

# 健康管理策略在慢性病管理中的应用和效果评估

李凤 郑欣 杨江燕

(南充市中心医院健康管理中心 四川 南充 637000)

**【摘要】**随着社会的不断发展,慢性病发病率日益升高,严重危害着人们的身心健康及生活质量。而通过健康管理能够预防慢性病三分之一的疾病,因此受到了医学界广泛关注并被广泛应用于临床领域。慢性病健康管理是预防和控制慢性病的最好措施和最有效方法。鉴于此,本文以慢性病管理为研究对象,首先分析慢性病发展现状及危害,其次阐述了健康管理在慢性病管理中的重要性,最后提出慢性病健康管理策略及效果,其目的在于改善人民群众的生活质量与身体健康。

**【关键词】**健康管理;慢性病管理;应用和效果评估;策略

## Application and Effectiveness Evaluation of Health Management Strategies in Chronic Disease Management

Feng Li Xin Zheng Jiangyan Yang

(Health Management Center of Nanchong Central Hospital, Nanchong, Sichuan, 637000)

**[Abstract]** With the continuous development of society, the incidence rate of chronic diseases is increasing, which seriously endangers people's physical and mental health and quality of life. Through health management, one-third of chronic diseases can be prevented, which has attracted widespread attention from the medical community and has been widely applied in the clinical field. Chronic disease health management is the best measure and most effective method for preventing and controlling chronic diseases. In view of this, this article takes the management of chronic diseases as the research object. Firstly, it analyzes the current development status and hazards of chronic diseases. Secondly, it elaborates on the importance of health management in chronic disease management. Finally, it proposes strategies and effects for chronic disease health management, with the aim of improving the quality of life and physical health of the people.

**[Key words]** Health management; Chronic disease management; Application and effectiveness evaluation; Strategy

### 引言

在生活水平日益提高的今天,人们在生活行为方式,膳食结构,消费娱乐方式,工作形式和内容及各种人际交往方式等方面均有很大改变,这些变化中最大的变化就是传染病控制得更好,死亡率有所下降。且高发的非传染性慢性病中,其已成为最严峻危及人民大众身体健康的一项重大公共卫生问题。而当前,随着慢性病高发性,使人们的自我保健意识日益提高,对慢性病的认识和了解水平也在逐渐加深。所以,医疗对服务的方式也进行了一些的变革,以满足现代人的更新要求。目前,对慢性病所采用的措施是进行科学体检,以体检为主要手段,进行对慢性病的早期识别与早期预防,还没有系统的预防对策。而健康管理就是一种比较好的方案,通过科学合理的健康干预措施,既可避免因病情加重导致的不良后果,又可将慢性并发症或死亡减少到最低限度,达到长期康复并保持身体状态良好的目的。

### 1 慢性病发展现状及危害

“慢性病”的全称慢性非传染性疾病,并不是专指某一类慢性病,而只是针对一些起病隐蔽、病程漫长、症状迁延不愈、传染性生物病原没有明显证实、成因复杂的慢性病,以及一些未能充分得到科学证实的特殊病症的概括性统称,包括心脑血管疾病、高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺疾患等。目前,健康体检虽然正逐渐向正规方向发展,但仍存在一些问题,一是健康体检内容不够规范,缺乏针对性。这样导致体检存在无效内容太多,体检费用太高,体检手续烦琐,服务不贴心等问题,使原本还没有普及的健康体检更容易让人放弃;二是体检资料缺乏管理,没有进行有针对性的分析。多数体检谨慎体检工作只是针对民众慢性病进行体检,并未做出专门针对慢性病全方位健康管理计划与措施,由此就让就检人员无法针对自身疾病进行体检,仍处于亚健康的状态;三是健康体检缺乏人性化和后续服务。体检人员没有及时向信息中心反馈体检发现亚健康人的疾病详细情况,体检中心没有跟踪随访并指导这些人,这使这些亚健康人群未能

做到定期的相关的检查，因此留下了疾病隐患，对其身体状况也不能及时发现。

## 2 健康管理在慢性病管理中的重要性

随着人们生活方式的改变及社会竞争日益激烈，慢性病已成为危害健康的首要问题。从全世界范围来看，目前的卫生服务体系都是以生病求医为特征的急性保健模式，这种服务体系直接造成医疗费用持续上涨，社会及个人负担日益增加，且人群健康状况没有根本好转。而通过健康管理能够有效地降低疾病风险，优化患者预后，提升病人生活质量，最终达到“治未病”目的。

