

社区糖尿病患者自我管理效能提升机制探究

刘媛媛

淮安市第一人民医院第三分院, 江苏 淮安 223001

DOI:10.61369/MRP.2026070037

摘要：目的：探究社区糖尿病患者自我管理效能提升机制，构建科学的糖尿病自我管理体系。方法：通过选取2024.1–2025.12月间规范建档的68例2型糖尿病患者进行研究。采用问卷调查方式、糖尿病自我管理效能量表等开展调查，全面收集自我管理相关现状，采用 Logistic 回归分析影响糖尿病自我管理效能相关情况。结果：通过对社区糖尿病自我管理效能评分，其中服药管理得分最高，情绪管理得分最低，运动管理、足部管理等均较为薄弱。年龄、文化程度、病程、家庭支持、健康教育频次、血糖监测等整体差异明显 ($p < 0.05$)，其余因素差异不大 ($p > 0.05$)。文化程度、家庭支持、健康教育均为影响患者自我管理效能的主要因素 ($p < 0.05$)。结论：社区糖尿病患者自我管理效能存在一定差异，通过开展精准化健康宣教、数字化管理，能够实现糖尿病精细管控。

关键词：社区糖尿病；自我管理效能；提升机制

Exploration of Mechanisms for Enhancing Self-Management Efficacy Among Community-Based Diabetic Patients

Liu Yuanyuan

The Third Branch of Huai'an First People's Hospital, Huai'an, Jiangsu 223001

Abstract： Objective: To investigate the mechanisms underlying improvements in self-management efficacy among community-based diabetic patients and establish a scientific framework for diabetes self-management. Methods: A study was conducted involving 68 patients with type 2 diabetes who had completed standardized medical records between January 2024 and December 2025. Questionnaires and the Diabetes Self-Management Effectiveness Scale were employed to comprehensively assess current self-management practices, with logistic regression analysis used to identify factors influencing self-management efficacy. Results: Community-based self-management efficacy scores revealed that medication management scored highest, while emotional management scored lowest; physical activity management and foot care management demonstrated significant weaknesses. Significant differences were observed across age, education level, disease duration, family support, frequency of health education, and glycemic monitoring ($p < 0.05$), whereas other factors showed minimal variation ($p > 0.05$). Education level, family support, and health education were identified as primary determinants of self-management efficacy ($p < 0.05$). Conclusion: There exist notable disparities in self-management efficacy among community-based diabetic patients; targeted health education and digitalized management approaches can facilitate refined diabetes control.

Keywords： community diabetes; self-management efficacy; enhancement mechanisms

引言

糖尿病作为现阶段我国高发慢性疾病，临床以2型糖尿病为主，整体病程长、并发症多，需要长期进行管控。随着我国居民生活方式不断转变、人口老龄化加剧，糖尿病患病率增加^[1]。社区作为糖尿病慢病管理的主要阵地，临床研究表明，糖尿病血糖稳定控制、并发症预防不仅依赖于药物治疗，同时取决于患者规范的自我管理行为。自我管理效能主要是指患者控制病情发展的能力、感知，同时能够完成疾病自我管理任务，也是驱动糖尿病患者健康行为、提升管理质量的核心变量。高水平的自我管理效能通过规律血糖监测、规律运动、饮食管控，能够降低血糖波动，减少并发症风险。当前我国糖尿病管理中存在一定短板，传统管理模式采用健康宣教模式，整体形式单一，缺乏个性化、持续干预，多数患者存在情绪薄弱等问题，直接影响自我管理效果。本文通过对社区糖尿病患者自我管理效能提升机制进行探究，具体研究情况如下：

一、资料与方法

（一）一般资料

通过选取2024.1–2025.12月间规范建档的68例2型糖尿病患者进行研究。纳入标准：第一，符合2型糖尿病的诊断标准。第二，患者病程在1年以上。第三，患者意识清晰。排除标准：第一，重大脏器疾病患者。第二，拒绝配合调查患者。本次收治的68例患者中，包含男女比例分别为36:32，患者年龄值处于55.30±1.20岁。

（二）方法

1.一般资料调查表

通过自行设计调查问卷，内容包含患者的性别、年龄、服药程度、运动习惯、家庭支持等相关资料。通过由统一培训的社区管理人员进行调查，采用一对一调查，并做好问卷核对。

2.糖尿病自我管理效能量表

通过采用国内通过糖尿病自我管理量表，包含饮食管理、运动管理、服药情况、血糖监测、足部护理、情绪管理等几个维度，采用1–5级评分法，26个条目评分总分在130分，得分越高则表明自我效能较强。分数氛围<50分、50–79分、≥80分为低效能、中等效能以及高效能。量表Cronbach’s α系数为0.872，信效度良好。

