Effect of Drugs Combined with Diet Control and Exercise Therapy on Community Diabetes Mellitus

Zhaohui Gui

Yuqian Branch of Medical Community, the Third People's Hospital of Lin'an District, Hangzhou City, Hangzhou, Zhejiang, 311311, China

Abstract

Objective: To explore the therapeutic effect of drugs combined with diet control and exercise therapy in community diabetes. **Methods:** The patients with diabetes admitted to our hospital from January 2022 to December 2022 were selected as observation objects, among which 50 patients who continued to receive drug combined diet control and exercise therapy after discharge were listed as observation group, and another 50 patients who only received routine nursing intervention after discharge were listed as control group. The intervention effect, clinical compliance and blood glucose control of the two groups were compared under different community intervention measures. **Results:** ① After receiving comprehensive intervention measures, the improvement of fasting blood glucose in the morning, 2h postprantional blood glucose and glycosylated hemoglobin levels in the observation group was statistically significant compared with that in the control group receiving conventional intervention measures after one by one comparative analysis of the data (P<0.05, t=2.197, 2.276, 2.511). ② In the observation group, after receiving comprehensive intervention measures, a total of 27 cases were effective, 1 case was ineffective, the overall effectiveness was 98.0%; Compared with the control group receiving conventional interventions, there were 19 cases with obvious effect and 8 cases with no effect, with an overall effectiveness of 82.0%. The data difference was statistically significant (P<0.05, X2=2.289). ③ After receiving comprehensive intervention measures, 19 patients in the observation group were completely compliant, and 2 were non-compliant, with an overall compliance of 96.0%; Compared with the control group receiving conventional interventions, 12 patients were completely compliant and 10 patients were non-compliant, with an overall compliance of 80.0%. The data difference was statistically significant (P<0.05, X2=2.397). **Conclusion:** The drug combined with diet control and exercise therapy can achieve ideal blood glucose control effect in community diabetes.

Keywords

community diabetes mellitus; diet control; exercise therapy; blood glucose index

药物联合饮食控制、运动疗法治疗社区糖尿病效果研究

桂朝晖

杭州市临安区第三人民医院医共体於潜分院，中国 · 浙江 杭州 311311

摘　要

目的：对于社区糖尿病中运用药物联合饮食控制、运动疗法的治疗效果进行探讨。**方法：**选取2022年1月—2022年12月期间笔者所在院收治的糖尿病患者作为观察对象，将其中50例出院后继续接受药物联合饮食控制、运动疗法治疗的社区患者列作为观察组，再将另外50例出院后只接受常规护理干预的患者列作为对照组。对比两组患者在不同的社区干预措施下，其干预效果、临床依从性以及患者的血项血糖控制情况。**结果：**①观察组患者在接受综合干预措施之后，其晨起空腹血糖、餐后2h血糖以及糖化血红蛋白水平改善情况，较之于接受常规干预措施的对照组患者，数据经过一一比较分析，均有呈现出统计学意义（P均＜0.05，t=2.197，2.276，2.511）。②观察组患者在接受综合干预措施之后，共有27例显效，1例无效，总体有效性为98.0%；较之于接受常规干预措施的对照组患者，共有19例显效，8例无效，总体有效性为82.0%。数据差异有呈现出统计学意义（P＜0.05，X^2=2.289）。③观察组患者在接受综合干预措施之后，共有19例完全依从，2例不依从，总体依从性为96.0%；较之于接受常规干预措施的对照组患者，共有12例完全依从，10例不依从，总体依从性为80.0%。数据差异有呈现出统计学意义（P＜0.05，X^2=2.397）。**结论：**对社区糖尿病中运用药物联合饮食控制、运动疗法的治疗，可以取得较为理想的血糖控制效果。

关键词

社区糖尿病；饮食控制；运动疗法；血糖指标

1 引言

因饮食习惯、生活习惯以及家族基因等因素而引发的糖尿病病症在全球都属于高发性慢性疾病，对患者的日常生活与生命健康造成严重的威胁。临床上对于糖尿病的治疗一般采取药物控制措施，而患者在达到出院条件之后的血糖管理，则是重中之重[1,2]。本次研究中就社区糖尿病的有效控制措施展开了探讨。

【作者简介】桂朝晖（1972–），男，中国浙江杭州人，本科，副主任医师，从事全科医学临床研究。

2 资料与方法

2.1 一般资料

选取 2022 年 1 月—2022 年 12 月期间笔者所在医院收治的糖尿病患者作为观察对象，将其中 50 例出院后继续接受药物联合饮食控制、运动疗法治疗的社区患者列作为观察组，再将另外 50 例出院后只接受常规护理干预的患者列作为对照组。所有患者均是在我院确诊为糖尿病并接受治疗之后，符合出院条件。排除同时伴有其他严重性的病症，心、肾、肝等脏器功能严重受损，无法正常沟通等患者。观察组患者中共有男性 31 例，女性 19 例；年龄段分布为 26~77 岁，平均年龄值为（37.91 ± 2.52）岁；病程时间为 3 个月 ~7 年，平均病程时间为（2.29 ± 0.55）年。对照组患者中共有男性 30 例，女性 20 例；年龄段分布为 25~75 岁，平均年龄值为（37.11 ± 2.06）岁；病程时间为 3 个月 ~6 年，平均病程时间为（2.15 ± 0.89）年。组间患者的各项一般资料数据，差异不具备统计学意义（P ＞ 0.05），可以进行比较研究。

