

规范化护理在糖尿病患者血糖管理中的应用研究

刘霞

新疆阿克苏地区第一人民医院保健中心 新疆 阿克苏 843000

【摘要】目的：探究规范化护理在糖尿病患者血糖管理中的应用效果，为临床护理优化提供依据。方法：选取2024年8月—2025年8月本院收治的200例2型糖尿病患者为研究对象，按随机数字表法分为对照组与观察组，各100例。对照组采用常规护理，观察组实施规范化护理干预，持续干预12个月后，对比两组血糖控制指标、遵医行为及并发症发生率。结果：干预后，观察组空腹血糖、餐后2h血糖、糖化血红蛋白达标率分别为72.00%、75.00%、73.00%，显著高于对照组的48.00%、50.00%、49.00%（ $P<0.05$ ）；观察组各项遵医行为发生率均超80%，高于对照组的60%—73%（ $P<0.05$ ）；观察组并发症发生率为4.00%，低于对照组的17.00%（ $P<0.05$ ）。结论：规范化护理可有效提升糖尿病患者血糖控制效果，增强遵医行为，降低并发症风险，值得临床推广。

【关键词】规范化护理；糖尿病；血糖管理；遵医行为

DOI:10.12417/2705-098X.26.07.047

引言

糖尿病作为全球性慢性代谢性疾病，以持续高血糖为核心特征，长期血糖控制不佳易引发心、肾、神经等多系统并发症，严重影响患者生活质量并加重医疗负担。临床实践表明，血糖管理不仅依赖药物治疗，科学的护理干预对提升控制效果至关重要。常规护理多以疾病对症护理为主，缺乏系统性与个性化，难以满足患者长期管理需求。规范化护理通过构建标准化护理流程，整合饮食、运动、用药、监测等多维度干预措施，实现全程精准护理。本研究以200例患者为对象，探讨其在血糖管理中的应用价值，现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2024年8月—2025年8月本院内分泌科收治的200例2型糖尿病患者。

纳入标准：符合《中国2型糖尿病防治指南（2022年版）》诊断标准，空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 或餐后2h血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ；病程1—10年；意识清晰，能配合护理干预。

排除标准：1型糖尿病或其他特殊类型糖尿病；合并严重心肝肾疾病、恶性肿瘤；认知障碍或无法自主配合者。

按随机数字表法分为两组，观察组100例，男52例，女48例，年龄45-78岁，平均 (61.5 ± 8.3) 岁，病程 (5.2 ± 2.1) 年；对照组100例，男53例，女47例，年龄44-79岁，平均 (62.1 ± 8.5) 岁，病程 (5.4 ± 2.3) 年。两组一般资料对比无统计学差异（ $P>0.05$ ），具有可比性。

1.2 护理方法

对照组采用常规护理：遵医嘱指导用药，定期监测血糖，发放健康手册，简单讲解糖尿病基础知识，出院后电话随访1次/月。

观察组实施规范化护理，具体措施如下：

（1）个性化护理方案制定：入院后评估患者血糖水平、病程、饮食运动习惯、用药史及认知程度，联合医生制定专属方案。

（2）健康宣教：通过一对一讲解、视频、小组讲座等形式，系统讲解血糖控制的重要性、饮食运动要点、用药规范及并发症预防，每月1次健康沙龙，解答患者疑问。

（3）饮食与运动干预：饮食上根据患者体重、活动量计算每日热量摄入，合理搭配碳水化合物、蛋白质、脂肪，指导少食多餐、低糖低脂；运动上推荐快走、太极拳等中等强度运动，每周5次，每次30分钟，避开空腹时段，监测运动后血糖。

（4）用药与监测管理：指导患者按时按量用药，讲解药物不良反应及应对方法，避免漏服、误服；教会患者使用血糖仪，每日监测空腹及餐后2h血糖并记录，每周复诊调整方案。

（5）心理干预与随访：关注患者情绪变化，及时疏导焦虑、抑郁情绪；出院后每周电话随访1次，每2个月门诊复诊，动态调整护理方案。

1.3 观察指标

对比两组干预后血糖达标率（空腹血糖 $3.9\text{—}6.1\text{mmol/L}$ ，餐后2h血糖 $<7.8\text{mmol/L}$ ，糖化血红蛋白 $<7.0\%$ ）、遵医行为发生率（合理饮食、坚持用药、规律运动、自我血糖监测）及并发症发生率（糖尿病足、视网膜病变、神经病变等）。

