

家庭医生服务对糖尿病患者生活质量的影响

祝泽亮 田凤 娟通讯作者

重庆高新区巴福镇卫生院

摘要：糖尿病是高发慢性代谢性疾病，病程迁延且需终身管控，长期病情困扰易导致患者生理机能、心理状态及社会生活受到多重负面影响，整体生活质量普遍偏低。家庭医生服务作为基层连续性健康管理模式，聚焦慢性病长期管控，可为糖尿病患者提供全方位、个性化的健康指导与医疗服务。本文系统分析家庭医生服务在糖尿病患者健康管理中的应用机制，探究其对患者生理状态、心理情绪及日常行为的改善作用，总结该服务模式对提升糖尿病患者生活质量的临床价值与应用优势，为基层糖尿病规范化管理、优化慢病服务体系提供参考。

关键词：家庭医生服务；糖尿病；生活质量；慢病管理

引言

糖尿病已成为影响居民身心健康的主要慢性疾病，疾病本身及各类并发症会持续损害患者身体机能，同时长期治疗管控会给患者带来心理压力与生活负担，严重影响日常工作与生活状态。传统临床诊疗多以疾病对症治疗为主，缺乏长期、连续的健康跟踪与个性化指导，难以帮助患者建立科学的慢病管理模式，无法有效改善长期生活质量。家庭医生服务依托基层医疗体系，以签约服务为核心，为慢病患者提供常态化健康监测、干预指导与医疗保障，契合糖尿病终身管理的诊疗需求。基于此，本文深入探讨家庭医生服务对糖尿病患者生活质量的多维度影响，梳理服务优势与应用要点，助力基层糖尿病健康管理工作的提质增效。

一、糖尿病患者生活质量的主要影响因素

（一）生理健康受损

糖尿病患者长期处于血糖代谢紊乱状态，持续的高血糖状态会逐步损伤全身血管与神经，引发躯体乏力、代谢异常、免疫力下降等基础问题。随着病程延长，患者极易出现各类急慢性并发症，累及心脑肾、眼底及足部等多个器官组织，造成躯体功能持续衰退。长期的躯体不适与病情不确定性，会直接影响患者的日常活动能力，限制运动、劳作等日常行为，导致生理层面的生活质量大幅下降。

（二）心理情绪负面化

糖尿病属于终身性疾病，无法彻底根治，患者需要长期严格控制饮食、规律用药并监测血糖，长期的自我约束与疾病管控压力会持续加重心理负担。部分患者因担忧病情恶化、并发症发生及长期治疗成本，容易产生焦虑、抑郁、烦躁、悲观等负面情绪。不良心理状态会形成恶性循环，不仅降低患者生活幸福感，还会影响患者治疗依从性，进一步加重病情波动，不利于身心健康平衡。

（三）健康管理能力不足

多数糖尿病患者缺乏系统的慢病健康知识，对血糖管控、饮食搭配、运动干预、并发症预防等相关认知较为匮乏。在传统医疗模式下，患者仅能在就诊时获取碎片化健康指导，缺乏长期专业的跟踪指导。患者自我管理行为不规范，饮食失衡、运动缺失、用药不规律等问题普遍存在，导致血糖控制效果不佳，病情反复波动，持续影响整体生活质量。

二、家庭医生服务对糖尿病患者生活质量的改善作用

（一）改善患者生理健康状态

家庭医生服务具备连续性与针对性的优势，可为糖尿病患者提供常态化血糖监测、病情评估与健康干预服务。家庭医生会根据患者体质、病程及血糖情况，制定个性化的饮食、运动与用药方案，纠正患者不良生活习惯，帮助患者稳定控制血糖水平，减少血糖剧烈波动对躯体的损伤。同时，通过定期健康筛查，能够提前预判并发症发生风险，开展早期预防与干预，延缓病情进展，改善患者躯体不适症状，逐步恢复正常生理机能，提升生理层面生活质量。

