

中医护理在健康管理中的应用与研究

刘小莉 李郑同 徐光燕 冯会容*

西南医科大学附属中医医院 四川泸州 646000

【摘要】目的：对患者行健康管理期间应用中医护理进行辅助的干预效果研究。方法：从2021年6月至2022年6月间在本院实施健康管理的患者中抽选150例展开研究，按照患者入组顺序进行编号，其中，奇数编号患者组成对照组，共75例，实施健康管理期间辅以常规护理；偶数编号患者组成试验组，共75例，落实健康管理过程中辅以中医护理，针对患者血脂、血压、血糖、遵医行为、生活质量展开讨论评估。结果：试验组血脂水平、血压水平、血糖指标低于对照组， $P < 0.05$ ，组间差异有统计学意义；试验组用药、饮食、运动、检查等遵医行为高于对照组， $P < 0.05$ ，组间差异有统计学意义；试验组躯体健康、精神活力、情感职能、生理功能等生活质量评分高于对照组， $P < 0.05$ ，组间差异有统计学意义。结论：健康管理主要用于改善慢性患者的病情及生活质量，在此期过程中，引用中医护理方案，可以提高护理管理效果，这对于提高患者遵医行为、缓解病情有重要作用，值得予以广泛推荐。

【关键词】生活质量；健康管理；遵医行为；中医护理

Application and research of Traditional Chinese medicine nursing in health management

Liu Xiaoli Li Zhengtong Xu Guangyan Feng Huirong*

The Hospital of Traditional Chinese Medicine affiliated to Southwest Medical University, Luzhou, Sichuan province

Abstract: Objective: To study the auxiliary intervention effect of TCM nursing during health management. Methods: From June 2021 to June 2022, 150 patients were selected for the study, including 75 patients in the comparison group, including a total of 75 patients, including the blood lipid, blood pressure, blood glucose, compliance behavior, and quality of life. Results: The lipid level, blood pressure level and blood glucose index were lower than the comparison group, $P < 0.05$, statistically significant; medication, diet, exercise, and $P < 0.05$ higher than the comparison group; the physical health, mental vitality, emotional function, etc., $P < 0.05$. Conclusion: Health management is mainly used to improve the condition and quality of life of patients with chronic diseases. In the process of this period, the introduction of TCM nursing plan can improve the effect of nursing management, which plays an important role in improving patients' compliance with medical treatment and alleviating the condition, and is worth being widely recommended.

Key words: quality of life; health management; compliance; Chinese medicine nursing

分析近几年流行病学数据资料发现，伴随我国老年人数量的增加，高血压、糖尿病、高血脂等慢性病发生率逐年提高，对病因进行分析总结可知，慢性病的发生与患者日常饮食行为、运动习惯等存在密切联系，而高血压、糖尿病、高血脂等慢性病若无彻底治愈措施，故而，临床以控制血压、血糖、血脂方式延缓病情，以延长患者生存时间；为保障临床疗效，患者服用相应药物时，还需对其生活行为进行管理^[1]。健康管理即经科普有关知识以提升患者自我管理能力的措施，有改善生活质量作用，利于帮助患者养成健康合理的生活行为习惯^[2]。常规护理在健康管理中得到广泛应用，有确保管理措施准确落实作用，但常规护理的工作理念与当前医疗服务观念不符，多数慢性病患者运用之后表示不满意。中医护理的理论基础是我国传医学知识，辨证施护是中医护理的特点，即以中医知识对患者身体状态、病情进行辨证，以此为根据采取护理干预，可以保障患者得到针对性护理，继而满足患者的合理需求^[3]。此次研究我院于2021年6月-2022年6月间抽选150例行健康管理的患者为对象，讨论评估健康管理实施过程中应用中医护理方案的效果。以下是本次研究的具体内容与流程：

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究对象：150例慢性病患者，均在我院采取健康管理，研究时间：2021年6月-2022年6月，分组方法：根据患者入组次序对其进行编号，而后以奇偶数方式分组，即对照组（奇数）75例、试验组（偶数）75例。对照组患者组成：29例高血压、26例糖尿病、20例高血脂；性别分布：42例男性、33例女性；年龄范围：最小52岁，最大76岁，均值：(65.39 ± 4.87)岁；病程范围：最短1年，最长14年，均值：(6.78 ± 1.22)年。试验组患者组成：28例高血压、25例糖尿病、22例高血脂；性别分布：43例男性、32例女性；年龄范围：最小54岁，最大76岁，均值：(65.78 ± 4.92)岁；病程范围：最短1年，最长16年，均值：(6.97 ± 1.38)年。二组临床数据比较未见明显统计学差异， $P > 0.05$ ，有比较性。

1.2 方法

以常规护理配合对照组的健康管理：（1）将疾病、治疗方法、护理方法等有关知识制成宣传海报，张贴在公告栏。（2）及时更新健康知识，

同时说明按医嘱用药的意义。（3）告诉患者及其家人每日摄入钠盐、胆固醇、脂肪量，确保饮食合理健康。（4）叮嘱患者及其家人按时检测血脂、血压及血糖，并为患者说明检测数据，同时以此为根据，调整患者的用药情况。

