

循证护理对老年糖尿病睡眠质量和血糖的影响

杨素清

呼和浩特市中医蒙医医院，内蒙古 呼和浩特 010010

DOI:10.61369/MRP.2025110019

摘 要： 目的：本研究旨在探讨循证护理对老年糖尿病患者睡眠质量和血糖水平的影响，并对比循证护理与常规护理的效果。方法：选取2022年6月至2023年6月在我院接受治疗的60名老年糖尿病患者，随机分为研究组和对照组，每组各30人。对照组采用常规护理方法，研究组则采用循证护理方法。结果：经过护理后，研究组和对照组的PSQI评分均低于护理前，且研究组PSQI评分低于对照组；研究组的血糖达标率高于对照组；研究组和对照组的HbA1c、FBG、2hPBG水平均低于护理前，且研究组水平低于对照组。这些差异均有统计学意义（ $P<0.05$ ）。结论：在老年糖尿病患者的护理过程中，采用循证护理方法可有效改善患者的睡眠质量，有助于血糖控制，提高患者的生活质量。因此，循证护理在临床应用中具有明显的推广价值。

关 键 词： 循证护理；老年糖尿病患者；睡眠质量；血糖；影响

Effect of Evidence-Based Care on Sleep Quality and Blood Glucose in Elderly Diabetic Patients

Yang Suqing

Hohhot Hospital of Traditional Chinese and Mongolian Medicine, Hohhot, Inner Mongolia 010010

Abstract： Objective: This study aimed to investigate the impact of evidence-based nursing on sleep quality and blood glucose levels in elderly diabetic patients, and to compare the effectiveness of evidence-based nursing with conventional care. Methods: A total of 60 elderly diabetic patients treated at our hospital from June 2022 to June 2023 were randomly assigned into a study group (30 patients) and a control group (30 patients). The control group received conventional care, while the study group received evidence-based nursing. Results: After intervention, both groups showed decreased PSQI scores compared to baseline levels, with the study group scoring lower than the control group. The study group achieved higher glycemic control rates than the control group. Both groups demonstrated reduced HbA1c, FBG, and 2hPBG levels compared to baseline measurements, with the study group showing further improvements. These differences were statistically significant ($P<0.05$). Conclusion: Evidence-based nursing effectively improves sleep quality, enhances blood glucose control, and elevates quality of life for elderly diabetic patients during clinical care. Therefore, evidence-based nursing demonstrates significant clinical value for widespread adoption in healthcare practice.

Keywords： evidence-based nursing; elderly diabetic patients; sleep quality; blood glucose; influence

糖尿病作为临床高发的代谢性疾病，其在老年群体中的患病概率正呈持续攀升态势。受高龄因素影响，老年患者不仅免疫系统功能逐步减弱、各项生理机能趋向衰退，睡眠质量也普遍处于较低水平；与此同时，多数老年糖尿病患者还存在胰岛素抵抗问题，这直接导致其血糖指标难以得到有效控制。此外，在住院治疗期间，病房的整体环境以及固定时间开展的诊疗操作，同样会对患者的睡眠状况产生干扰^[1-3]。

循证护理作为一种创新型护理模式，其核心是借鉴循证医学的核心理念与实践方法，要求护理人员在整合现有临床研究成果的基础上，结合自身专业知识储备与实践技能，为患者制定并实施个性化护理方案。该护理模式始终坚持以患者需求为导向，最终目标是提升护理服务的实际效果，改善患者的整体生活质量。

本研究拟通过临床观察与数据分析，探讨循证护理对老年糖尿病患者睡眠质量及血糖控制的具体影响。研究将通过对比循证护理与常规护理两种模式的应用效果，为后续老年糖尿病患者临床护理工作的优化提供理论依据与实践参考^[4,5]。

