

中医情志 + 健康教育干预对老年人健康干预效果分析

欧阳琪

(达州市中西医结合医院 四川 达州 635000)

【摘要】目的：探讨中医情志 + 健康教育干预对老年人健康干预效果。方法：选取 2021 年 9 月~2022 年 9 月社区老年人 200 例作为研究对象，按照随机分化法将其分为 2 组：对照组、观察组，各 100 例。其中对照组实施健康教育，观察组则在以上基础上联合中医情志护理，对比两组生活质量评分情况及焦虑、抑郁发生情况及健康素养评分。结果：干预后，观察组老年人生活质量各项评分、健康素养三个维度评分均高于对照组，差异显著 ($P < 0.05$)；干预后，相比于对照组，观察组 SAS、SDS 评分下降明显，差异显著 ($P < 0.05$)。结论：中医情志 + 健康教育干预应用于老年人健康干预效果较好，可缓解其焦虑、抑郁不良情绪，健康素养水平得以提升，并提高其生活质量水平，值得推广和应用。

【关键词】中医情志；健康教育；干预；老年人

Analysis of the effect of TCM emotion + health education intervention on the health intervention of the elderly

Qi Ouyang

(Dazhou Integrated TCM&Western Medicine Hospital,Dazhou, Sichuan,635000)

[Abstract] Objective: To explore the effect of traditional Chinese medicine emotion + health education intervention on the health intervention of the elderly. Methods: A total of 200 elderly people in the community from September 2021 to September 2022 were selected as research objects and divided into 2 groups according to random differentiation method: control group and observation group, with 100 cases each. The control group was given health education, and the observation group was combined with traditional Chinese emotional nursing on the basis of the above, and the scores of quality of life, anxiety, depression and health literacy were compared between the two groups. Results: After intervention, the scores of quality of life and health literacy in the observation group were higher than those in the control group, the differences were significant ($P < 0.05$); After intervention, SAS and SDS scores in the observation group were significantly decreased compared with the control group ($P < 0.05$). Conclusion: TCM emotion + health education intervention has a good effect on the health intervention of the elderly, which can relieve their anxiety and depression, improve their health literacy level, and improve their quality of life. It is worth promoting and applying.

[Key words] Emotion of TCM; Health education; Intervene; Old people

随着我国老龄化社会的加剧，老年人的生活、健康问题成为了社会问题，老年人由于长期气机不畅、郁而不达，气郁体质出现的发生率较高，日久则易因郁致病，常见的病症有郁病、脏燥、癫狂等。因此，老年人健康干预问题成为当下急需解决的问题之一^[1]。根据中医体质理论，多为七情所伤或素体气血运行不畅，进而引起五脏功能失调。《黄帝内经》认为，余知百病皆生于气也，怒则气上、喜则气缓、悲则气消、恐则气消、惊则气乱、思则气结、明确指出外感六淫、内伤七情等皆可致病^[2]。因此，给予患者中医情志 + 健康教育干预十分重要，通过多种干预方法能够缓解患者焦虑、抑郁等不良情绪，提升其护理效果，促进患者病情恢复^[3]。现以本院 100 例老年人作为研究对象，探讨中医情志 + 健康教育干预对老年人健康

干预效果，其内容如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2021 年 9 月~2022 年 9 月社区老年人 200 例作为研究对象，按照随机分化法将其分为 2 组：对照组、观察组，各 100 例。其中对照组男 56 例、女 44 例，年龄 61~78 岁，平均年龄 (67.68 ± 2.14) 岁；观察组 52 例、女 48 例，年龄 60~81 岁，平均年龄 (67.97 ± 2.54) 岁。两组一般资料无明显差异 ($P > 0.05$)，可进行比较。

