦虑、抑郁和自卑情绪往往会加重病情,甚至影响他们的生活质量。针对这些心理问题,护理人员应当采取细致的心理干预策略,及时了解患者的心理状态,并在此基础上制定个性化的护理计划。

建立信任关系是护理过程中心理疏导的基础,患者只有在信任护理人员的情况下,才会更愿意敞开心扉,表达自己的内心感受。护理人员在日常护理工作中,需要通过温暖、关怀的语言以及细致的照护来赢得患者的信任。通过了解患者的生活背景、疾病认知以及情感需求,护理人员可以为患者提供更具针对性的心理支持<sup>[4]</sup>。与患者的家属保持良好的沟通也是缓解患者心理压力的重要途径,家属的支持和理解能有效减轻患者的孤独感和焦虑感。对于情绪较为低落或抑郁的患者,护理人员可以通过认知行为疗法等心理治疗方法帮助患者调整不合理的思维模式。糖尿病患者往往因为对疾病的长期管理产生负面情绪,认为自己无法控制病情,护理人员可以通过引导患者进行积极的自我评价,帮助他们树立治疗的信心。培养患者的自我管理能力,鼓励他们通过运动、饮食控制等方式参与到疾病的管理中,能够有效提高患者的自我效能感,从而缓解其心理负担。

在护理过程中,除了直接的心理疏导,护理人员还应关注患者的社会支持系统,尤其是家庭成员的心理状况。家庭成员的支持和参与能够帮助患者更好地适应疾病管理,尤其是在出院后的生活中,家属的理解与支持能够有效减少患者因疾病带来的孤独感与焦虑感。通过家庭会议或定期的跟进,护理人员可以指导家属如何更好地支持患者的治疗与管理,营造积极的家庭氛围,从而为患者提供更全面的心理支持。对于糖尿病患者,护理人员还可以通过集体活动、团体支持等方式增强患者的归属感和集体认同感。很多患者在面对长期病痛时容易感到孤单,集体活动不仅能够让患者相互鼓励,还能够分享疾病管理经验,增强患者战胜疾病的信心。在医院或社区组织定期的病友会,也能够为患者提供一个相互交流、倾诉的空间,帮助他们排解负面情绪,增强治疗信心。

### 5 糖尿病患者健康教育与护理的整体优化方案

糖尿病患者健康教育与护理的整体优化方案需要从多个角度进行全面改进,以提高患者的自我管理能力,改善其生活质量,并有效预防并发症的发生。优化健康教育的内容与方式至关重要。护理人员应根据患者的年龄、文化背景、疾病认知程度等因素,制定个性化的健康教育计划。对于新诊断的糖尿病患者,教育内容应着重于糖尿病的基本知识、饮食管理、血糖监测和药物使用等基础信息;而对于长期患病的患者,则应重点关注糖尿病并发症的预防、心理调节、以及生活方式的调整等方面。教育方式也应结合患者的接受能力,通过图文、视

频等形式辅助学习，同时增加互动性，确保患者能够理解并落实教育内容。

在护理实施方面，除了传统的生理护理，心理护理也应得到足够重视<sup>[5]</sup>。糖尿病患者常常面临长期治疗的压力和对未来健康的担忧，护理人员应采取综合措施，通过与患者建立信任关系，倾听他们的心理诉求，提供适时的心理疏导。护理人员可以定期评估患者的心理状态，帮助他们应对焦虑、抑郁等情绪问题，进而提高患者的治疗依从性和自我管理能力。护理人员还应通过家庭支持系统的强化，帮助患者建立一个有力的支持网络，确保患者在出院后依然能够获得持续的关心与照护。

对于护理人员的培训，必须加强其综合能力的提升，特别是在沟通技巧、心理疏导和应急处理等方面。护理人员在与患者进行交流时，需要具备同理心和耐心，通过语言和行为传递温暖和关怀，帮助患者建立积极的治疗态度。定期开展培训和模拟训练，提高护理人员对糖尿病最新治疗方法、护理技术的掌握，以便及时为患者提供科学、有效的护理服务。合理的护

理资源配置也是整体优化方案的重要组成部分。医院应根据患者的数量和护理需求，优化护理人力资源的配置，确保每位患者能够接受到充分的关注和个性化服务。通过多学科合作，优化护理工作流程，避免资源浪费，同时提升患者的满意度和治疗效果。通过这些措施的实施，可以形成一个以患者为中心、整合多方资源的优化护理体系，从而更好地帮助糖尿病患者管理病情，提升生活质量。

## 6 结语

糖尿病患者的健康教育和护理是一个多方面、系统化的过程，涵盖了知识传递、心理疏导和生活方式的改善等多个层面。针对糖尿病住院患者，需从患者的心理需求、护理人员的专业素质以及个性化护理方案等方面入手，提升健康教育的效果。通过优化护理流程和资源配置，建立患者与护理人员之间的信任关系，糖尿病患者的自我管理能力和生活质量将得到有效提升，进而改善整体健康状况，减少并发症的发生。

## 参考文献：

- [1] 雷立娟,陈小侠.糖尿病患者胰岛素注射漏液影响因素与健康教育护理实施分析[J].智慧健康,2025,11(29):49-51+55.
- [2] 黄茗梓,刘丽丹.全程健康教育模式在糖尿病护理干预中的效果分析[C]//广东省肿瘤康复学会.2023年华南康复医学与护理研究学术会议论文集.中国人民解放军总医院京南医疗区六里桥门诊部,2023:657-659.
- [3] 王小霞,郇军燕,郭红梅.2型糖尿病患者实施全程健康教育护理模式的价值分析[J].糖尿病新世界,2023,26(18):157-160.
- [4] 郭维蓉.在糖尿病患者护理管理中实施全程健康教育的效果探究[J].黔南民族医学报,2021,34(04):284-286.
- [5] 华晓萍.糖尿病护理实施全程健康教育模式的分析[J].中国医药指南,2021,19(09):210-211.