一、资料与方法

（一）一般资料

在过去的十二个月内，我院收治了60位老年糖尿病患者，他们的病情各异。我们按照一定的规则将他们分为两组，每组30人。对照组中有16位男性患者和14位女性患者，他们的年龄主要集中在60到69岁之间，平均年龄为 (65.32 ± 2.19) 岁。这些患者的糖尿病病程在2年至7年之间，平均为 (4.52 ± 2.26) 年。研究组中男性和女性的患者数量相等，各为15人。他们的年龄也主要集中在60到70岁之间，平均年龄为 (65.54 ± 2.08) 岁。这些患者的糖尿病病程在2年至8年之间，平均为 (5.03 ± 2.31) 年。两组患者的个人情况和病情并没有显著的差异，因此我们能够公正地比较两组患者的治疗效果。我们选择的患者都至少有2年的糖尿病病程，他们的年龄都大于或等于60岁，并且他们都签署了知情同意书。我们排除了一些患者，他们存在脏器功能衰竭的情况，或者并发恶性肿瘤，还有一些存在精神性疾病的患者。

（二）方法

对照组患者采用常规护理方法，让患者了解糖尿病对其产生的危害，加强自我管理意识。研究组患者在对对照组基础上实施循证护理模式，具体如下：

（1）提出循证问题。在面对老年糖尿病患者时，护理人员应该以循证护理的理念为指导，结合患者的个体差异和疾病特点提出符合不同患者特性的循证问题，从而设计有效的护理干预措施。首先，对于老年糖尿病患者，一个关键的循证问题可以是：“在老年糖尿病患者中，何种饮食干预策略对于血糖控制和整体健康管理效果更显著？”这个问题的提出涉及到了老年患者的饮食习惯、能力以及可能存在的其他健康问题。通过对相关文献的系统回顾和分析，可以为护理人员提供有力的证据，以指导制定针对性更强的饮食干预计划，同时考虑到老年患者可能面临的生活方式挑战^[6-8]。另一个循证问题可能是：“对于老年糖尿病患者，何种类型的运动干预更有助于改善血糖控制和心血管健康？”这个问题涉及到老年患者的身体状况、运动能力和潜在的心血管风险。通过对最新研究的综合分析，护理人员可以更准确地了解哪种类型的运动对于老年糖尿病患者的身体状况更为有益，从而在制定个性化的运动计划时更具针对性。在药物治疗方面，循证问题可以是：“对于老年糖尿病患者，口服降糖药物和胰岛素治疗的安全性和效果比较如何？”这个问题涵盖了老年患者可能的多重用药情况、药物相互作用和患者的个体差异。通过系统评价相关文献，护理人员可以更好地权衡口服降糖药物和胰岛素的利弊，以制定最适合患者的药物治疗方案。此外，一个值得考虑的循证问题是：“在老年糖尿病患者中，心理健康支持对于血糖管理和生活质量的影响如何？”这个问题关注了老年患者心理健康在疾病管理中的角色。通过对心理健康支持方面的研究进行审查，护理人员可以更好地了解心理健康支持对老年糖尿病患者的积极影响，从而纳入更全面的护理计划。