2.2 方法

对照组患者所实施的干预措施为常规干预，包括有出院前指导、用药叮嘱、定期电话随访、提醒患者回院复查等。观察组患者所实施的干预措施为药物联合饮食控制、运动疗法治疗干预，具体为：①在患者出院前对患者进行一对一的健康教育，让患者和家属对于病症的相关事项有充分的认知，了解日常管理对于血糖指标控制的重要性。要求患者能做到每日上传实时血糖指标水平，做好自我血糖监控，若有出现异常立即告知线上值班医生与护理人员，做好相应的管理与干预。②监督患者的每日用药和饮食情况，为患者制定饮食方案，让患者在每次进餐之前用药，日常饮食严格按照方案执行，若有其他因素影响需要先在线上咨询医务人员，不可盲目自行更改用药和擅自调整饮食结构。指导患者进行适当的运动，以散步、快走、慢跑、太极等为主，结合患者的自身体质情况可以进行调整。

2.3 观察指标

对两组患者在接受不同的干预措施之下，其血糖控制水平、临床有效性和依从性。患者血糖控制水平取其晨起空腹血糖、餐后 2h 血糖以及糖化血红蛋白水平。临床有效性：患者血糖指标水平恢复到正常值为显效；患者血糖指标水平有显著改善但未达到正常值为有效；患者血粮指标水平无改善则为无效。总体有效性为显效率与有效率的和值。对患者的依从情况进行评价，分作为完全依从、部分依从与不依从三项，总体依从性为完全依从与部分依从的和值 [3,4]。

2.4 统计学处理

选择 SPSS 23.0 对研究数据进行统计学处理，患者各项血糖指标水平数据采用 $\bar{x} \pm s$ 进行表示，行以 t 值检验；临床有效性与依从性数据采用 % 进行表示，行以 X^2 值检验，结果以 P ＜ 0.05 视作为差异具备统计学意义。

3 结果

3.1 各项血糖指标水平数据分析

观察组患者在接受综合干预措施之后，其晨起空腹血糖、餐后 2h 血糖以及糖化血红蛋白水平改善情况，较之于接受常规干预措施的对照组患者，数据经过一一比较分析，均有呈现出统计学意义（P 均＜ 0.05，t=2.197，2.276，2.511）。详细数据信息请见表 1 中所示内容。

表 1 两组患者经过不同的干预措施之后各项血糖指标水平数据分析（$\bar{x} \pm s$）

组别	例数	晨起空腹血糖（mmol/L）	餐后 2h 血糖（mmol/L）	糖化血红蛋白（mmol/L）
观察组	50	5.26 ± 0.31	6.82 ± 3.79	6.11 ± 0.72
对照组	50	7.22 ± 0.51	8.29 ± 2.91	7.31 ± 0.85
t		2.197	2.276	2.511
P		＜ 0.05	＜ 0.05	＜ 0.05

3.2 临床有效性数据分析

观察组患者在接受综合干预措施之后，共有 27 例显效，1 例无效，总体有效性为 98.0%；较之于接受常规干预措施的对照组患者，共有 19 例显效，8 例无效，总体有效性为 82.0%。数据差异有呈现出统计学意义（P ＜ 0.05，X^2=2.289）。详细数据信息请见表 2 中所示内容。

表 2 两组患者经过不同的干预措施之后的临床有效性数据分析（例，%）

组别	例数	显效	有效	无效	总体有效性
观察组	50	27（54.0）	22（44.0）	1（2.0）	49（98.0）
对照组	50	19（38.0）	23（46.0）	8（16.0）	42（82.0）
X^2					2.289
P					＜ 0.05

3.3 临床依从性数据分析

观察组患者在接受综合干预措施之后，共有 19 例完全依从，2 例不依从，总体依从性为 96.0%；较之于接受常规干预措施的对照组患者，共有 12 例完全依从，10 例不依从，总体依从性为 80.0%。数据差异有呈现出统计学意义（P ＜ 0.05，X^2=2.397）。详细数据信息请见表 3 中所示内容。

表 3 两组患者经过不同的干预措施下的临床依从性数据分析（例，%）

组别	例数	完全依从	部分依从	不依从	总体依从性
观察组	50	19（38.0）	23（46.0）	2（4.0）	48（96.0）
对照组	50	12（24.0）	28（56.0）	10（20.0）	40（80.0）
X^2					2.397
P					＜ 0.05

