

中医养生保健在慢性病防治中的应用

鞠昕诺

山东中医药大学

【摘要】目的：研究慢性病防治过程中利用中医养生保健的效果。方法：选取医院慢性病 80 例为对象研究，随机均分为观察组和对照组各 40 例，其中对照组运用常规治疗方法，观察组利用中医养生保健方法。对比两组患者症状缓解率以及生活质量评分。结果：观察组的症状缓解率、生活质量评分情况明显好于对照组患者（ $P < 0.05$ ）。结论：临床上在防治慢性病的进程中，利用中医养生保健的方式，效果显著，可以帮助患者缓解症状，还可以优化患者生活质量水平，运用价值较高。

【关键词】中医养生保健；慢性病；防治；应用效果

现代化的生活中，许多人长时间处在饮食、睡眠不规律的情况下，慢性病开始频繁出现，给人们的身体健康产生了严重的影响。长此以往，难以完全根治，还会威胁人们的生命，导致人们生活质量直线下滑，导致患病的患者非常痛苦，还会对患者的心理健康带来影响，为家庭带来较大的负担。由此，防治慢性病开始变成了需要重点研究的课题。有关研究表示，中医养生保健的方式，可以有效预防慢性病，延缓慢性病的发展进程，减轻人们的痛苦，得到了较为显著的效果。因此，下面重点分析中医养生保健在慢性病防治中的应用效果，分析如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取医院慢性病 80 例为对象研究，随机均分为观察组和对照组各 40 例，全部的患者中包含男性患者 45 例，女性患者 35 例，年龄 50~77 岁，平均患者年龄（ 60.16 ± 3.32 ）岁，包含糖尿病患者 30 例，高血压患者 27 例，慢阻肺患者 23 例。对比两组患者的资料，并未发现存在明显差异（ $P > 0.05$ ）。

1.2 方法

对照组运用常规药物治疗方法。

观察组利用中医养生保健方法：

1.2.1 中医情志养生保健

医护人员综合患者的身体实际情况，从稳定患者情绪，调节患者情志方面实现防治慢性病的效果。医护人员要主动积极和患者展开交流，了解他们的实际情况，分析患者接受治疗方案的程度。采用有效的交流提高患者的信任程度，让患者轻松接受治疗方案，促使患者保持愉悦的心情。医护人员通过让患者意识到自身认识的不足，树立起患者治疗的自信心，进一步帮助患者减轻症状，优化患者生活质量。

1.2.2 中医运动养生保健

医护人员要科学合理引导患者，展开适宜自己情况的运动，包含散步、太极拳等。在患者运动时要给予他们及时的提醒，要注意运动的强度和时间的长短，坚持劳逸结合的原则，展开适当的运动锻炼。而且，医护人员要传授给患者正确的气功练习技巧，帮助患者保持良好的睡眠状态。患者在睡觉之前适当练习气功，有助于患者保持放松的心态，让患者保持平和的情绪，安稳入睡。

1.2.3 中医食疗养生保健

医护人员给患者提供饮食护理过程中，要按照患者本身的饮食偏好、四季变化等方面，制定出针对性的饮食计划，帮助患者保持营养均衡状态，提高患者生活质量水平。

比如针对高血压患者来说，要让他们多吃新鲜水果蔬菜，多吃低糖、低脂、富含维生素的食物；针对冠心病的患者来说，要让他们食用清淡食物，食用具备降血脂功能的食物；针对糖尿病患者来说，需要提示患者选择食用高纤维、低热量的食物。

1.2.4 中医技术养生保健

防治慢性病不仅可以选择上述疗法，还可以为他们提供针灸、足浴、按摩等疗法。医护人员为患者家属提供按摩指导，方便家属在患者睡前给他们进行按摩，选取患者的部分穴位进行按摩，帮助患者改善睡眠状态。另外，每天晚上，患者睡觉前还可以采用温水泡脚的方式，时间半小时，帮助患者改善血液循环状态，提高养生保健效果。

1.3 观察指标

1.3.1 对比两组患者症状缓解率

控制：患者的临床症状基本消失，保持良好的精神状态；改善：患者的临床症状得到改善，精神状态较好；无效：患者临床症状没有改变

甚至出现加重情况。

症状缓解率等于控制率与改善率的和。

1.3.2 对比两组患者生活质量评分

利用医院所自制的 SF-36 量表的方法, 对比患者的生活质量评分, 满分百分制, 分数越高, 表示生活质量更好。

1.4 统计学方法

全部数据资料均输入到统计学软件 SPSS22.0 当中进行处理和分析, 差异所具备的统计学意义采用 $P < 0.05$ 的方式进行表示。

2 结果

2.1 症状缓解率

观察组的症状缓解率明显高于对照组患者 ($P < 0.05$), 具体情况见表 1。

表 1 对比两组患者的症状缓解率[n (%)]