以中医护理配合试验组的健康管理：为患者建立健康档案，其内记录患者学历水平、家庭情况、联系方式等，调查患者日常饮食习惯、运动行为等，同时对患者潜在风险进行评估，以此为依据，编制个性化护理方案，具体护理措施如下：（1）宣教护理：定期义诊、组织宣教讲座、开展知识竞赛，以了解患者脉象、体征变化、病情改善情况等，利于提高患者对中医的认识，并了解自身疾病于中医论著内的分类、病因、病机等知识，可以促使患者重视中医护理；而后以知识竞赛方式提高患者的积极主动性，能够进一步提高患者的认知水平；在上述护理期间，如果患者对中医、疾病等知识存在误区或者疑虑，立即予以解答纠正；运用微信、QQ等建立交流群，定期组织病友交流会，以为患者提供与其他病友沟通交流的机会，可以充分发挥同伴教育效果，促使其互相鼓励，并将预后效果良好病例进行展示，可以提高患者自信。（2）膳食护理：根据患者实际饮食状况制定针对性膳食方案，从中医角度为患者讲解不合理饮食行为的危害，如饮食不节，可导致体内热量、脂肪过多，继而形成肥胖，而肥胖能够引起高血脂、高血压等慢性病，此外，饮食不节还能够对脾胃等带来损伤；以此方式提高患者对健康饮食的重视，而后告知患者每日摄入的钠盐量需低于6g。糖尿病患者需根据其病情、体质量等科学配比蛋白质、脂肪等营养，同时严格控制糖分的摄入及进食量，如果有明显饥饿感受，可食用豆制品、蔬菜或者瘦肉；高血脂、高血压患者保持清淡饮食，食物以低脂、低盐类为主，同时提高摄入维生素B的量，日常生活中食用植物油，多进食芹菜、大蒜等食物，可以促进降压、降脂疗效；禁食甜食、肉类等，且不可过饱饮食。（3）情志干预：从中医角度讲解情志不畅的危害，如情志不畅会累及人体脾、肝、心等器官功能，致使气血不足、气机升降失和，能够对降压、降糖、降脂效果形成负面影响，以此方式可以促使患者重视自我心理情绪的调节。评估患者心理情绪转变，针对情志不畅者，施以移情干预，包括播放舒缓音乐、沟通交流，使之身心放松；鼓励患者发展兴趣爱好，包括绘画、

下棋等,使之情怀得到寄托,继而取得排忧解难、修身养性效果。(4)作息规律:告知患者秋、冬二季养阴,春、夏二季养阳,即冬季早睡晚起,不可操劳过度,保暖防寒;秋季保持早睡早起规律,重视防燥;夏季稍晚睡早起,调节自我情绪,避暑热、不贪凉、不生气,以保障气机通畅;春季早睡早起,晨时散步,可以愉悦精神,开阔心胸;此外,还需保持劳逸结合,提高免疫力,按照动静形动准则进行锻炼,可以使气血通畅,提高病情控制有效率。

1.3 观察指标

(1) 比较组间管理效果:以血压计检测患者舒张压、收缩压,抽取患者空腹静脉血及餐后 2h 静脉血,以全自动生化分析仪检测患者甘油三酯、总胆固醇、空腹血糖、餐后 2h 血糖,整理后比较。

(2) 比较组间遵医行为:记录患者用药行为、饮食行为、运动行为、检查行为,遵医行为=遵医患者数/总病例数×100%。

(3) 比较组间生活质量:以 SF-36 生活质量评价表评估患者的生理功能、情感职能、精神活力、躯体健康,评分越高,生活质量越理想。

表 1 管理效果评价 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	舒张压 (mmHg)	收缩压 (mmHg)	甘油三酯 (mmol/L)	总胆固醇 (mmol/L)	空腹血糖 (mmol/L)	餐后 2h (mmol/L)
对照组	75	90.36 ± 6.87	135.62 ± 5.74	1.89 ± 0.52	4.57 ± 1.86	5.83 ± 1.49	7.96 ± 2.34
试验组	75	87.25 ± 3.96	133.24 ± 3.85	1.63 ± 0.43	3.83 ± 0.67	5.24 ± 0.82	7.15 ± 0.73
t	-	3.3965	2.9821	3.3369	3.2415	3.0043	2.8617
P	-	0.0009	0.0033	0.0011	0.0015	0.0031	0.0048

表 2 遵医行为评价 (n%)

组别	例数	用药	饮食	运动	检查
对照组	75	69 (92.00)	65 (86.67)	60 (80.00)	67 (89.33)
试验组	75	75 (100.00)	73 (97.33)	71 (94.67)	74 (98.67)
χ^2	-	6.2500	5.7971	7.2921	5.7920
P	-	0.0124	0.0160	0.0069	0.0160

