

健康管理和健康教育在老年人慢性病控制中的应用分析

朱远

(南充市中心医院 四川 南充 637000)

【摘要】在人民生活水平不断提高及社会老龄化进程加快的背景下，不健康的生活方式极大地损害了人民群众的身体健康，甚至引发了某些重大疾病，特别是慢性病，严重威胁老年人群身体健康。慢性病疗效差，病程相对较长，治疗成本较高，易遗留后遗症，既对自身心身带来危害，又给家庭及社会带来巨大经济负担。本文以老年人慢性病为研究对象，首先分析了慢性病的现状和老年慢性病的危害，然后阐述了健康管理在老年人慢性病控制中的应用，接着对健康教育在老年人慢性病控制中的应用进行了探讨，希望有助于健康管理中心工作者了解如何更好地为老人提供良好的健康管理和教育服务。

【关键词】健康管理；健康教育；老年人慢性病控制；应用

Application Analysis of Health Management and Health Education in the Control of Chronic Diseases in the Elderly

Yuan Zhu

(Nanchong Central Hospital, Nanchong, Sichuan, 637000)

[Abstract] Against the backdrop of the continuous improvement of people's living standards and the acceleration of social aging, unhealthy lifestyles have greatly damaged the physical health of the people, and even caused some major diseases, especially chronic diseases, which seriously threaten the physical health of the elderly population. Chronic diseases have poor therapeutic effects, relatively long course, high treatment costs, and are prone to sequelae, which not only harm one's own physical and mental health, but also bring huge economic burden to families and society. This article takes chronic diseases in the elderly as the research object. Firstly, it analyzes the current situation of chronic diseases and the hazards of chronic diseases in the elderly. Then, it elaborates on the application of health management in the control of chronic diseases in the elderly. Then, it explores the application of health education in the control of chronic diseases in the elderly, hoping to help health management center workers understand how to better provide good health management and education services for the elderly.

[Key words] Health management; Health education; Chronic disease control in the elderly; Application

引言

老年慢性病患者中因各项身体机能的逐渐衰退而增加治疗难度，慢性病后续治疗需长时间用药，医院也只是单纯地对疾病进行控制，为了把治疗效果进行提升就要求患者在日常生活中改变不良生活和饮食等方面的生活习惯，从而减少发病率。但许多老年慢性病患者不能认识到这一点，很难长期坚持，这时需加强健康管理和教育以提高患者的认识和治疗依从性。通过健康管理中心进行有效的健康管理和健康教育可以帮助病人养成良好的饮食习惯，预防或延缓病情进展并使其达到预期疗效，避免因不科学的医疗行为引起不必要的并发症及经济负担。当前情况下，如何做好慢性病的健康管理和教育是值得我们重视和研究的问题。

1 慢性病的现状

慢性病作为临床医学上常见的病状类型之一，涵盖了很多疾病的各个方面，慢性病不但具有高发性，而且致死率也比较高。同时慢性病具有隐匿性强、过程缓慢等特点，从而增加了慢性病的检测和护理。在现代社会发展进程中，心血管疾病和肿瘤发病率逐渐升高，且属于致死率极高的疾病类型。那么针对老年人慢性病进行预防与健康教育就显得十分重要。

2 老年慢性病的产生的危害

由于慢性病发展的特点，往往是病程较长，难以早期发现，使其不能得到及时、有效的检测，给老年人生活造成了不良影响。慢性病使老年人肢体活动受到限制，并表现出各种症状，影响了生活，如视力和听力下降等，极大地影响了老年人的生活质量甚至使

其不能自理。同时因慢性病进展造成老年人身体状况持续衰退,使得老年人易出现悲观失望心理,进而出现反抗心理,不愿主动配合治疗从而使病情加重。因慢性病危害大,易造成老年人生活能力不足,慢性病高致残率使老年人易出现失语和痴呆。由此可见,老年人慢性病如果不能进行有效管理和控制,将会严重影响其日常生活及社会功能的正常发挥,给家庭带来沉重负担,对老人自身也会产生负面影响。因此对老年慢性病实施早期发现、及时干预和预防是降低老年人患心血管病风险、延缓死亡时间、提高生存质量的有效途径。

