

运动管理金字塔图片在 2 型糖尿病患者健康教育中的应用

潘树红, 王紫英, 王金存, 张阿宏, 夏 丽

(南京中医药大学附属泰州市中医院, 泰州 225300)

摘要:目的 探讨运动管理金字塔图片在 2 型糖尿病患者健康教育中的应用效果。方法 将 2013 年 12 月—2014 年 4 月收治于南京中医药大学附属泰州市中医院内分泌科的 2 型糖尿病患者 62 例, 根据收治病区分为观察组和对照组各 31 例。对照组给予糖尿病常规宣教护理, 观察组在此基础上由护士结合运动管理金字塔图片进行讲解, 指导患者根据图片内容进行运动。比较两组患者出院 3 个月时运动依从性、空腹血糖、餐后 2 h 血糖及糖化血红蛋白等的变化情况。结果 62 例患者中除有 1 例中途退出外, 其余均完成研究。出院 3 个月时观察组患者的运动依从性、空腹血糖、餐后 2 h 血糖及糖化血红蛋白均明显优于对照组, 差异均有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论 运动金字塔图片结合宣教的方法有利于提高 2 型糖尿病患者的运动依从性, 有助于患者更好地控制血糖。

关键词: 2 型糖尿病; 运动管理金字塔图片; 健康教育

中图分类号: R473.58

文献标识码: A

文章编号: 1009-8399(2017)02-0035-03

Application of sports pyramid in health education for patients with type 2 diabetes (*Taizhou Hospital of Traditional Chinese Medicine, Nanjing University of Chinese Medicine, Taizhou 225300, China*)

PAN Shu-hong, WANG Zi-ying, WANG Jin-cun, ZHANG A-hong, XIA Li

Abstract: Objective To explore the application of sports pyramid in the health education for the patients with type 2 diabetes. **Methods** A total of 62 patients with type 2 diabetes in Taizhou Hospital of Traditional Chinese Medicine, Nanjing University of Chinese Medicine hospitalized from December 2013 to April 2014 were chosen. They were randomly and equally divided into the intervention group and control group. The control group was given the conventional diabetes care, and the intervention group was given additional sports guidance by illustration of sports pyramid pictures. The patients' exercise adherence, fasting blood glucose, 2 h postprandial blood glucose and glycosylated hemoglobin at three months post-intervention were compared between the two groups. **Results** Except one case of dropout, other 61 cases went to the end of study. The intervention group had better exercise adherence, fasting blood glucose, 2 h postprandial blood glucose and glycosylated hemoglobin than the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** Sports pyramid can effectively improve the patients' exercise adherence and blood glucose control.

Key Words: Type 2 diabetes; Sports pyramid picture; Health education

目前, 2 型糖尿病发病率呈明显上升趋势。据资料统计, 全球已有大约 1.75 亿糖尿病患者, 到 2025 年将剧增至 3 亿, 其中 95% 为 2 型糖尿病^[1]。糖尿病教育是现代糖尿病综合治疗的五驾马车之一, 也是核心

内容, 对减少糖尿病并发症的发生有着举足轻重的作用^[2]。糖尿病教育工作的成效直接影响着患者的血糖控制情况; 从长远来看, 更直接影响到糖尿病患者的生活质量。如何寻找有效的健康教育方式来提高健康教育的效果, 已成为目前糖尿病防治的首要问题^[3]。科室自 2013 年 12 月参照运动管理金字塔图片对糖尿病患者进行运动指导, 取得了一定效果, 现报道如下。

收稿日期: 2014-12-05

作者简介: 潘树红 (1979—), 女, 主管护师, 本科, 主要从事糖尿病专科护理工作。