表 3 生活质量评价 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	生理功能	情感职能	精神活力	躯体健康
对照组	75	88.49 ± 3.87	90.21 ± 2.56	89.53 ± 4.12	90.53 ± 4.62
试验组	75	90.52 ± 5.34	92.45 ± 3.96	93.78 ± 5.64	93.86 ± 5.77
t	-	2.6657	4.1139	5.2696	3.9014
P	-	0.0085	0.0001	0.0000	0.0001

3 讨论

慢性病具有迁延不愈、病程长、发病隐匿特点,一般情况下,慢性病患者多采取药物治疗,可以取得良好效果,为确保患者病情得到理想控制,还需对患者的日常生活进行管理指导^[4]。健康管理即对患者的身体状况进行全方位评估、分析与监测,以此为基础,对患者进行生活指导、健康咨询等干预措施,有减轻患者经济压力、提高生活质量作用^[5]。

中医护理源自我国传统医学,在预防疾病、管理慢性病、保健养生、康复护理方面有明显优势与特点,此外,该护理干预措施操作简单,效果优异,大大提高了临床护理质量^[6-7]。中医以为,慢性病患者的健康管理工作需从认知、膳食、情志、作息等角度出发,提高患者认知健康知识水平,可以使患者健康管理配合性提高,健康饮食有促进患者生活质量作用,情志方面的疏导护理利于维持患者的乐观心态,合理作息规律可以使患者的身体免疫力提升;由此可知,健康管理工作中融入中医护理后,管理成效大幅度提高^[8-9]。研究显示,试验组血压、血脂及血糖检测值均较对照组低,遵医行为及生活质量评估均高于对照组,组间差异有统计学意义。提示中医护理在慢性病患者的健康管理工作中有可行性,且临床应用价值很高,对原因展开调查发现,中医护理具有适用范围广、操作便捷、灵活多样等特点,能够从患者实际角度出发,予以针对性建议,继而提高保健养生效果,这对于延缓病情发展有重要作用^[10]。

综上,健康管理方案对慢性病患者而言具有重要意义,在此管理工作中实施中医护理后,可以提高健康管理效果,提高患者遵医行为,帮助患者养成良好的生活行为习惯,是临床实践意义重大的护理干预措施。

1.4 统计学分析

以 21.0 版本 SPSS 软件对研究中的计量资料、计数资料进行统计分析,计量资料符合正态分布,其详述方法是 ($\bar{x} \pm s$), 检验方法是 t, 计数资料详述方法是 (n%), 检验方法是 χ^2 ; P < 0.05 是差异存在统计学意义的判断条件。

2 结果

2.1 管理效果评价

与试验组相比,对比组的舒张压、收缩压、甘油三酯、总胆固醇、空腹血糖及餐后 2h 血糖均较高,组间比较有统计学意义, P < 0.05。如下表(1)。

2.2 遵医行为评价

与试验组相比,对比组遵医行为均较低,二组比较有统计学意义, P < 0.05。如下表(2)。

2.3 生活质量评价

与试验组相比,对比组生活质量评价得分均较低,二组比较有统计学意义, P < 0.05。如下表(3)。

参考文献:

- [1] 马茜, 俞红, 吴谐, et al. 基于中医健康管理理念的中医护理综合处方在社区 I 级高血压患者中的应用[J]. 中西医结合护理(中英文), 2019, 5(9): 49-54.
- [2] 梁敏, 杜冬梅. 慢病健康管理在社区糖尿病患者护理中的应用[J]. 当代护士(中旬刊), 2021, 28(7): 27-29.
- [3] 刘京. 中医护理干预联合健康教育对急性胰腺炎患者生活质量及并发症的影响[J]. 中国中西医结合外科杂志, 2021, 27(4): 568-571.
- [4] 王未娟, 张淋丹, 郭清. 中医护理联合健康指导对改善糖尿病肾病血糖及健康知晓的效果[J]. 糖尿病新世界, 2022, 25(20): 134-136, 152.
- [5] 陈晓艳, 黄若, 徐尔雅. 卓越理念下中医护理技术在产后健康管理中的应用[J]. 中医药管理杂志, 2022, 30(22): 196-198.
- [6] 张敏. "五位一体"中医护理健康管理模式在慢性肾病患者健康管理中的应用效果分析[J]. 医药前沿, 2021, 11(10): 145-146.
- [7] 孙方方. 中医护理联合健康教育应用于消化内科患者护理的效果观察[J]. 中国保健食品, 2022(3): 40-42.
- [8] 王茜茜, 杨莉霞, 郭玉, 等. 中医特色健康管理模式在临床护理实践中的应用[J]. 循证护理, 2021, 7(4): 528-531.
- [9] 张娅丽, 张颖. 开展中医护理健康管理的实践探索[J]. 中医药管理杂志, 2021, 29(24): 202-203.
- [10] 王爱芬, 王公明. 中医护理干预在社区慢性病健康管理中的效果分析[J]. 中国基层医药, 2019, 26(12): 1516-1519.