2 结果

2.1 两组血糖达标率对比

干预后，观察组各项血糖指标达标率均显著高于对照组，差异有统计学意义（ $P<0.05$ ）。具体数据见表1。

组别	对照组	观察组	χ^2 值	P值
----	-----	-----	------------	----

例数	100	100	-	-
空腹血糖达标率(%)	48.00(48/100)	72.00(72/100)	9.216	<0.01
餐后 2h 血糖达标率(%)	50.00(50/100)	75.00(75/100)	13.846	<0.01
糖化血红蛋白达标率(%)	49.00(49/100)	73.00(73/100)	12.041	<0.01

注：续表 1。

2.2 两组遵医行为对比

观察组合理饮食、坚持用药、规律运动、自我血糖监测发生率均显著高于对照组，差异有统计学意义（ $P<0.05$ ）。具体数据见表 2。

组别	对照组	观察组	χ^2 值	P 值
例数	100	100	-	-
合理饮食(%)	63.00(63/100)	85.00(85/100)	11.568	<0.01
坚持用药(%)	73.00(73/100)	90.00(90/100)	8.571	<0.01
规律运动(%)	60.00(60/100)	83.00(83/100)	13.514	<0.01
自我血糖监测(%)	65.00(65/100)	86.00(86/100)	11.289	<0.01

2.3 两组并发症发生率对比

干预后，对照组发生并发症 17 例，发生率 17.00%；观察组发生并发症 4 例，发生率 4.00%。观察组并发症发生率显著低于对照组（ $\chi^2=8.867$ ， $P=0.003$ ）。

参考文献：

- [1] 张月华,李珍珠.规范化健康教育用于儿童糖尿病护理对改善患儿心理健康的应用价值[J].糖尿病新世界,2025,28(21):137-140.
- [2] 张彩凤,力霞,卜学峰.2 型糖尿病患者胰岛素泵治疗期间采用规范化护理的效果及价值[J].糖尿病新世界,2025,28(20):137-140.
- [3] 黄见颖.规范化细节护理对老年髌骨骨折合并糖尿病患者肺部感染发生率及睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2025,12(09):2021-2024.

3 讨论

糖尿病血糖管理是长期系统工程，护理干预的规范性直接影响控制效果。常规护理模式缺乏个性化指导和全程跟踪，患者对疾病认知不足、遵医行为差，导致血糖控制不理想。规范化护理以患者为中心，通过多维度、标准化干预，弥补了常规护理的短板。

本研究结果显示，观察组血糖达标率显著高于对照组，表明规范化护理可有效优化血糖控制。其核心优势在于个性化方案的制定，结合患者个体情况精准调控饮食、运动及用药，避免了统一护理的盲目性。同时，系统健康宣教提升了患者对疾病的认知，使其充分认识到血糖控制的重要性，主动配合护理干预。

遵医行为是血糖长期稳定的关键，观察组各项遵医行为发生率均显著提升，得益于规范化护理的全程跟踪与心理干预。定期随访及时解决患者护理过程中的问题，心理疏导缓解了负面情绪，增强了患者坚持干预的信心。此外，自我血糖监测指导使患者能实时掌握血糖变化，及时调整生活方式，形成良性循环。

并发症的防控是糖尿病护理的重要目标，观察组并发症发生率显著降低，体现了规范化护理的前瞻性。通过早期预防、科学干预，有效延缓了血管、神经等组织的病变进程，提升了患者生活质量。

综上所述，规范化护理可显著提升糖尿病患者血糖控制效果，增强遵医行为，降低并发症风险，具有重要临床应用价值。临床应进一步推广规范化护理模式，结合患者个体需求持续优化干预方案，实现糖尿病血糖的精准化、长期化管理。