### 2.1 有助于正确评估慢性病患者健康状况

通过对慢性病进行健康管理，可以有正确地评估其健康状况，为慢性病患者提供有针对性的健康干预，从而降低慢性病患者率，改善人群健康状况，提高生命质量。健康管理主要是对健康人群，亚健康人群，疾病人群健康危险因素的综合监测，分析，评价，并对其进行养护与防治等工作流程。采用健康管理之后，可以有效预防各种慢性非传染性疾患，减轻患病风险，提升生活质量，促进身心健康。此外，健康管理中心的健康管理具有一定的权威性，对慢性病患者的评估更加准确全面，也能够更好地为他们制定合理的治疗方案，以达到良好的效果。

### 2.2 有效控制健康危险因素

健康危险因素是引起慢性病的直接原因之一。对于有特定高危因素如高血压、高血脂、糖尿病以及心脑血管疾病等而言，一旦发生相关疾病则需要及时采取有效措施予以治疗，降低危害程度，防止病情进一步恶化，甚至危及生命。因此健康管理工作至关重要。而实施健康管理就是重要举措之一，开展健康管理势在必行。健康管理可以充分地利用社会各层面医疗服务资源来协助人们发现，控制健康危险因素并进行个体化健康教育，预防与消除患病风险，促进患者及其家人掌握正确的生活方式及自我护理，最终达到自我保健、自我管理、持续改善的目的。

### 2.3 有助于辅助慢性病患者进行有效治疗

健康管理中心在进行健康管理的过程中会对慢性病患者建立相应的健康档案，包括疾病史、健康状况等信息，为其提供有价值的参考意见。同时还能够帮助他们制定合理的康复计划，提高自身身体素质，减轻疼痛甚至治愈残疾程度。这也是目前最具有实际意义的一种健康管理模式，这种模式很好地体现了以人为本的理念。通过这种形式可以指导慢性病患者在进

行医疗需求和医疗服务中，为临床治疗提供一定的辅助决策，并且可以及时了解自己病情变化，避免因过度用药而造成更大的伤害，从而使自己能尽快恢复健康状态。因此，对于慢性病患者来说，这一方式非常实用。它既有利于促进社会和谐发展，又有利于维护广大人民群众切身利益。

### 2.4 有效对慢性病患者的健康进行干预

通过健康管理可以为患者提供健康指导与行为干预，通过控制或者降低就医过程中部分间接就医成本，突破仅依赖医疗保险控制就医成本的制度设计以适应社区不同阶层人们的健康需求。通过对慢性病患者的健康干预，能够更好地为病人提供心理辅导、饮食指导、运动指导以及其他方面的支持和帮助。

## 3 对慢性病实施健康管理策略

所谓健康管理，是指对慢性病患者及健康人群等进行全过程，标准化，量化，个体化，系统化的服务。它主要表现为健康教育，定期检查，评估以及健康专业咨询，旨在达到提前预防并及时引导就医治疗，以免延误病情或获得治疗身体康复与维护。健康管理无论对于个人还是对于社会均有益处，即可以让病人身体状况好转，节省治疗经费又可以为社会节约大量医疗资源。慢性病的健康管理一般应经历如下环节：

### 3.1 对慢性病患者进行健康调查、监测

对慢性病患者进行健康管理和普通的慢性病体检有很大的区别，健康管理具有全程性和全程性。从开始到结束需要经过一个较长的时间来完成整个过程。在这个过程中要对慢性病患者的相关信息进行收集，包括病情资料、发病原因、病程进展情况、药物疗效等。健康管理的实施途径包括体格检测、定期随访、跟踪回访、开展问卷调查、专家会诊以及与社区医生合作等方法。体检内容主要是慢性病检查，例如高血压、糖尿病筛选等。其目的是能够及早检测出体检者体内是否有异常，能够及早检测出导致慢性病可能存在的危险及相关风险因素。收集后通过建立慢性病患者健康档案，其中包括患者病史、诊断经过以及每一项检查的结果，同时对每次就诊后的指标变化进行详细记录，对患者情况充分了解，做到早发现，早诊早治，使慢性病得到及时有效的预防和治疗。

### 3.2 对慢性病患者进行健康评估

对患者健康状况进行评估，根据相关指标，运用专业知识对患者状况进行评估，判断是否存在健康风险，总结危险因素，提出干预措施。任何一种慢性病在发生临床症状前，都会有一些自己独特的生理和病