1.2 纳入标准

①年龄 ≥ 60 岁；②患者精神意识正常；③信息资料较为齐全。

1.3 排除标准

①患有严重心、肝、肾等疾病；②存在沟通障碍；③文化水平较低者；④不积极配合者。

1.4 方法

对照组实施健康教育措施，包括心理健康教育、饮食及生活起居等干预，给予心理支持，强调乐观心态重要性，注意少吃多餐、合理膳食，戒烟戒酒，发放给老年人健康教育处方，可每个月组织1次老年人活动内容形式多样的运动竞技，包括下棋、书画比赛、乒乓球及歌咏比赛等，对老年人的饮食起居、锻炼情况及日常不适等做出自我判断及时就诊，并通过微信、QQ、视频等进行回访，了解老年人健康状况，耐心解答其问题；观察组则在以上基础上联合中医情志护理，给予老年人心理支持及饮食、运动等健康教育，并配合中医情志护理模式，方法如下：①以亲切的态度与老年人进行沟通，注意观察老年人的情绪，关心、同情和体贴老年人；②言语开导，了解老年人基础疾病、身体状况，督促患者积极采取药物治疗同时，帮助其进行病机分析，使其对疾病有正确的认识和态度，克服各种不良情绪，正确对待人生，坚强走出困境；③移情易性，可采用言语诱导开展棋牌活动、晨练、演出等社区活动，让其学习书法、下棋等，可转移其注意力，解除思想顾虑；④情志相胜，指导老年人用1种或多种情绪法调节、控制和克服另外1种或多种不良情绪的心理疗法，引导其保持平静乐观的情绪，以平常心接受社区护理；⑤顺情解郁，认真倾听老年人的述求，了解其病情，为其介绍疾病知识及治疗要点，督促患者按时服药，改变不良生活习惯，以上2组老年人的干预时间均为1年。

1.5 观察指标

采用生活质量量表(SF-36)量表评估两组生活质量^[4]，包括生理功能(PF)、生理职能(RP)、躯体疼痛(BP)、情感职能(RE)、精神健康(MH)、总体健康(GH)、活力(VT)，各项指标总分为100分，分数越高则表示患者健康状况越好；采用焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS)评估老年人的心理状态^[5]，其中SAS > 50分则表示有焦虑情况，分数越高则说明患者焦虑越明显，而SDS评分 > 53分则提示心理抑郁症状较为明显；比较两组老年人健康素养评分，采用自制的健康素养调查问卷进行评估，问卷共3个维度、37个条目，包括健康知识和理念、健康生活方式和行为、健康技能，分别为18个、14个、5个条目。

1.6 统计学分析

拟用SSPS22.0软件对报告数据行处理分析，以“ $\bar{x} \pm s$ ”形式表示生活质量评分、SAS、SDS、健康素养评分，进行t检验，若P < 0.05，差异即视为统计学意义具备。

2 结果

2.1 对比两组生活质量评分

干预后，观察组患者各项生活质量评分均高于对照组，差异显著(P < 0.05)，见表1：

2.2 比较两组心理状态

干预后，相比于对照组，观察组SAS、SDS评分下降明显，差异显著(P < 0.05)，见表2：

2.3 比较两组健康素养

干预后，观察组健康素养三个维度评分较对照组高(P < 0.05)。

表1 对比两组生活质量评分($\bar{x} \pm s$, 分)

组别 (n=100)	时间	PF	RP	BP	RE	MH	GH	VT
观察组	干预前	56.75 ± 5.85	53.24 ± 5.19	56.29 ± 5.34	62.67 ± 5.88	62.82 ± 5.68	58.44 ± 7.23	63.36 ± 6.23
	干预后	72.31 ± 5.24 ^①	67.56 ± 5.87 ^①	71.22 ± 7.75 ^①	79.12 ± 6.17 ^①	78.39 ± 6.12 ^①	75.35 ± 5.18 ^①	80.29 ± 5.98 ^①
t 值		19.812	18.276	17.988	19.284	18.647	19.013	19.605
P 值		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
对照组	干预前	56.58 ± 6.32	53.36 ± 5.28	56.04 ± 6.31	62.72 ± 6.19	62.38 ± 5.72	58.68 ± 5.28	63.92 ± 5.28
	干预后	63.63 ± 5.81	62.91 ± 5.33	62.53 ± 5.42	69.24 ± 5.29	69.45 ± 5.18	67.24 ± 5.29	72.28 ± 5.97
t 值		8.212	12.729	7.802	7.918	9.162	11.453	10.489
P 值		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

