

## 2型糖尿病自我管理微信平台应用效果评价

杨思红, 朱绚丽

(南京中医药大学连云港附属医院 糖尿病科, 江苏 连云港, 222004)

**摘要:** **目的** 探讨微信群健康教育对2型糖尿病患者自我管理能力和行为的影响。**方法** 将102例出院2型糖尿病患者随机分为研究组和对照组各51例,2组患者住院期间均接受糖尿病知识健康教育且出院后参加糖尿病之家活动,研究组还加入糖尿病微信群,半年后比较2组的自我管理能力和血糖值和糖化血红蛋白值、患者满意度。**结果** 研究组糖尿病患者的自我管理能力和行为显著高于对照组,血糖值和糖化血红蛋白值低于对照组,满意度显著优于对照组,差异有统计学意义。**结论** 微信群健康教育增强了2型糖尿病患者的自我管理能力和行为,提高了2型糖尿病患者的生活质量。

**关键词:** 微信群; 健康教育; 2型糖尿病; 自我护理; 行为

**中图分类号:** R 473.5 **文献标志码:** A **文章编号:** 2096-0867(2015)01-123-03 **DOI:** 10.11997/itcw.201501047

## Effect evaluation of Wechat platform in self-management of type 2 diabetes mellitus

YANG Sihong, ZHU XuanLi

(Department of Diabetes, Lianyungang Affiliated Hospital of Nanjing University of Chinese Medicine, Lianyungang, Jiangsu, 222004)

**ABSTRACT: Objective** To investigate the effect evaluation of Wechat platform in self-management of type 2 diabetes mellitus. **Methods** A total of 102 cases with type 2 diabetes were randomly divided into research group and control group with 51 cases in each group, patients in two groups during hospitalization accepted the diabetes health education knowledge and participated in the home of diabetes activity after discharge, the research group joined in diabetes Wechat platform, self management ability, blood sugar and glycated hemoglobin values, and patients' satisfaction were compared after six months. **Results** Self-management ability in the research group was significantly higher than the control group, blood sugar and glycated hemoglobin value was lower than that in the control group, satisfaction was better than that in the control group. **Conclusion** Wechat health education can enhance self-management ability and behavior in patients with type 2 diabetes, and improve the quality of life.

**KEY WORDS:** Wechat group; health education; type 2 diabetes; self care; behavior

据WHO估计,全球约有1.5亿糖尿病患者,中国超过4千万,其中约97%为2型糖尿病<sup>[1]</sup>。2型糖尿病是一种与遗传和环境因素相关的慢性终身性疾病,长期控制不理想可导致各种并发症,并发症的治疗费用高、效果不明显会导致患者生存质量在生理、心理和社会机能等方面的问题进一步加重<sup>[2]</sup>,其慢性并发症的发生、发展与患者的生活方式、对糖尿病的认知、治疗依从性等密切相关<sup>[3]</sup>。目前临床仍以药物和饮食控制来防治2型糖尿病,UIfvarson等<sup>[4]</sup>研究认为,仅30%的老

年人能完全遵医嘱进行自我管理,因此需要通过有效的途径获得健康教育的相关知识,提高患者自我管理能力和行为。随着通讯业的日益发达,微信平台用户已经超过6亿<sup>[5]</sup>,微信已成为人们获取信息的有效手段。本科2014年1月借助微信实施糖尿病健康教育和糖尿病之家健康教育相结合,实施半年后与常规糖尿病之家开展健康教育的效果比较,调查2组糖尿病患者的自我管理能力和行为、血糖值和糖化血红蛋白、患者满意度,现将结果报道如下。

# 1 资料与方法

## 1.1 一般资料

本研究所调查患者均为 2013 年 11 月—2014 年 12 月本院糖尿病科出院患者,将其随机分为研究组和对照组各 51 例。研究组中,男 27 例,女 24 例,年龄 22~71 岁;对照组中,男 24 例,女 27 例,年龄 23~70 岁。2 组患者一般资料方面(年龄、性别、病程、文化程度)差异无统计学意义( $P > 0.05$ )。

## 1.2 方法

1.2.1 对照组:患者住院期间由管床医师和糖尿病专科护士施以药物治疗、运动和饮食常规宣教,出院时,登记联系方式,进行出院指导,取得配合,参加本院糖尿病之家活动,每月 1 次。