组别	控制	改善	无效	症状缓解率
观察组 (n=40)	25 (62.50)	13 (32.50)	2 (5.00)	38 (95.00)
对照组 (n=40)	22 (55.00)	11 (27.50)	7 (17.50)	33 (82.50)
χ^2				7.970
P				0.001

2.2 生活质量评分

观察组患者的生活质量评分情况明显好于对照组患者 ($P < 0.05$), 具体情况见表 2。

表 2 比较两组患者生活质量评分

组别	例数	生理健康	躯体疼痛	活力	社会功能	精神健康	情感职能
观察组	40	89.6 ± 6.3	88.3 ± 6.4	82.4 ± 6.5	85.2 ± 7.5	91.5 ± 5.2	88.3 ± 7.5
对照组	40	74.1 ± 6.2	67.8 ± 8.3	70.6 ± 5.6	74.1 ± 8.3	82.3 ± 5.6	76.3 ± 6.8
t		14.710	12.280	11.320	12.417	15.650	16.570
P		0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

3 讨论

慢性病受到多重因素的影响形成, 大部分以老年人为主要患病群体, 直接对患者的器官功能产生较大的影响, 从而对患者的身心健康带来巨大的威胁。常规治疗方法, 主要以药物治疗方法为主, 忽视了患者的心理状态。而中医养生保健方法的利用, 可以通过结合情志、运动、饮食、技术等方面的养生保健方式, 让患者始终保持乐观的心态, 进而帮助患者缓解疾病症状。

因而, 在本次研究过程中, 医院重点采用中医养生保健的方式, 能够提高患者症状缓解率, 还能够让患者的生活质量得到进一步提高。结

果直接表示中医养生保健在防治慢性病当中的运用价值。另外, 为了更好地完善中医养生保健防治慢性病的对策, 还要做好下面几个方面工作:

第一, 建立慢性病防治网络。防治慢性病是一项卫生事业管理工作, 属于长期性的工作范畴。医院要在防治慢性病工作中需要及时更新观念, 制定出适合实际情况的工作计划, 构建防治慢性病的体系, 将其当作公共卫生事业中的重点内容。并且还要结合地方经济水平和总体慢性病流行趋势, 发挥出中医养生保健的作用, 履行医疗卫生保障职能。

第二, 加强中医养生保健文化的宣传力度。中医养生保健文化属于一种中华优秀传统文化, 开始受到各界人士的高度关注, 不同的医疗卫生服务机构存在不同的文化特质, 对就诊人群带来了一定的影响。做好中医养生保健文化的宣传工作, 可以提高建设卫生服务体系的速度, 还能够提高居民中医养生保健文化素养, 有助于居民改善自身健康情况。医疗卫生服务机构中的有关人员要关注做好中医养生保健文化的宣传工作, 利用社区宣传、开设讲座的方式, 增进居民、工作人员对中医养生保健的认识, 利用中医养生保健文化宣传小手册、社区宣传栏、社交平台的方式实施宣传, 营造良好的中医养生保健的氛围。

第三, 主动积极选择使用中医适宜技术方式。现如今, 防治慢性病的总体趋势是常规慢性病健康管理以及疾病的综合管理, 结合患病人群的具体情况做好干预, 中医适宜技术属于中医养生保健当中的特色服务, 在防治慢性病当中有着非常大的作用。政府把中医养生保健服务纳入到慢性病防控体系中, 发挥出中医适宜技术的真正优势, 辅助防治慢性病工作的高效开展。而且利用中医药服务来推动“医养结合”产业的进步和发展, 展示出在老年人群中中医药的重要性, 构建起医疗卫生服务机构与养老服务机构之间的合作养老产业模式, 为防治老年群体慢性病提供较大的支持, 在这个过程中, 宣传中医养生保健的理念, 发挥出中医养生保健的真正作用。

总而言之, 防治慢性病的过程中利用中医养生保健的方式, 可以让患者尽快控制疾病发展进程, 有效帮助患者缓解临床症状, 改善患者生活质量, 运用价值比较高, 值得推广。

参考文献:

[1]徐婷, 程名.池州市老年居民中医养生保健服务需求及影响因素分析[J].长治医学院学报, 2022, 36 (05): 334-338.
 [2]李春艳, 邝双佳, 时春红.住院老年患者中医养生保健知识、态度、行为现状研究[J].湘南学院学报(医学版), 2022, 24 (02): 56-60.