（二）缓解患者不良心理情绪

家庭医生签约服务构建了长期稳定的医患沟通渠道，打破了传统诊疗模式医患沟通短暂、碎片化的局限。患者可随时咨询病情问题，获取专业的健康解答与心理疏导，有效缓解对疾病的未知担忧。家庭医生在日常健康管理中，会持续向患者普及糖尿病可控可管的健康知识，纠正患者对疾病的错误认知，帮助患者建立积极的治疗心态。长期的专业化陪伴与指导，能够有效疏导负面情绪，提升患者疾病应对信心，改善心理健康状态。

（三）提升患者自我管理能力

家庭医生通过常态化健康宣教、一对一指导等方式，系统性向患者普及糖尿病健康管理知识，覆盖饮食管控、运动锻炼、用药规范、血糖监测、并发症防护

等多个方面。持续的健康科普能够逐步完善患者慢病认知，帮助患者掌握科学的自我管理方法。同时，家庭医生会定期跟踪患者生活方式与治疗执行情况，及时纠正不良行为，引导患者养成规律、科学的健康生活习惯，切实提升患者自我健康管理能力，从根源上保障病情稳定，改善生活质量。

三、家庭医生服务优化糖尿病患者生活质量的实施要点

（一）构建个性化专属服务体系

不同年龄、病程、身体状态的糖尿病患者，健康需求与生活问题存在明显差异，统一的服务模式难以适配所有患者需求。家庭医生需坚持个性化服务原则，为签约糖尿病患者建立专属健康档案，全面记录患者身体状况、生活习惯、病情特点及治疗情况。结合患者个体特征制定差异化的健康管理方案，精准匹配患者的管控需求，针对性解决患者生理、心理及生活中的各类问题，最大化发挥服务优势，精准提升患者生活质量。

（二）强化常态化连续健康管理

糖尿病的管控核心在于长期坚持，间断性的健康指导无法达到理想的干预效果。家庭医生需建立常态化、连续性的随访与干预机制，定期开展上门随访、线上回访、健康体检等服务，动态掌握患者病情变化与生活状态。根据患者病情波动及时调整干预方案，持续规范患者健康行为，及时排查健康隐患。通过不间断的全程管控，维持患者病情稳定，持续巩固健康管理效果，稳步提升患者生活质量。

（三）完善多维度综合服务内容

提升糖尿病患者生活质量需要兼顾生理健康、心理健康与生活状态的全方位改善，单一的病情管控存在局限性。家庭医生需不断完善服务内容，在基础血糖管理、用药指导的基础上，增加心理疏导、生活方式干预、健康科普、并发症预防、就医指导等多元化服务。构建全方位的健康服务体系，全面解决患者疾病困扰与生活难题，帮助患者逐步恢复健康生活状态，实现生活质量的综合性提升。

结束语

糖尿病患者的生活质量受生理状态、心理情绪与自我管理能力多重因素影响，传统医疗模式难以实现全方位、长期性的健康管控。家庭医生服务凭借个性化、连续性、综合性的服务优势，能够有效改善糖尿病患者的生理健康状态，缓解患

者负面心理情绪，提升患者慢病自我管理能力和依从性，从多维度改善患者生活质量。基层医疗体系应持续优化家庭医生签约服务模式，完善慢病管理服务内容，细化个性化干预措施，充分发挥家庭医生在糖尿病健康管理中的核心作用，为糖尿病患者提供长期稳定的健康保障，助力患者维持良好的生活状态，推动基层慢性病规范化管理水平整体提升。

参考文献

- [1]孙燕，张满意. 家庭医生签约服务对老年高血压合并糖尿病患者生活质量的影响[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2024, 12 (8): 52-55.
- [2]曹丽梅. 对社区 2 型糖尿病患者进行组合签约模式下家庭医生服务对其血糖及睡眠质量的影响[J]. 当代医药论丛, 2020, 18 (9): 53-54.
- [3]李红霞. 社区家庭医生服务模式对糖尿病、高血压患者生活质量影响[J]. 人人健康, 2019, (23): 476.