（2）寻找循证支持。为了寻找循证支持以回答提出的循证问题，护理人员需要深入查找相关的科学文献。对于问题“在老

年糖尿病患者中，何种饮食干预策略对于血糖控制和整体健康管理效果更显著？”，可以通过检索最新的研究论文和系统综述来获取循证支持。在饮食方面，一些研究已经表明，对老年糖尿病患者采用低糖、高纤维的饮食策略可能有助于改善血糖控制。此外，针对老年患者的特点，特别是可能存在的咀嚼和吞咽问题，软食或易咀嚼的食物可能更容易被接受，从而提供了更为实际可行的饮食建议。循证支持的发现可以帮助护理人员更好地指导患者选择适宜的饮食方案。对于运动干预方面的问题：“对于老年糖尿病患者，何种类型的运动干预更有助于改善血糖控制和心血管健康？”，研究显示，轻度的有氧运动，如散步、游泳或骑自行车，对于老年糖尿病患者的血糖控制和心血管健康有积极作用。此外，一些研究还表明，老年患者可以通过适度的力量训练来增强肌肉质量，改善胰岛素敏感性。这些循证支持的结论有助于为老年糖尿病患者制定更加个性化和可操作的运动计划提供依据。在药物治疗方面，循证问题“对于老年糖尿病患者，口服降糖药物和胰岛素治疗的安全性和效果比较如何？”可以通过查找临床试验和荟萃分析来获得循证支持。有研究指出，对于老年糖尿病患者，口服降糖药物和胰岛素治疗均有其适应症^[9,10]。然而，考虑到老年患者的生理状态和多重用药情况，个体化的治疗方案至关重要。循证支持的结果可以帮助护理人员更准确地选择和调整药物治疗方案，以达到良好的治疗效果。最后，对于心理健康支持方面的循证问题：“在老年糖尿病患者中，心理健康支持对于血糖管理和生活质量的影响如何？”研究表明，心理健康支持对于老年糖尿病患者的整体健康至关重要。心理健康支持可以通过心理治疗、心理咨询或支持小组等形式实现。有循证支持的心理健康支持措施可以被纳入到个性化的护理计划中，以提高患者的血糖管理效果和生活质量。

（3）实施制订的护理计划。在实施制订的护理计划过程中，护理人员需要持续观察护理效果，并根据老年糖尿病患者的病情改善情况和个人需求，及时调整和改进护理计划，以确保护理的科学性和有效性。首先，对于血糖的控制，护理人员需要密切监测患者的血糖水平，根据实际身体情况提供个性化的护理措施。例如，如果患者的血糖控制效果不理想，护理人员可以通过调整饮食结构来达到更好的血糖控制。通过与患者进行个性化的饮食指导，根据其口味偏好和生活方式，制定更为切实可行的饮食计划。此外，通过制订合适的运动计划，鼓励患者适度运动，有助于提高胰岛素敏感性，从而改善血糖控制效果。

（三）观察指标

探究两组人员在护理前后血糖水平的变化情况，包括糖化血红蛋白（HbA1c）、空腹血糖（FBG）以及餐后2小时血糖（2hPBG）；本研究同步对两组研究对象护理前后的血糖达标情况展开对比分析，其中血糖达标判定标准为：血糖水平恢复至正常范围即判定为达标，若血糖值高于或低于正常范围，则界定为未达标。

在睡眠质量评估维度，研究采用匹兹堡睡眠质量指数量表（PSQI）对两组对象护理前后的睡眠状况进行量化测评。该量表包含18个调查条目，这些条目可归纳为7个维度因子；每个维度因

子按 0 ~ 3 分的四级评分标准赋值,量表总分取值范围为 0 ~ 21 分,且评分越高,表明研究对象的睡眠质量越差。

(四) 统计学处理

观察指标中各项数据组间比较采用 SPSS 22.0 统计学软件处理分析,计量资料用表示,采用 t 检验,计数资料用 n (%) 表示,采用 χ^2 检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

二、结果

(一) 两组患者血糖达标率及护理前后 PSQI 评分比较

护理干预实施前,两组患者的匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 评分经统计学检验,其差异无显著性 ($P > 0.05$); 护理干预完成后,两组患者的 PSQI 评分均较护理前有所下降,且研究组的 PSQI 评分低于对照组;此外,研究组患者的血糖达标率高

于对照组。上述两项指标的组间差异经检验均具有统计学意义 ($P < 0.05$), 具体数据详见表 1。

表 1 研究组与对照组患者血糖达标率及护理前后 PSQI 评分比较

组别	例数	血糖达标率	PSQI	
			护理前	护理后
对照组	30	17 (56.67%)	14.11 ± 4.42	9.46 ± 2.88
研究组	30	25 (83.33%)	13.98 ± 4.59	4.65 ± 3.12
X^2 值		5.079	0.1117	6.2047
P 值		0.0242	0.9114	< 0.01

