

动机性访谈对 2 型糖尿病患者自我管理行为的影响

黄映华, 郭粉莲, 陈雪云

(广东医学院附属福田医院, 广东深圳, 518033)

[摘要] **目的** 探讨动机性访谈对 2 型糖尿病患者自我管理行为的影响。**方法** 采用随机数字表法, 将 96 例 2 型糖尿病患者分为对照组和干预组, 每组各 48 例。干预组采用“面对面”、“一对一”动机性访谈, 对照组采用集中授课教育, 干预时间 3 个月, 采用糖尿病自我管理量表对患者进行测评。**结果** 干预后, 干预组患者饮食控制、运动疗法、药物治疗、血糖监测和足部护理得分高于对照组, 两组比较, 差异均有统计学意义($P < 0.01$)。**结论** 实施动机性访谈能够提高糖尿病患者自我管理行为, 从而延缓疾病进展。

[关键词] 2 型糖尿病; 自我管理行为; 动机性访谈

[中图分类号] R473.5 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8283(2015)05-0035-03 **[DOI]** 10.3969/j.issn.1671-8283.2015.05.012

Effect of motivational interview on the self-care behaviors in type 2 diabetic patients

Huang Yinghua, Guo Fenlian, Chen Xueyun//Modern Clinical Nursing, -2015, 14(5):35.

[Abstract] **Objective** To explore the effect of motivational interviewing on the self-care of type 2 diabetic patients. **Methods** Totally 96 inpatients with type 2 diabetes were randomly divided into the control group and the intervention group, each group containing 48 patients. The control group received routine diabetes education, while the intervention group received face-to-face and one-by-one motivational interviewing intervention for three months. The patients' self-care level were evaluated by using diabetes self-care scale after intervention. **Result** After intervention, the score on the self-care behaviors including diet control, exercise therapy, medication, blood glucose monitoring and foot care were significantly higher in the intervention group than those in the control group ($P < 0.01$). **Conclusion** Motivational interviewing can improve the ability of type 2 diabetic patients to control the glycemic level.

[Key words] type 2 diabetes mellitus; self-care behavior; motivational interviewing

糖尿病是一种以高血糖为主要特征的代谢性疾病, 主要是由于胰岛素分泌不足或受损引起的内分泌代谢异常, 如血糖控制效果不佳极易导致眼、肾、心脏、血管、神经功能障碍等严重并发症发生^[1]。通过对患者加强糖尿病相关知识教育, 可提高患者自我管理水平和改变其不良生活方式, 从而提高血糖控制效果^[2]。动机性访谈是一种以患者为中心的咨询方式, 目的是改变患者的动机, 以达到改变患者行为的目的^[2]。目前, 动机性访谈已被应用于疼痛控制、糖尿病、控制体重等研究中^[3]。本研究自 2013 年 1 ~ 8 月采用动机性访谈法对 2 型糖尿病患者进行健康教育, 目的是了解此方法对患者

自我管理行为的影响, 现将方法和结果报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择 2013 年 1 ~ 8 月在本院住院治疗的 96 例 2 型糖尿病患者。纳入标准: ①患者符合 2 型糖尿病诊断标准^[4]; ②糖尿病病史 1 ~ 2 年; ③小学以上文化程度; ④知情同意。排除标准: ①意识障碍、认知障碍或不能进行语言交流患者; ②合并严重心力衰竭、肺功能衰竭、肿瘤等患者。采用随机数字表法, 将 96 例 2 型糖尿病患者分为对照组和干预组, 每组各 48 例。对照组男 27 例, 女 21 例, 年龄 37 ~ 76 岁, 平均(52.4 ± 4.7)岁; 文化程度: 大专及以上 17 例, 高中 26 例, 初中 5 例。对照组男 25 例, 女 23 例, 年龄 38 ~ 75 岁, 平均(53.7 ± 4.8)

[收稿日期] 2014-07-15

[作者简介] 黄映华(1972-), 女, 广东揭阳人, 副主任护师, 本科, 主要从事临床护理及管理工作。

岁;文化程度:大专及以上 13 例,高中 28 例,初中 7 例。两组患者一般资料比较,差异均无统计学意义($P > 0.05$),具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 健康教育内容

1.2.1.1 饮食治疗 根据患者病情、体重及个人生活习惯来供给患者食物总热量, 女性=身高 cm-105 焦耳;男性(身高<165cm)=身高(cm)-105 焦耳或身高(>165cm)-110 焦耳^[5]。为避免餐后血糖骤然升高,相对减少主食的摄入量,多食青菜、芹菜、南瓜等蔬菜,多食西瓜、大枣、柿子等对糖尿病有辅助治疗作用的水果,禁食含糖丰富的糖果、点心等食品。同时,向患者强调饮食控制的疗法是糖尿病患者的治本措施,需终身坚持^[6-7]。