注：①表示与对照组进行比较，P < 0.05，下同。

表 2 2 组心理健康状况对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	时间	SAS	SDS
观察组 100 例		护理前	52.16 ± 4.12	53.35 ± 6.23
		护理后	40.78 ± 4.58 ^①	39.71 ± 5.85 ^①
		t 值	18.473	15.951
		P 值	0.000	0.000
对照组 100 例		护理前	52.17 ± 3.36	53.63 ± 5.27
		护理后	46.18 ± 4.21	43.32 ± 4.56
		t 值	11.121	14.794
		P 值	0.000	0.000

3 讨论

不少老年人由于机体功能下降,合并基础疾病等,容易产生焦虑、抑郁等不良情绪,由于长期的情志不畅、气机郁滞而形成的以性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑等为主要表现的体质状态。尤其是老龄化时代的到来,老年人健康教育工作开展受到社会各界广泛关注。传统健康教育多以健康讲课、发放宣传资料等方式等为主,单向传输的教育方式无法满足老年人真实需求。因此,针对老年人进行针对性的健康教育和中医情志护理干预意义重大。行为和生活方式是人类健康和疾病的主要决定因素之一,因此在疾病预防控制当中,健康教育、免疫规划是较为重要的主动健康保护措施。

本次研究中,干预后,观察组患者各项生活质量评分均高于对照组,SAS、SDS 评分低于对照组 ($P < 0.05$),可见观察组老年人实施中医情志+健康教育干预效果较好,能够缓解其焦虑、抑郁不良情绪,提升生活质量。分析原因在于观察组通过实施心理支持、健康宣教、发放健康知识宣传手册,可组织老年人进行运动竞技活动,比如下棋、书画比赛、乒乓球及歌咏比赛等,以亲切耐心的语气与老年人进行沟通交流,采取各项中医情志护理方案,通过言语开导、情志相胜、顺情解郁方法能够让老年人更加重视自己的身体健康,了解其基础疾病和身体情况,督促其正确用药,保持积极乐观的心态,可丰富其生活,诱导开展棋牌活动、晨练、演出等社区活动,让其学习书法,

引导其保持平静乐观的情绪,以平常心接受社区护理,认真倾听老年人的述求,并给予老年人饮食、睡眠、用药及生活起居指导等,能够有效缓解其各种不良情绪,改变其不良的生活习惯,以平常心面对疾病的治疗,充分调动老年人自觉改善健康状态的主动性,提升生活质量,延长其健康寿命,与陈燕等研究结果一致。

另外,干预后,观察组健康素养三个维度评分较对照组高 ($P < 0.05$),可见观察组通过 2 种联合护理措施能够提升其健康素养,提升其疾病认知度。通过持续不断的健康教育及生活方式干预,对患者采取中医情志护理措施,举办各种棋牌、歌曲、下棋等活动,可丰富其生活,多关心和鼓励老年人,给予其心理支持,观察和了解其内心思想、情志等方面的问题,对其进行针对性的健康教育,能够改变其生活习惯及健康意识,促进老年人的生活方式有利于健康方向改善。

综上所述,中医情志+健康教育干预应用于老年人健康干预效果较好,可改善其焦虑、抑郁负性情绪,改变其不良生活习惯,并提高其生活质量水平和健康素养,值得推广和应用。

参考文献:

- [1] 方森,陈燕. 中医情志护理对气郁质老年人健康干预的研究进展 [J]. 全科护理,2017,15(32):3993-3996.
- [2] 宋瑛琦,王瑞,李璐. PBL 健康教育模式对社区老年人健康知识与行为干预效果 [J]. 社区医学杂志,2019,17(14):873-875.
- [3] Kim MY, Oh S. Nurses' Perspectives on Health Education and Health Literacy of Older Patients [J]. Int J Environ Res Public Health. 2020, 4(18):6455.
- [4] 陈超然,郭祥伟,卢光莉. 社区老人慢性病健康教育干预效果 [J]. 中国老年学杂志,2017,37(24):6240-6241.
- [5] 齐涵,贾鹏举,王春燕,等. 心理健康教育对北京市养老机构老年人的干预效果及其影响因素 [J]. 首都医科大学学报,2023,44(1):27-34.

作者简介:

欧阳琪 (1992.12.23-),女,汉族,四川达州,本科,护师,呼吸与危重症医学科。