4 讨论

由于糖尿病属于一项需要长期用药进行控制治疗的慢性病症 [5,6]，临床上尚无根治的办法，多数的糖尿病患者都

处于居家自我管理的情况[7,8]，需要患者能够有极佳的自我用药管理加上良好的饮食和运动[9,10]，来实现对自身血糖水平的有效控制，防止病症的进一步恶性发展[11,12]。对社区糖尿病患者进行干预时，值班的医生与护理人员需要每日在线解答患者的各项疑问[13,14]，为患者推送相关的专业文章和宣教视频等。明确日常用药的注意事项，知晓如何进行饮食控制和适合的日常运动[15,16]。每周一次电话随访，每月一次上门了解，让患者更加重视自我用药、饮食与运动自我管理[17,18]，了解患者的自我管理进行情况和血糖控制水平，及时给予指导和调整[19,20]。

本次研究中共对 50 例社区糖尿病患者运用了药物联合饮食控制、运动疗法，其结果数据显示患者的血糖控制水平，临床有效性与依从性都得到了显著性的改善。由此可见对于社区糖尿病患者而言，良好的饮食、运动加上用药干预，具备十分显著的应用价值。

参考文献

[1] 李文婷,骆妍,王平,等.STEPFUN程序在社区糖尿病足危险人群中的应用效果评价[J].护理实践与研究,2023,20(4):561-565.

[2] 丁海健,赵建华,张学艳,等.自我管理小组活动在城乡社区糖尿病患者管理中的应用效果分析[J].预防医学论坛,2023,29(1):34-37.

[3] 张彦,朱经谱,范冠华.社区糖尿病患者线上健康信息搜寻行为与自我管理及生活质量关系[J].中国预防医学杂志,2022,23(9):658-6634.

[4] 常艺,杨静,徐超,等.家庭医生签约服务对提高社区糖尿病患者家庭管理水平的应用价值[J].慢性病学杂志,2022,23(7):1050-1052.

[5] 吴娜,蒙连新,季红运,等.中医护理干预对社区糖尿病周围神经病变患者影响的研究现状[J].糖尿病新世界,2022,25(8):193-198.

[6] 王海棠,王学智,李莉,等.糖尿病自我管理行为量表应用于社区糖尿病患者自我管理中的信度与效度研究[J].中国初级卫生保健,2022,36(4):34-37.

[7] 徐旻博,周婷.基于动机行为转化的健康管理措施在社区糖尿病患者知信行干预中的应用[J].海南医学,2022,33(5):602-605.

[8] 孙佳瑜,吕小辉,廖馨,等.运用微信公众平台小程序构建“互联网+”社区糖尿病药物治疗管理服务[J].山西医药杂志,2022,51(2):217-220.

[9] 高娟,郑辅刚,吕志颖.硝苯地平联合厄贝沙坦治疗社区糖尿病合并高血压患者的效果研究[J].中国社区医师,2021,37(31):64-65.

[10] 王国杰,田惠子,王梦微,等.河南省洛阳市某社区糖尿病患者生命质量状况试点调查[J].河南预防医学杂志,2021,32(10):749-755+767.

[11] 吴旭丽,林巧云,林丽,等.医疗服务共同体模式下专科护士为主导的社区糖尿病患者个案管理实践[J].护理管理杂志,2021,21(10):692-696+706.

[12] 张莹莹,张冲,臧龙.二甲双胍联合饮食控制、运动疗法治疗BMI偏高的老年社区糖尿病的临床疗效[J].山东第一医科大学(山东省医学科学院)学报,2021,42(8):584-587.

[13] 廉芳.快速血糖仪联合便捷式糖化血红蛋白仪检测在社区糖尿病诊治中的应用价值[J].中国医疗器械信息,2021,27(16):64+101.

[14] 张方骅,杨丽俊.杭州市某社区糖尿病患者预防感染知信行现状及感染风险因素分析[J].中国公共卫生管理,2021,37(4):477-480+485.

[15] 孙滨,王辉.朝阳区6家社区糖尿病规范管理患者血糖控制情况及影响因素分析[J].慢性病学杂志,2021,22(9):1439-1440+1443.

[16] 黄荟森,周毅江,雷卓青,等.家庭医生签约服务模式对社区糖尿病患者健康管理的效果评价[J].中国社区医师,2021,37(20):187-188.

[17] 刘轶蕾,龚雯静,宁静,等.药房自动化下的社区糖尿病人群门诊药事服务流程构建研究[J].江苏卫生事业管理,2021,32(6):820-825.

[18] 欧阳美娟,雷美艳,袁衬香,等.延伸康复护理对社区糖尿病合并高血压患者的生活及康复情况的影响[J].黑龙江中医药,2021,50(3):340-341.

[19] 徐楠,王梅,顾雪非,等.对北京市社区糖尿病患者实施三级甲等医院——社区管理模式干预的远期效果随访观察[J].中国医疗管理科学,2021,11(3):67-73.

[20] 居健惠,袁少卫,胡翔,等.社区糖尿病高危人群采用糖化血红蛋白法筛查糖尿病的效用评价[J].内科理论与实践,2021,16(2):129-130.