1.2.1.2 运动 患者餐后 1 h,精神状态佳的情况下可适当做些有氧运动,如散步、慢跑等,以轻微出汗未觉疲劳为度。教会患者自我监测心率方法,并保持运动中最快心率为 $(220-年龄) \times 80\%$ ^[8]。嘱患者随身携带糖果,突发眩晕、心悸、出冷汗、乏力等低血糖表现时,及时口服糖果并求救。

1.2.1.3 药物使用 向患者讲解降糖药物的作用原理及其不良反应,指导患者按时按量服用口服药,切忌擅自增加或减少药量,避免因不规范服药导致血糖控制效果不佳。

1.2.1.4 血糖检测 指导患者正确使用快速血糖仪检测血糖,测试前仔细核对血糖仪视屏上显示代码是否与试纸代码一致,等消毒酒精完全挥发后再进针采血试验,并登记在记录本上。

1.2.1.5 糖尿病足护理 穿柔软鞋袜,用温水泡脚,保持足部清洁。对有破损处皮肤应加强护理,禁挠抓避免引起感染。

1.2.2 健康教育形式

1.2.2.1 对照组 采用集中授课方法,共进行 4 次,每次 25 min。第 1 次在住院期间进行,第 2、3、4 次在患者出院后 1 个月、2 个月、3 个月进行,电话通知患者回医院接受健康教育,内容主要包括糖尿病足护理、饮食治疗、运动治疗、血糖监测和药物使用等。由具有丰富糖尿病护理知识的专科护士担任授课老师,同时解答患者提出的问题并提出解决方法。

1.2.2.2 干预组 由具有丰富糖尿病护理知识的

专科护士采用“面对面”、“一对一”动机性访谈法对患者进行健康教育,共进行 4 次,每次 20 min。第 1 次在住院期间进行,第 2、3、4 次在患者出院后 1 个月、2 个月、3 个月进行,电话通知患者回医院接受健康教育。动机性访谈的方法和内容为,访谈第 1 次:了解患者文化程度、个人爱好、工作方式等。访谈第 2 次:主要了解患者饮食治疗、运动治疗、血糖监测和药物使用等自我护理情况,并根据患者存在的问题调整患者认可的方法。访谈第 3 次:着重了解患者疾病治疗的效果,鼓励患者采取健康的生活方式。访谈第 4 次:重点了解患者调整方法后自我护理情况,肯定患者取得的成绩。鼓励患者长期坚持合理饮食治疗、运动治疗,定期进行血糖监测。

1.3 观察指标

采用糖尿病自我管理量表^[9]对患者自我管理行为情况进行测评。糖尿病自我管理量表共由饮食控制、运动疗法、药物治疗、血糖监测和足部护理 5 部分组成,每部分有 2 ~ 7 题,每题采取 Likert 5 级评分法,应答选项包括“从不”“偶尔”“有时”“经常”“总是”,分别赋值 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。每部分得分为每题得分相加的平均分,分数越高,表明自我管理行为越好。

1.4 统计学方法

数据采用 SPSS17.0 统计软件进行统计学分析。干预后两组患者自我管理量表得分比较采用独立样本 t 检验。

2 结果

干预后两组患者自我管理量表得分比较见表 1。从表 1 可见,干预后,干预组患者饮食控制、运动疗法、药物治疗、血糖监测和足部护理得分高于对照组,两组比较,差异均有统计学意义($P < 0.01$)。

表 1 干预后两组患者自我管理量表得分比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

项目	对照组($n = 48$)	干预组($n = 48$)	t	P
饮食控制	3.12 \pm 0.93	4.77 \pm 1.12	-7.852	< 0.01
运动疗法	3.23 \pm 0.89	4.32 \pm 0.78	-6.381	< 0.01
药物治疗	2.19 \pm 0.64	3.45 \pm 0.97	-7.511	< 0.01
血糖监测	3.74 \pm 0.30	5.01 \pm 0.25	-22.531	< 0.01
足部护理	2.55 \pm 0.68	4.77 \pm 0.75	-15.192	< 0.01