（三）观察指标

（1）社区糖尿病患者自我管理效能评分；（2）不同人口学与疾病特征患者自我管理效能得分单因素分析。（3）自我管理效能多因素回归分析。

（四）指标处理

采用SPSS 22.0统计软件分析。计量资料以均数±标准差（ $\bar{x} \pm s$ ）表示，组间比较采用独立样本t检验；计数资料以例数（%）表示，组间比较采用χ²检验，采用多因素Logistic回归分析，P<0.05为差异具有统计学意义。

二、结果

通过对社区糖尿病自我管理效能评分，其中服药管理得分最高，情绪管理得分最低，运动管理、足部管理等均较为薄弱。

表1 社区糖尿病患者自我管理效能评分

维度	条目数	得分
服药管理	5	6.89±1.25
饮食管理	6	5.76±1.31
血糖监测	4	4.23±1.08
运动管理	4	3.52±0.96
足部护理	4	3.15±0.85
情绪管理	3	3.01±0.82
总分	26	28.65±5.32

通过对不同疾病特征患者自我管理效能评分比较，年龄、文化程度、病程、家庭支持、健康教育频次、血糖监测等整体差异明显（p<0.05），其余因素差异不大（p>0.05）。

表2 不同疾病特征患者自我管理效能得分单因素分析

变量	分组	例数	效能总分	t/F值	P值
性别	男	36	29.01±5.43	0.612	0.543
	女	32	28.24±5.18		
年龄	40~59岁	25	32.16±4.85	8.726	<0.001
	60~78岁	43	26.61±4.93		
文化程度	小学及以下	22	24.03±4.27	11.352	<0.001
	中学	31	29.75±4.62		
	大专及以上	15	34.12±5.04		
病程	1~5年	29	31.54±5.11	6.940	0.002
	6~10年	24	27.83±4.76		
	>10年	15	24.17±4.39		
家庭支持	充足	30	33.26±4.58	7.853	<0.001
	一般/缺失	38	25.02±4.61		
健康教育参与	每月≥1次	27	32.89±4.95	6.418	<0.001
	少于每季度1次	41	25.84±4.73		
血糖监测依从	规律（每周≥3次）	24	33.51±4.67	7.109	<0.001
	不规律/极少	44	26.02±4.81		

通过对糖尿病患者进行多因素Logistic回归分析，其中文化程度、家庭支持、健康教育均为影响患者自我管理效能的主要因素（p<0.05）。

表3 糖尿病患者自我管理多因素Logistic回归分析

自变量	β	SE	Wald χ ²	OR	95%CI	P值
文化程度（大专及以上为参照）	0.726	0.231	9.873	2.067	1.312~3.254	0.002
家庭支持（充足=1）	0.814	0.245	11.082	2.258	1.396~3.651	0.001
健康教育（使用=1）	0.652	0.219	8.846	1.919	1.247~2.953	0.004

三、讨论

当前我国慢性病防控形式严峻，糖尿病作为高发代谢疾病，整体患病率逐渐提升，已经成为目前基层公共卫生慢病管理的核心点^[2]。社区糖尿病患者自我管理相较于传统医院救治具有一定局限性，社区场景下脱离医院实时监管、饮食管控，整体筛查依从率逐渐下降，直接影响自我管理效能。自我管理效能主要是指对慢病患者进行疾病管控，相比较于传统知识储备，社区糖尿病管理主要联合家庭医生、健康宣教等服务，整体效果良好^[3]。

本次研究结果表明，多数患者自我管理效能较低，同时各维度之间发展不平衡，因此直接影响管理效率。运动管理、足部以及情绪管理得分相对较低，多数患者存在认知误区，糖尿病患者忽视足部、运动以及情绪调节的重要性。除此之外，多数患者对于糖尿病病变危害认知不足，无日常足部清洁习惯，同时受生活限制，容易产生焦虑情绪^[4]。

学历较低患者、高龄患者整体自我管理效能较低，高龄患者

整体身体素质较差，记忆力下降，直接影响糖尿病管理知识，难以进行运动、饮食方案的管控、低学历患者健康素养低，容易存在知识误区，直接产生药物漏服等情况。除此之外，病程较长患者在长时间的血糖监测时，容易丧失耐心，最终自我管理能力下降，形成恶性循环^[5]。