1.2.2 研究组:同对照组患者接受健康教育及参加糖尿病之家活动,科室申报成立微信群维护小组,由 1 名糖尿病专科医生和 2 名糖尿病专科护士组成。出院时患者用真实姓名加入本科糖尿病微信群。护士在微信群每 3 d 发布 1 次信息,包括:① 文字内容。糖尿病的自然进程;糖尿病的临床表现;糖尿病的危害,以及如何防止急慢性并发症;个体化的治疗目标;个体化的生活方式干预措施和饮食计划;规律运动和运动处方;饮食、运动、口服药、胰岛素治疗及规范的胰岛素注射技术;自我血糖监测和尿糖监测(当血糖监测无法实施时),血糖测定结果的意义和应采取的相应干预措施;自我血糖监测、尿糖监测和胰岛素注射等具体操作技巧;口腔护理、足部护理、皮肤护理的具

体技巧;糖尿病妇女受孕计划必须做到有计划,并全程监护;糖尿病患者的社会心理适应<sup>[6]</sup>;② 视频内容。认识糖尿病;饮食治疗篇;运动治疗篇;药物治疗篇;糖尿病常见误区解析;监测篇;护足篇;心理调适篇;低血糖识别和预防;糖尿病急性并发症识别、处理和预防;糖尿病慢性并发症识别、处理和预防;糖尿病患者生活常识;③ 图片内容。饮食金字塔<sup>[7]</sup>、饮食量的形象化、做好的等份和交换份饮食标准样本模具、临床糖尿病足的图片,中药泡足图片、胰岛素规范注射部位、不规范胰岛素注射引起并发症的图片。

1.2.3 评价方法:半年后对患者进行问卷表调查,问卷表为本院糖尿病专科小组自行设计,问卷调查回收率研究组为 99.8%,对照组回收率为 96.5%,了解患者的自我管理能力和血糖值和糖化血红蛋白数值、患者满意度。

1.2.4 数据处理:采用 SPSS 17.0 统计软件进行统计,采用  $\chi^2$  检验对计数资料进行比较,以  $P < 0.05$  为差异有统计学意义。

# 2 结果

## 2.1 2 组患者自我管理能力比较

见表 1。研究组遵医嘱服药、积极运动、自我血糖监测能力均显著高于对照组,差异有统计学意义( $P < 0.01$ );研究组主动饮食控制能力显著高于对照组,差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。由此表明,研究组糖尿病患者的自我管理能力和自我管理高于对照组。

表 1 2 组患者自我管理能力比较[n(%)]

组别	遵医嘱服药	积极运动	自我血糖监测	主动饮食控制
对照组(n=51)	40(78.4)	32(62.7)	35(68.6)	41(80.4)
研究组(n=51)	49(96.1)**	45(88.2)**	48(94.1)**	49(96.1)*

与对照组比较,\* $P < 0.05$ ,\*\* $P < 0.01$ 。

## 2.2 2 组患者空腹血糖及糖化血红蛋白比较

2 组患者健康教育前后空腹血糖、糖化血红蛋白数值的比较见表 2。出院后 6 个月,研究组

血糖值、糖化血红蛋白数值显著低于对照组( $P < 0.05$ ),且显著低于出院时( $P < 0.05$ )。

表 2 2 组患者出院时及出院后 6 个月血糖、糖化血红蛋白数值比较( $\bar{x} \pm s$ )

组别	空腹血糖/(mmol/L)		糖化血红蛋白/%	
	出院时	出院后 6 个月	出院时	出院后 6 个月
对照组(n=51)	8.38±1.64	8.39±1.35	8.1±1.1	7.5±0.5*
研究组(n=51)	8.79±1.66	7.34±1.31*#	8.0±1.2	6.9±0.5*#

与出院时比较,\* $P < 0.05$ ;与对照组比较,# $P < 0.05$ 。

### 2.3 患者满意度比较

见表 3。研究组对血糖控制的满意度显著高于对照组 ( $P < 0.05$ ), 健康教育方式、健康教育内容方面满意度显著高于对照组 ( $P < 0.01$ )。由此表明, 研究组的患者满意度显著高于对照组。

表 3 2 组患者满意度比较 [ $n(\%)$ ]

组别	血糖控制	健康教育方式	健康教育内容
对照组 ( $n = 51$ )	40(78.4)	32(62.7)	35(68.6)
研究组 ( $n = 51$ )	48(94.1)*	51(100)**	49(96.1)**