理变化,而这些微小的改变反映到生物学标记物中。例如糖尿病患者血糖化验指标虽都处于正常范围内,但通过对各项指标趋势进行持续观测后,有可能早期发现糖尿病风险的关键危险因素,并通过实施预防性的干预手段加以管理,这正是健康管理评估应该考虑的事情。通过健康管理可以非常明确的知道患者身体健康或不健康,也能够清晰的知道个人的身体健康水平和慢性病的危害程度。通过健康管理进行健康评估是非常重要的而且是不可或缺的环节,做好这一环节对慢性病患者预防有很大意义,因为它能让我们提前掌握一些疾病的发展规律和治疗方法,从而更好地预防这些疾病。另外也有利于提高人们对慢性非传染性疾病的防范意识。

### 3.3 对慢性病患者进行健康干预

通过对健康管理对象进行健康评估后,如发现管理对象患有慢性病时,应进行健康干预。开展健康干预可以有多种形式及单位,如包括私人医生,社区保健中心,各类综合性或专科医院,都可以由健康管理中心统一组织协调制定、执行定期检查计划,进行行为矫正和生活干预,以协助控制病情发展。对于慢性病患者来说,做好合理用药是非常重要的,因此,健康管理中心护理人员要时刻关注患者的用药情况,并根据其健康状况及时向主管医师报告药品使用状况。此外,也应定期对患者的身体状态进行跟踪观察,以便了解疾病进展情况,及早发现问题并采取有效措施加以处理;同时还要注意与患者沟通交流,掌握他们的思想动态,使之尽快适应社会环境变化。

通过对健康管理对象进行健康评估后,若通过健康管理评估后并无慢性病,只是在健康管理检查指标有波动,健康管理中心的护理人员可给予健康管理对象在心理上积极调整心态,并通过随访的方法监督患者改变不良生活习惯,避免不良行为影响身体健康。另外还可配合其他方式进行自我调节,例如参加体育锻炼、阅读书籍以及上网学习等。

对于一些慢性病老年患者来说,健康管理中心还需要进行健康教育。由于老年慢性病患者的年龄均较高,文化程度上又存在很大的差异,会造成了治疗依从性的差异性很大。这时应给病人进行健康教育,可以采取知识讲座等形式,让慢性病患者了解疾病所造成的危险源,懂得它给健康造成的损害,懂得规律生活和膳食的重要性,同时还可利用画报张贴和电视访谈的方式宣传慢性病知识,指导患者通过改变不良的

生活和饮食习惯,并辅以每天适度的锻炼来改善治疗效果,从而减少并发症发生的概率。

### 4 健康管理策略在慢性病管理中的效果

通过对健康管理的慢性病患者和没有进行健康的慢性病患者进行对比分析。结果表明,通过健康管理的慢性病患者能够可以提高慢性病患者对于疾病危险性及相关健康知识的认识,进而降低慢性病的发作,不但可以让慢性患者病人的不良生活习惯得以改善,对于慢性疾病的治疗十分有帮助,同时还可以减少并发症出现的概率,使得病情得到有效控制。由此可见,通过对慢病患者进行健康管理,能够为慢病的预防和治疗提供更多便利条件,因此应该将健康管理作为一种长期坚持的重要工作来抓,要做到早发现、早隔离、早诊断、早干预、早康复、早治愈,只有这样才能更好地保证慢性病防治的科学性、有效性和安全性,促进我国整体医疗卫生事业的发展。当然,对于健康管理中心而言,这不仅是一项任务,更是一种使命,为了实现这一目标,我们必须树立起良好的责任意识,认真履行好职责,积极做好各项日常健康管理工作,努力把这项工作做深做细,使其发挥应有作用,真正体现出“以人为本”的服务理念。

### 结束语

综上所述,慢性病病因复杂,主要受到病人居住环境,生活方式,饮食习惯及心理状态的影响。现阶段我国慢性病患者越来越多,对社会造成了严重的隐患。因此,有必要给病人一个科学,规范的管理模式,提高慢性病认识水平。健康管理就是为了使病人保持良好的身体状况,对基本信息,实验室指标进行记录和分析,从而对病人制定出满足个人需要的一种健康管理的形式和措施,从而有助于病人对有关健康的理解,逐步认识慢性病的危险性及其危险因素,进而养成良好的生活习惯,最终达到预防和治疗的目的。

### 参考文献:

- [1] 张晓利. 健康管理理念在防控慢性病中的应用研究 [J]. 医学信息, 2020, 33(S02):3. DOI:10.3969/j.issn.1006-1959.2020.z2.245.
- [2] 白晓凤. 慢病管理中健康管理的应用 [J]. 东方食疗与保健, 2017(12). DOI:10.3969/j.issn.1672-5018.2017.12.308.
- [3] 王秀红. 健康管理在慢性病控制中的应用分析 [J]. 医学食疗与健康, 2021, 19(12):2.