

健康管理在老年保健中的护理作用及效果探究

张 慧 李科荣 王东雪 郭营瑾 王 玲 祝梦娟

解放军总医院第五医学中心 北京 100039

摘 要：目的：观察分析老年保健过程中实施健康管理的实际作用以及效果。方法：于2020年05月-2021年05月，对本院保健科纳入的122例老年慢性疾病患者尝试分组干预，其中一组名为常规组并给予普通护理，另一组名为研究组并给予健康管理，各61例。结果：研究组满意度显著高于常规组（ $p < 0.05$ ）；研究组生活质量评分显著高于常规组（ $p < 0.05$ ）。结论：加强健康管理，能够进一步提高老年保健效果，促使其生活质量改善，备受患者满意，值得现代临床将之广泛借鉴。

关键词：老年患者；日常保健；健康管理；满意度；生活质量

Study on the nursing function and effect of health management in elderly health care

Hui Zhang, Kerong Li, Dongxue Wang, Yingjin Guo, Ling Wang, Mengjuan Zhu

The Fifth Medical Center of PLA General Hospital, Beijing 100039

Abstract: Objective: to observe and analyze the actual effect and effect of health management in the process of elderly health care. Methods: from May 2020 to 2021, a total of 122 elderly patients with chronic diseases were 2021 in the Department of Health Care of our hospital, another group, called the Study Group and given health management, each had 61 patients. Results: the Satisfaction Degree of the study group was significantly higher than that of the routine group ($P < 0.05$), and the quality of life score of the study group was significantly higher than that of the routine group ($P < 0.05$). Conclusion: Strengthening health management can further improve the health care effect of the elderly, improve their quality of life, patients are satisfied, it is worthy of modern clinical reference.

Keywords: Elderly patients; Daily health care; Health management; Satisfaction; The quality of life

基于现代社会人口老龄化趋势背景下，老年人口比例逐年攀升，引起了社会高度关注，尤其是老年人的身心健康以及生活质量^[1]。慢性疾病是威胁老年人身体健康的最大因素，病情迁延、治疗周期长、治愈困难、容易反复发作，给老年人日常生活、工作带来了巨大影响^[2]。因此，有必要加强健康管理，促使老年人生活质量提高。现如今有报道发现全面健康管理对老年慢性病患者生活质量发挥着积极的促进作用^[3]。故而本研究特此以122例老年慢性疾病患者作为课题对象，尝试了健康管理，以供临床参考。

一、一般资料与方法

1.1 一般资料

本研究纳入122例老年慢性疾病患者作为主要观察对象，均为本院保健科于2020年05月-2021年05月接

收入院，入组标准：60周岁以上；主要指标资料完整齐全；具备一定的交流沟通能力，无意识障碍、无认知障碍。排除标准：文盲；精神病史；伴有其他严重的器质性疾病或躯体功能障碍；视听功能异常而无法正常交谈。根据自愿参与及同意知情要求，通过数字随机表法，分组观察课题对象并分别设为常规组、研究组，各61例。研究组包括34例男性和27例女性，年龄61-88岁，均龄（ 74.3 ± 11.6 ）岁；18例冠心病、20例高血压、16例糖尿病、7例其他。常规组包括35例男性和26例女性，年龄62-89岁，均龄（ 74.7 ± 11.5 ）岁；19例冠心病、19例高血压、15例糖尿病、8例其他。两组基本信息经过统计学检验， P 值均 > 0.05 。

1.2 方法

给予常规组普通护理，不加入健康管理，只需要护

理人员口头简单讲解注意事项、正确用药方法，同时提醒患者定期复查，动态了解掌握患者身体各项指标变化，以便于合理调整患者干预方案。

给予研究组普通护理之上加入健康管理，主要根据患者身体质量BMI指数、血压水平、血糖水平、血脂水平，为患者制定一系列具有个性化、针对性、科学化、合理化的健康管理方案，认真记录各项操作落实情况，护士长按时监督、检查。即（1）健康宣教。每个月召开一次专题讲座，邀请患者按时参与，以专题形式，向患者及其家属科普慢性疾病知识，比如诱因、危险因素、治疗策略、干预手段、注意事项等等，持续提高患者对慢性病的了解程度，加深患者认知，消除其错误观念，进而主动积极配合健康管理。（2）饮食指导。主要根据患者饮食喜好、禁忌、病情，确定最佳膳食方案，保证患者一日三餐营养均衡、丰富、多样化，同时量化蛋白质、碳水化合物、热量等物质的摄入量，确保患者形成健康的饮食习惯。（3）心理干预。向患者传授心理情绪调节技巧，若是患者过于紧张、激动，可以通过注意力转移、放松疗法等措施来稳定情绪；若是患者过于悲观、焦虑，可以通过聊天、看电视节目或者是参与户外活动等方式来缓解。（4）用药干预。强调规律服药的意义，引起患者重视，避免患者私自增加减用量、漏服、多服，甚至停药；根据患者每次复查情况，适当调整治疗方案，保证治疗个性化、针对性。（5）运动指导。主要根据患者身体质量、喜好，制定有氧运动方案，为患者