(二) 两组护理前后血糖水平比较

护理前, 两组 HbA1c、FBG、2hPBG 水平, 差异无统计学意义 ($P > 0.05$); 护理后, 两组 HbA1c、FBG 和 2hPBG 水平均低于护理前, 且研究组低于对照组, 差异均有统计学意义 ($P < 0.05$), 见表 2。

表 2 研究组与对照组护理前后血糖水平比较

组别	例数	HbA1c (%)		FBG (mmol/L)		2hPBG (mmol/L)	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	30	7.52 ± 1.35	6.08 ± 1.02	7.14 ± 1.49	6.68 ± 1.48	12.67 ± 2.41	10.03 ± 2.07
研究组	30	7.44 ± 1.32	5.12 ± 0.79	7.34 ± 1.53	5.73 ± 0.96	12.65 ± 2.72	8.24 ± 1.38
t 值		0.232	4.076	0.513	2.950	0.030	3.941
P 值		0.817	< 0.01	0.610	0.046	0.976	< 0.01

三、结论

随着社会的不断发展和老龄化社会的到来, 高龄糖尿病患者的数量迅速增长, 对老年糖尿病患者的生命质量产生了严重影响。由于老年患者的身体机能逐渐下降, 常规的护理方法已经无法满足他们的身心需求。因此, 我们需要一种更加科学、全面的护理方法来帮助他们。

本研究通过对两种差异化护理方案的对照分析发现, 循证护理在老年糖尿病患者的血糖调控与睡眠质量改善方面, 均展现出优于常规护理的应用效能。具体数据显示: 采用循证护理干预的

观察组患者, 其血糖达标比例显著高于实施常规护理的对照组; 与此同时, 观察组患者的匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 评分低于对照组, 且糖化血红蛋白 (HbA1c)、空腹血糖 (FBG) 及餐后 2 小时血糖 (2hPBG) 水平亦均低于对照组。上述指标差异经统计学检验均具有显著性 ($P < 0.05$), 提示循证护理在缓解患者病情、优化临床指标方面具备明确优势。

据此可得出结论: 循证护理对提升老年糖尿病患者的生存质量具有显著促进作用, 其临床应用价值突出, 值得在老年糖尿病护理实践中进一步推广与应用。

参考文献

[1] 徐炜堃. 循证护理对老年糖尿病患者睡眠质量的影响观察 [J]. 健康必读 2021 年 11 期, 82, 84 页, 2021.

[2] 董洋. 循证护理对老年糖尿病患者血糖控制效果及自我效能的影响 [J]. 中国冶金工业医学杂志, 2023, 40(2): 1.

[3] 朱清秀. 循证护理对老年糖尿病患者的临床效果及满意度分析 [J]. 糖尿病天地·教育 (上旬), 2022(006): 019.

[4] 杨睿陈利华. 循证护理对老年糖尿病患者的应用效果及满意度评价 [J]. 养生大世界, 2021, 000(016): 248.

[5] 张晓宇. 循证护理与常规护理对老年 2 型糖尿病患者的临床护理效果对比 [J]. 全科口腔医学电子杂志, 2022(16).

[6] 武云红, 李英. 探析整体护理对内分泌失调型肥胖患者的意义及应用效果 [J]. 健康之友 2021 年 10 期, 245 页, 2021.

[7] 武云红, 李英. 探析整体护理对内分泌失调型肥胖患者的意义及应用效果 [J]. 健康之友 2021 年 10 期, 245 页, 2021.

[8] 张雪丽. 全面及针对性护理在内分泌失调伴肥胖症患者中的应用效果研究 [J]. 中文科技期刊数据库 (全文版) 医药卫生, 2023.

[9] 谭玉燕, 关晖勇, 陈万般, 等. 整体护理在内分泌失调型肥胖患者减肥中的应用效果 [J]. 中国当代医药, 2022, 29(5): 4.

[10] 国家卫生健康委护理中心. 延续性护理服务发展白皮书 (2024) [R]. 北京: 中国护理管理杂志社, 2024.