3 讨论

糖尿病是严重影响人类生活与发展的主要慢性疾病,近年来糖尿病的患病率在全球范围内呈逐年上升趋势^[10-11]。糖尿病的防治包括饮食控制、运动控制、药物控制和血糖监测等综合措施^[4],这些措施的实施都依赖于糖尿病患者的自我管理。通过对患者加强糖尿病相关知识健康教育,可提高患者的自我管理水平和患者自觉采取健康生活方式,从而有效控制糖尿病进一步恶化。集中授课健康教育方法由于没有对患者进行系统和有效的沟通,较难发现患者心理、社会方面存在问题,从而常导致健康教育内容重复或缺失,难于有效地疏导和解决患者存在的问题^[12]。动机性访谈是由 Miller 和 Rollnick 在 20 世纪 90 年代初建立起来的一种以患者为中心的访谈教育方法^[13]。在访谈过程中,护士主要通过挖掘患者行为改变过程中的矛盾情感,同时提出处理方法,从而增强患者行为改变的内在动机^[14]。研究发现^[15],采用动机性访谈可提高长期血糖控制不良 2 型糖尿病患者生存质量。本研究结果显示,经动机性访谈干预组患者饮食控制、运动疗法、药物治疗、血糖监测和足部护理自我管理行为均优于对照组($P < 0.01$)。结果说明,动机性访谈能够提高糖尿病患者自我管理水平和自我管理行为。动机性访谈是以患者为健康教育主体,强调行为改变由患者自主决定,改变患者对不良行为的认识、情感和反应,提高患者的自我管理水平和促进其对不良行为进行改变,使患者自觉采取健康生活方式,从而延缓疾病进展。

4 结论

在糖尿病的护理行为中,患者自身提供的护理活动占总护理活动的 95%^[16],提高糖尿病患者的自护行为和自我管理行为已成为临床护理工作日益关注的问题。本结果表明,动机性访谈能够提高糖尿病患者自我管理能力和对影响健康的行为作出改变。因此,动机性访谈是一种通过改变患者行为,从而提高患者自我管理水平的有效干预措施。

参考文献:

- [1] 曾伟娟,古惠英,姚嘉萍. 专职护理健康教育模式的实施与效果评价[J]. 现代临床护理, 2011, 10(4): 64-66.
- [2] Apodaca TR, Longabaugh R. Mechanisms of change in motivational interviewing: A review and preliminary evaluation of the evidence[J]. *Addiction*, 2009, 104(5): 705-715.
- [3] Rollnick S, Butler CC, Kinnnersley P, et al. Motivational inter-viewing[J]. *BMJ*, 2010, 129(3): 1900-1995.
- [4] 杨文英. 中国 2 型糖尿病防治指南(2010 年版)[J]. 中国实用乡村医生杂志, 2012, 19(2): 5-14.
- [5] 王晓军, 章西萍, 王慧琴, 等. 饮食行为干预对 2 型糖尿病患者的效果评价[J]. 实用临床医药杂志, 2013, 17(2): 37-39.
- [6] 胡一字, 黄丽华. 糖尿病患者饮食教育的研究现状[J]. 中华护理杂志, 2013, 48(6): 555-557.
- [7] 陈烨, 吴晓燕. 浅谈糖尿病患者的身心护理[J]. 健康大视野, 2013, 21(8): 735-735.
- [8] 毛袁心. 2 型糖尿病患者心率变异性分析[J]. 成都医学院学报, 2013, 7(3): 169-169.
- [9] Erickson D. Barriers to physical activity in people with type 2 diabetes enrolled in a worksite diabetes disease management program[J]. *The Diabetes Educator*, 2013, 39(5): 626-634.
- [10] 王萍, 申泰生, 吴景坤. 循证护理在院外 2 型糖尿病患者中的应用[J]. 解放军医药杂志, 2013, 28(1): 96-99.
- [11] 袁晓丹, 楼青青, 张丹毓, 等. 糖尿病个案管理模式的研究进展[J]. 中华护理杂志, 2013, 48(1): 84-86.
- [12] 曾伟娟, 古惠英, 姚嘉萍. 专职护理健康教育模式的实施与效果评价[J]. 现代临床护理, 2011, 10(4): 64-66.
- [13] Chen SM, Creedy D, Lin HS, et al. Effects of motivational interviewing intervention on self-management, psychological and glycemic outcomes in type 2 diabetes: A randomized controlled trial[J]. *Int J Nurs Stud*, 2012, 49(6): 637-644.
- [14] Miller WR, Rollnick S. Motivational interviewing: Preparing people for change[M]. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2002: 52-70.
- [15] 李蒙, 李婷, 施秉银, 等. 动机性访谈对长期血糖控制不良 2 型糖尿病患者生存质量及其相关因素的影响[J]. 中华护理杂志, 2014, 49(1): 6-10.
- [16] Ilioudi S, Lazakidou A, Tsironi M. Information and communication technologies for better patient self-management and self-efficacy[J]. *Int J Electron Healthc*, 2010, 5(4): 327-339.

[本文编辑: 郑志惠]