家庭支持作为社区糖尿病患者自我管理的主要保障，多数研究表明，低效能者整体家庭支持缺乏，部分家属对于糖尿病认知不足，缺乏饮食、运动监督，同时还容易产生不良习惯，直接影响自我管理行为^[6]。社区社会支持存在一定短板，传统慢性管理均为同质化宣教，无法依据患者的具体情况针对性进行指导，难以有效提升患者自我管理能力。当前社区慢性病健康教育主要以发放宣传单的方式，整体形式单一、缺乏个性化教育，难以形成稳定的自我管理行为。除此之外，基层社区数字化覆盖率不足，无法实现血糖管控。

为提升社区糖尿病患者自我管理核心效能，应通过健康认知，提升患者对于疾病的认知，提升健康素养。在给予精准化、分层化健康教育时，保障自我管理效果。对于低学历、高龄患者，应给予针对性宣教方式，在给予一对一讲解、图文手册时，普及饮食、运动、足部管理知识^[7]。对于中青年、高学历患者，应重点讲解慢性病管理方案以及血糖波动等相关情况，提升精细

化管理效果。在给予持续性健康认知干预时，从而保证主动防控，提升自我管理效能。

规范健康行为，在给予正向行为时提升患者管理信心，形成正向循环。针对运动、足部、情绪管理短板，依据患者年龄、体质制定个性化运动方案，指导患者进行有氧运动、定期开展足部培训，能够提升整体效果^[8]。给予心理疏导，在建立情绪干预机制时，缓解患者焦虑情绪。制定阶段性的管理目标是，定期做好血糖监测，能够提升自我管理效能。构建多元社会支持、家庭支持，能够缓解患者压力，效果良好^[9]。

给予数字化健康管理，构建个性化、闭环式手段时，构建糖尿病数字管理系统，在进行实时数据监测时，患者能够自主监测患者运动、饮食等相关数据，从而保证动态评估。做好个性化精准推送，依据患者病情、管理，定时推动运动方案，定时用药提醒。进行线上答疑，远程进行指导，做好用药干预^[10]。

综上所述，社区2型糖尿病患者自我管理效能较低，影响自我管理效能的关键因素包含文化、家庭、健康教育等。在社区慢性病管理中，应该立足于患者需求，给予分层化健康教育以及数字管控，提升患者自我管理效能效果，并为慢性病防控提供一定支撑。

参考文献

- [1] 陈金梅, 李晓静, 雷永红. 医院-社区-家庭一体化护理对2型糖尿病患者自我管理效能、血糖控制效果的影响研究 [J]. 中外医疗, 2024, 43 (5): 146-150.
- [2] 胡诗贝, 黎雪梅, 龚燕, 等. 城市社区2型糖尿病患者自我效能与健康自我管理行为间的中介效应 [J]. 成都医学院学报, 2023, 18 (5): 641-645.
- [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): 658-663.
- [4] 赵文静, 李芳, 谢学娟, 等. 自我效能理论在社区2型糖尿病病人自我管理行为中的应用研究进展 [J]. 全科护理, 2022, 20 (19): 2634-2637.
- [5] 毛凡, 姜莹莹, 夏章, 等. 社区自我管理小组干预后2型糖尿病患者自我效能的变化及其影响因素分析 [J]. 中华预防医学杂志, 2022, 56 (7): 932-939.
- [6] 潘冰莹, 阮慧红, 何国鹏, 等. 广州市社区2型糖尿病自我管理小组活动对患者自我效能的影响 [J]. 预防医学情报杂志, 2022, 38 (3): 353-358.
- [7] 张洁, 苏丹婷, 陆凤, 等. 社区自我管理小组对糖尿病患者自我效能的远期影响研究 [J]. 中国健康教育, 2022, 38 (2): 140-144.
- [8] 邓颖. 认知行为疗法对社区糖尿病患者自我管理效能及生活质量的影响 [J]. 基层医学论坛, 2022, 26 (5): 96-98.
- [9] 舒小刚. 慢性病诊疗模式对糖尿病合并高血压患者治疗依从性及生活质量的影响 [J]. 中国现代药物应用, 2026, 20 (13): 145-149.
- [10] 王小玲, 袁罗茜, 李雯, 等. 糖尿病足病患者居家足部管理的最佳证据总结 [J/OL]. 护士进修杂志, 1-16[2026-06-14].