

健康教育对糖尿病足患者自我管理能力的研究

梅佳

民航上海医院—瑞金医院古北分院 上海 200050

【摘要】目的：健康教育对糖尿病足患者自我管理能力的研究。**方法：**选取 2025 年 1 月～2026 年 1 月于我院接受治疗的糖尿病足患者 60 例，以随机数字表法均分两组，对其实施前瞻性分析。对照组患者 30 例，接受常规护理；观察组患者 30 例，接受强化健康教育护理。对比两组患者自我管理能力改善情况。**结果：**护理后，观察组患者的 ESCA 各维度评分均显著高于对照组（ $P<0.05$ ）。**结论：**对糖尿病足患者行强化健康教育护理，可有效提高其自我管理能力。

【关键词】健康教育；糖尿病足；自我管理能力；临床效果

糖尿病足是糖尿病引发的严重并发症，根源在于长期血糖居高不下。高血糖会损伤神经，使患者对足部的疼痛、温度变化反应迟钝，既容易受伤，也让行走、站立等日常活动变得困难。近年来，强化健康教育在临床护理中越来越受到重视。通过系统化的教育手段，帮助患者提升自我管理能力，逐步养成健康的生活习惯^[1]。目前，强化健康教育已在临床应用中取得良好效果。然而，关于其在糖尿病足患者中的具体运用，仍有待进一步探索。为此，本研究尝试将强化健康教育引入糖尿病足护理，分析其应用成效，以期改善患者预后提供参考。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2025 年 1 月～2026 年 1 月于我院接受治疗的糖尿病足患者 60 例，以随机数字表法均分两组，对其实施前瞻性分析。所有患者及其家属均对本研究知情同意。对照组患者中，男 17 例，女 13 例。年龄 43～85 岁，平均年龄（ 67.82 ± 3.77 ）岁；观察组患者中，男 16 例，女 14 例。年龄 43～86 岁，平均年龄（ 67.75 ± 3.82 ）岁。本研究获得院伦理委员会批准。

纳入标准：①经临床综合诊断与《中国糖尿病足防治指南（2019 版）（I）》^[2]中的糖尿病足诊断标准相符；②临床资料完整。

排除标准：①伴有精神类疾病者；②伴有重要脏器严重功能受损者；③因外伤等其他原因引发的足部受损者；④伴有下肢手术者。

1.2 方法

对照组给予常规护理，指导患者清淡饮食稳定血糖。提醒患者不赤足行走、不穿凉鞋，

避免磕碰或异物刺伤等。

观察组患接受强化健康教育护理，每周定期举办一次健康宣教活动。护理人员根据每位患者的年龄、体重及日常活动量，帮助其拟定适合自身情况的运动计划，同时指导患者掌握自行测量血糖的操作要领。在开展健康指导时，借助具体病例回顾和视频资料，让患者清楚了解糖尿病足可能带来的严重后果，并提醒其关注足部的异常信号，比如局部感觉变得迟钝等。与此同时，教给患者日常照护足部的基本做法，讲解预防手段，例如挑选合适的鞋袜，鞋子尺码要合脚，不能太紧或太松，袜口宜宽松，防止因过紧而损伤皮肤。护理人员用耐心、真诚的态度与患者交流，主动了解其内心想法。对那些表现出焦虑、情绪低落等心理困扰的患者，及时提供心理安抚，鼓励他们走出家门参加集体活动，多和病友聊天，彼此分享在合理膳食、适度锻炼以及自我检查足部等方面的经验体会。

两组患者均接受为期 3 个月的护理干预。

1.3 观察指标

对比两组护理前、护理三个月后的自我管理能力改善情况。根据自我护理能力测量量表（ESCA）进行评定，量表包括健康知识、自我责任感、自我概念以及自我护理技能四部分内容，分别对应评分满分为 68 分、24 分、32 分、48 分，分值与自我护理能力成正比。

1.4 统计学方法

统计值计算软件为 SPSS 26.0，“ $\bar{x} \pm s$ ”代表正态计量数据， t 检验进行组间对比，通过 χ^2 检验完成样本率对比；统计学有意义为 $P < 0.05$ 。

2 结果

护理前，两组患者的 ESCA 各维度评分对比（ P 均 > 0.05 ）；护理后，观察组患者的 ESCA 各维度评分均显著高于对照组（ $P < 0.05$ ）。详情见表 1。

表 1 自我管理能力对比（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	健康知识		自我责任感		自我概念		自我护理技能	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照								
组	42.53	52.86±	14.18	17.52±	18.62	22.41±	26.85	33.64±
($n=3$	±4.21	4.58	±2.05	2.31	±2.87	3.06	±3.42	3.87
0)								
观察	43.07	61.48±	14.52	21.31±	18.93	28.73±	27.18	42.56±

组	±4.35	4.82 [△]	±2.12	2.46 [△]	±2.95	3.28 [△]	±3.51	4.03 [△]
(n=30)								
t 值	0.487	7.234	0.632	6.452	0.418	7.891	0.374	8.945
P 值	0.628	<0.001	0.530	<0.001	0.678	<0.001	0.710	<0.001

注：与对照组相比，[△] $P<0.05$

3 讨论

本研究表明，护理后，观察组患者的 ESCA 各维度评分均显著高于对照组（ $P<0.05$ ）。这提示了，观察组护理方案的实施有助于提升患者的管理能力。对其分析，常规护理往往偏重于口头嘱咐和注意事项的传达，患者大多处于被动听从的位置。相比之下，强化健康教育更加突出患者的主动参与和内在认知的调整^[3]。借助定期集中讲解等多种方式，患者能更全面地掌握疾病相关知识，增强自身的防护意识^[4]。与此同时，护理人员留意患者的情绪状态，并有针对性地给予心理疏导，有助于患者形成积极的心态，这也在一定程度上推动了其行为上的积极转变^[5]。除此之外，鼓励患者之间多交流、多分享各自的经验做法，也能帮助他们将学到的健康知识真正落实到日常生活中^[6]。

综上所述，对糖尿病足患者行强化健康教育护理，对其自我管理能力的提升有积极促进作用。

参考文献：

- [1] 王茹, 吴静, 申春霞, 等. 基于动机保护理论的延续性护理结合反馈式健康教育对糖尿病足患者居家创面修复管理能力及疾病自我感受负担的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2024, 9(21):152-155.
- [2] 中华医学会糖尿病学分会, 中华医学会感染病学分会, 中华医学会组织修复与再生分会. 中国糖尿病足防治指南(2019 版)(I)[J]. 中华糖尿病杂志, 2019, 11(2): 92-108.
- [3] 何依蕾. 基于 Triangle 慢性疾病分层分级管理的延续性护理在糖尿病足患者中的应用效果[J]. 医学临床研究, 2026, 43(1):59-62.
- [4] 唐海英, 王光翠. 思维导图式认知行为干预对老年糖尿病足患者自我管理能力的研究[J]. 贵州医药, 2021, 45(5):826-827.
- [5] 谢珍惠, 朱玉宸. PDCA 循环延续护理对糖尿病足患者足部护理知识与自我管理能力的影
响[J]. 中国医药导报, 2023, 20(02):164-167. DOI:10.20047/j.issn1673-7210.2023.02.38.

[6] 郑海玲. 多维度健康宣教联合全程护理管理对糖尿病足患者自我管理能力及生存质量影响的研究[J]. 婚育与健康, 2024, 30(10):184-186.