合理安排好运动时间、运动强度，比如散步、慢跑、骑自行车、打太极拳等等。

1.3 观察指标

（1）为期6个月干预活动结束后调查患者满意度，100分满分，十分满意85分以上、基本满意60-84分、不满意60分以下，总满意度=1-不满意。（2）干预前后评价患者生活质量，以WHOQOL-BREF生活质量测定简表为主，包括社会、躯体、心理、环境，各维度得分越高越好。

1.4 数据统计处理

统计学软件以spss 22.0版本为主，进一步检验分析本研究课题获得的计量数据以及计数信息，其中计量资料包括生活质量评分，以 $(\bar{x} \pm s)$ 形式描述，组间t检验；计数资料包括满意度，以%（率）形式表述，组间 χ^2 检验，数据差异判定结果以P值描述，以 $(P < 0.05)$ 表示统计学意义。

二、结果

2.1 观察研究组与常规组满意度 见表1

表1 研究组与常规组满意度对比

小组	病例	十分满意	基本满意	不满意	总满意度
研究组	61	32	26	3	95.08%
常规组	61	28	22	11	81.97%
χ^2	-				7.336
p	-				<0.05

2.2 观察研究组与常规组生活质量 见表2

表2 研究组与常规组生活质量对比 $(\bar{x} \pm s, \text{分})$

小组	病例	躯体		社会		心理		环境	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
研究组	61	66.8 \pm 5.5	83.2 \pm 4.1	65.3 \pm 5.8	80.4 \pm 4.9	62.3 \pm 7.8	80.8 \pm 5.1	64.3 \pm 2.8	80.5 \pm 5.5
常规组	61	66.6 \pm 5.9	75.4 \pm 4.5	65.5 \pm 5.1	74.3 \pm 4.3	62.2 \pm 7.9	75.6 \pm 4.4	64.6 \pm 2.7	76.6 \pm 4.5
t	-	0.758	9.023	0.601	8.152	0.068	7.440	0.710	8.916
p	-	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

三、讨论

老年人各项机能会随着年龄的增大而逐步呈减弱趋势，极易诱发诸多慢性疾病，比如冠心病、糖尿病、高血压等等，不仅会限制老年人的日常活动，而且还会严重影响到老年人的生理、心理健康，使其生活质量下降^[4]。虽然长期规律服药能够在一定程度延缓疾病发展，但是老年人的心理健康并未药物能够解决，还是需要通过人性化的健康管理措施来帮助患者改善预后^[5]。

以人为中心的健康管理，结合了临床医学、预防医

学知识，要求护理人员根据患者实际需要，在患者日常运动、饮食、心理、认知等方面展开健康管理，以此来帮助患者消除健康危险因素，达到促进健康目的^[6]。本研究结果发现，研究组满意度显著95.08%高于常规组81.97%，而且生活质量评分也显著高于常规组 $(p < 0.05)$ 。表明健康管理备受患者青睐，能够显著改善患者生活质量。由此可见，健康管理作用重大，应用前景广阔。

参考文献：

[1]王田，牛艳，李婷.降压保健操联合基于中医养

生理论的健康管理对老年高血压患者临床证候和心血管体液因子的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2021, 6 (14): 166-168.

[2]陈丽莉. 健康管理对心血管病的危险因素干预效果及随访分析[J]. 中国医药指南, 2021, 19 (04): 10-12.

[3]周萍萍, 张明. 我国老年慢性病患者管理与预防保健的重要意义探讨[J]. 中医药管理杂志, 2021, 29 (02): 227-228.

[4]陈俊聪, 范金燕, 刘月生, 等. 老年人健康管理现状及对互联网+老年健康管理APP的使用意向调查与分析[J]. 中国医药导报, 2020, 17 (33): 65-67+73.

[5]方锐, 杨勇, 郭清, 等. 从美国补充与结合医学的发展谈治未病与健康管理的思维范式[J]. 中国中西医结合杂志, 2020, 40 (11): 1381-1387.

[6]单凡凡, 李丹. 健康管理一体化服务模式联合网络体系对健康管理中心护理质量的影响[J]. 当代护士 (上旬刊), 2020, 27 (09): 178-180.