3 健康管理在老年人慢性病控制中的应用

3.1 构建老年慢性病患者健康档案

对老年慢性病健康管理过程中,构建患者健康档案是及时发现慢性病危险因素的基础,为制定相关治疗措施提供依据。建立与社区居民基本信息数据库相结合的健康档案管理体系,实现疾病预警与护理指导双向互动,使之达到“早发现,早诊断、早治疗”目的。健康档案内容包括慢性病患者病史,诊断经过及每项检查结果等,并在每一次诊治时详细记录各项指标的变化,全面掌握患者病情。当然,由于老年人自身情况比较特殊,行动并不是特别方便的情况下,健康管理中心人员可以通过上门随访,电话预约等方式来进行健康档案建档工作。将筛选出来的高危人群及慢性病患者整合到慢性病健康管理中,开展分类干预,跟踪服务,有针对性地提供健康知识引导,指导以及生活护理措施等活动,从而达到控制和减少慢性并发症发生的目的。而且建立健康档案也可为后续的医疗、保健和治疗提供了重要的依据,为更好地为老年慢性病患者的身体健康保驾护航。

3.2 对患者健康进行监测,定期组织患者体检

对于老年人来说,他们身体各项指标都比较差,所以平时一定要做好健康监测工作,及时发现病情并采取有效措施予以缓解,这样才能够使其尽早恢复健康状态。而通过组织老年慢性病患者进行定期体检是对患者健康进行监测的重要途径,只有这样才能及时发现问题,及早预防和控制这些病症,让老年人的生活质量得到提高,从而保障他们的身心健康。当然还可以将这些体检信息记录到健康档案当中,方便以后查询与分析,以便于更好地掌握健康状况。所以,对于患慢性病的老年人来说,如果能做到这一点的话,那么就会为其日后的治疗提供了极大的便利,也有利于提高治疗效果,减少并发症发生的概率。

3.3 对患者日常行为习惯进行管理

在运动方面。在综合评估的环节中,健康管理中心工作人员要对老年慢性病患者的情况进行详细的了解,并且要根据病人的身体状况制定出早期康复的方案,像是慢走和晨跑等,要通过体质锻炼增强病人对疾病的抵抗力。但是需要注意的是在训练强度上必须有科学的计划,应该秉持“循序渐进”这一原则安排运动,过度负荷的训练不但不利于老年慢性病患者的康复,还会给患者的康复带来不利影响,比如会引起血压升高以及心率过快等等问题,所以在进行运动时一定要坚持合理的时间点。当老年患者身体状态不好的时候不能参加任何高强度活动,以免加重病情。在饮食管理方面。老年慢性病患者的饮食控制是慢性病的重点,因为大部分老年慢性病患者引发慢性病的根源就是饮食控制不足导致的。所以,在进行健康管理过程中,相关人员要根据老年慢性病患者的情况告诉他们慢性病要避免吃什么,要以清淡为原则,严格控制高脂、高糖摄入比例,尽量避免食物导致病情恶化的情况发生,唯有如此才能够确保患者进食的合理性和科学性,同时又不会延误患者对养分的摄取。通过对患者饮食方面的管理使之更好地为老年人服务,从而降低因患病而引起的身体伤害程度,保证患者能有一个良好的健康状况,最终达到预防与控制老年慢性非传染性疾患的目的。

在用药管理方面。老年慢性病患者在慢性病用药上,需严格按照规定,明确用药方法,用量及注意事项。在健康管理过程中并且把这些明确地告诉病人及家属,还要把用药禁忌及重要性等等都明确地告诉病人,定期对其健康指标进行监测,充分掌握患者用药后病情进展情况,为后续健康治疗提供便利。同时要重视服药前检查并记录好相关资料,以便及时了解药物副作用及其它并发症发生的时间与程度。在日常管理方面。一般慢性病患者多多少少都伴随着心理上的负担,造成不能正常生活,甚至产生多种不良反应,这对疾病的进展是极其不利的。针对这一情况,可通过分发和解释健康教育手册,向老年慢性病患者介绍基本病理知识,使他们认识情绪对治疗的关键性作用,加强医、护、患三者之间的紧密联系,使得老年慢性病患者配合度及依从性得到极大提高,方便慢性病管理进程不断向前发展。

3.4 正确评估老年慢性病患者的健康情况

对老年慢性病患者健康状况进行正确的评估是进行健康管理的必要手段,它能够帮助医生判断疾病是

否严重或有多严重,以便制定合理的治疗方案,有效地控制和防止并发症发生。健康管理中心医务人员应依据相关指标,运用专业知识进行病人的病情评估,判定有无健康风险并归纳出危险因素并给出干预措施。同时要加强与上级医师交流沟通,将一些自身不确定的因素与上级医师进行讨论分析,最终得出准确可靠的结论,使整个过程更具有针对性,更好地为老年慢性病患者实施个性化指导,提高他们的生活质量。