与对照组比较, \*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ 。

## 3 讨论

自我管理能力是个体维护与促进身心健康及发展的能力, 个人作为行为主体, 完全具有管理自己的能力, 而且可通过自我管理达到保持健康、治疗疾病及康复的目的<sup>[8]</sup>。2 型糖尿病是一种慢性疾病, 生活方式、饮食习惯、遵医治疗依从性与病情的控制均直接相关。有研究通过 1 项长达 7 年的对 2 型糖尿病患者的调查发现, 接受过连续性护理的患者可以获得良好的治疗效果和药物依从性, 能有效提高患者的生活质量<sup>[9]</sup>。而微信平台通过不间断的信息传输, 可达到连续性护理和健康教育的目的。

微信平台的建立与传统的糖尿病之家活动相结合对 2 型糖尿病患者进行健康教育, 更具优势。微信平台是现代社会重要的信息传输工具。健康教育微信平台建立与传统的糖尿病之家每月活动 1 次相比, 解决了很多患者实际存在的问题, 内容广泛全面, 患者可根据自己所需选择性了解健康教育内容, 解决了糖尿病之家每次活动只能针对某一点内容, 不能覆盖所有患者需求的缺点。微信平台优点如下: ① 微信平台有发送语言、文字、图片、视频的功能, 可直观看到内容, 有语言能力障碍或书写障碍的患者均可使用; ② 微信平台传输信息更准确, 可快速度传输信息, 能供多人分享、反复学习内容, 还可用视频、图片加以说明; ③ 微信平台对患者提出的各方面问题可由医生直接实时回答, 而不是护士转述, 能保证答复准确、及时、有效; ④ 微信平台还可传输有关中医养生保健及疾病防治知识, 不仅对于患者有作用, 包括其家属也能从中受益, 同时还有咨询功能, 提高了社区人群对本院的认同感, 增加了医院患者

群; ⑤ 使用微信平台对于外地的患者更划算, 费用更低廉; ⑥ 通过微信平台给患者发布活动信息更快捷有效, 糖尿病之家活动更容易召集。

微信平台可以将患者及其家人、照护者纳入到一起, 使家庭成员参与到糖尿病患者的管理中来, 提高患者的用药和饮食控制的依从性<sup>[10]</sup>。但在加入微信群时需要患者及家属配合, 注明患者的真实姓名或者某患者的家属, 信息发布要注意内容的准确性, 必须经科室高年资医生把关<sup>[11-12]</sup>。

总之, 微信平台信息的不间断发送, 可强化 2 型糖尿病患者的健康意识, 使其主动进行健康管理, 提高 2 型糖尿病患者自我管理能力和行为, 减轻患者的痛苦, 提高患者的满意度和生存质量。

### 参考文献

- [1] 候云英, 汪小华, 李伟梅, 等. Meta 分析联合运动与西药运动对 2 型糖尿病患者血糖控制及并发症危险因素的影响[J]. 中国实用护理杂志, 2013, 29(5): 52.
- [2] 钱思兰, 梅洵. 糖尿病患者治疗依从性与病情控制和医疗费用调查分析[J]. 中国实用护理杂志, 2013, 29(5): 60.
- [3] 刘雪梅, 温世玲, 刘峰. 个性化健康教育在 2 型糖尿病患者中的应用研究[J]. 中国实用护理杂志, 2013, 29(7): 11.
- [4] Ulfvarson J, Adami J, Bardage C, et al. Drug use and perceived health in recently hospitalized older people[J]. Br J Community Nurs, 2005, 10(5): 469.
- [5] 李永凤. 微信用户增长原因探微[J]. 传媒, 2014, 5: 54.
- [6] 中华医学会糖尿病学分会. 中国 2 型糖尿病防治指南 (2013 年版)[J]. 中国糖尿病杂志, 2014, 88(11): 1227.
- [7] 杨云萍. 糖尿病健康教育护理指导体会[J]. 中国医药指南, 2011, 9(9): 285.
- [8] 韩美玲, 王芳, 丁素珍, 等. 连续性护理对 2 型糖尿病患者自我管理能力和行为的影响[J]. 中国实用护理杂志, 2014, 31(7): 489.
- [9] Chen C C, Tseng C H, Cheng S H. Continuity of care, medication adherence and health care outcomes among patients with newly diagnosed type 2 diabetes: a longitudinal analysis [J]. Med Care, 2013, 51(3): 231.
- [10] 孙建兰, 庄艳. 微信平台在 ICU 优质护理服务中应用效果评价[J]. 医学与社会, 2015, 28(6): 59.
- [11] 熊书君. 2 型糖尿病合并高血压对自主及周围神经病变的影响[J]. 实用临床医药杂志, 2015, 19(7): 143.
- [12] 任翠萍, 李芳. 心理护理干预对 2 型糖尿病患者心理状态及血糖控制的影响[J]. 实用临床医药杂志, 2015, 19(4): 17.