3.5 给予患者心理健康方面的引导

老年人由于受疾病的影响,难免心理上有所不适或产生焦虑、恐惧等不良情绪,因此需要医护人员及时给患者以专业和耐心的帮助,让其消除紧张和焦虑的心态。针对心理方面出现问题的老年慢性病患者,健康管理中心可以设立专业小组,日常例行检查时,团队成员需清楚地告知病人病情进展情况,管理方案,使之清楚地认识到身体现状,以便于随后自我调节和管理。在面对心理素质低下的病人时,可通过成功治疗案例的帮助,让他们恢复自信,主动配合管理人员进行治疗,从而为取得良好管理成效打下必要基础。此外,家属的陪伴对病患来说无疑非常重要,帮助病患进行心理调节及病情恢复,是改善病情管理效果最主要的方法。对于老年慢性病患者而言,心理素质对慢性病的控制有着至关重要的影响,所以需要给予患者心理健康方面的引导。

4 健康教育在老年人慢性病控制中的应用

4.1 开展公众健康咨询活动

健康管理中心应利用世界主题日,在街道附近及小广场附近开展公众健康咨询活动,向慢性病高危人群及慢性病患者免费提供血压、血糖测量及常见健康问题咨询服务。及时发现慢性病高危人群及血压和血糖未得到很好控制的人群,并督促他们及时就诊。同时,通过印发慢性病健康教育宣传折页及处方,陈列宣传栏,展板,报刊等丰富多样的方式宣传慢性病健康知识,让市民及时掌握慢性病相关知识。对文化较低的老年人,可采用医务人员耐心讲解等方式开展健康知识宣教,引导老年人自觉接受慢病管理,提高自我保护意识。

4.2 采用上门随访,电话随访等方式开展健康指导

对于老年慢性病患者进行健康教育可以采取上门随访、电话随访的方式进行,因为慢性病老年人难免会出现行动不便,或者身体不适等现象。通过这两种方式也可以掌握老年人基本生活情况以及当前服药

情况,并对出现的健康问题及时做出评价,分析,提出建议与健康指导。并且与家人沟通与交流,让家人了解慢性病用药知识及健康知识,提高责任感,对生活中慢性病患者有较好的关怀,增进身体健康。通过这种方式不仅为老年人节省了时间和精力,而且也方便健康管理中心的人员随时了解老年慢性病患者的具体情况,更好地帮助他们解决慢性疾病所带来的不便,避免因患病而产生不必要的麻烦和影响,从而达到积极预防、科学治疗的目的。

4.3 定期开展健康教育知识讲座

开展健康教育知识讲座可以为老年慢性病患者起到很好的宣传教育作用,能够提升他们对疾病相关知识的认知能力,同时也能促进健康理念转变与正确用药,减少或消除不良生活习惯的发生,降低慢性病发病率。可搜集居民有关慢性病知识及最为关心的健康问题等,定期为一些慢性病患者和老年人开展针对性的慢性病健康知识讲座并进行沟通,辅导,使其对高血压,糖尿病的病因,危险因素及防治措施等有更深入的了解与认识,以便自觉改变不良习惯与行为方式并合理使用药物以有效控制病情进展及增进身体健康。

结束语

综上所述,社会的飞速发展和人民生活水平的不断提高,快节奏的生活使人们形成了不健康的生活和饮食习惯,高血压和糖尿病人群也不断地呈现出增长态势。而对于老年慢性病患者来说,运用健康管理和教育的方法,具有良好的临床效果,既能让老年人更清楚地认识慢性疾病的有关知识,且利于改善不良生活习惯,出现并发症的机会少,也能够防止并发症的发展,减轻病人经济负担和心理压力,还能增强患者信心和战胜困难的勇气。因此,对老年慢性病患者采取健康管理和健康教育是必要的,特别是在我国老龄化加速时期,这一工作更是迫在眉睫。

参考文献:

- [1] 周晓梅.健康管理和健康教育在老年人慢性病控制中的应用分析[J].中国保健营养,2021,031(002):240.
- [2] 刘婷婷,刘小新.健康管理在社区老年慢性病防治中的应用效果分析[J].医药界,2019.
- [3] 李翔宇,葛媛媛.健康管理在社区老年慢性病防治中的应用效果[J].人人健康,2019,No.505(20):275-276.DOI:CNKI:SUN:RRJK.0.2019-20-361.