

老年慢性病患者心理健康状况及应对方式分析

葛 玲

合肥市第一人民医院 安徽合肥 230001

摘要: **目的:** 探讨城市医院老年慢性病患者心理健康状况分析。**方法:** 选取从2019年12月至2020年2月我辖区内的老年人100例,按照个人身体健康状况分为常规组与观察组,50例/组。常规组为健康的老年人群,观察组为患有老年慢性疾病的人群,对比两组老年人的心理健康状况。**结果:** 通过调查研究表明,患有慢性病的老年患者各项指标等心理健康状况评分均低于健康的老年人群,两组老年人群比较差异明显具有统计学意义($P < 0.05$)。**结论:** 患有慢性疾病的老年患者普遍存在心理问题,应在相关医护人员及家属指导帮助下,积极引导下改善不良的心理状态^[1]。

关键词: 老年; 慢性病; 心理健康; 策略

引言:

目前我国的人口老龄化现象日益突出仅仅依靠计划生育和调节老年人口结构等政策均无法解决这些突出的矛盾老龄化作为我国的主要社会问题之一与现有社会经济体制之间的不协调导致了老年慢性病的比例有所上升,为此制定有效的政策解决老年人的社会问题走可持续发展道路就尤为重要而慢性病也是急需解决的一项重要任务其发生率在老年人口中比例明显上升,其中慢性病总患病率为93.3%,同时患有2种及以上慢性病的老年人约占71.8%在我国常见的老年慢性病患者率和死亡率排在前几位的主要有呼吸系统疾病\脑血管疾病\恶性肿瘤\心脏病\高血压\糖尿病等,为此作者采用问卷的形式将对我国常见的高血压病\恶性肿瘤和慢阻肺患者进行心理状况和相关因素的评估分析本研究通过建设心理健康管理平台,应用信息化手段对上海市中心城区老年慢性病患者建立心理健康档案,了解其心理状况,分析可能的影响因素,从而为进一步开展老年人的心理健康干预提供理论依据。发展心理学是心理学的一个重要分支^[2]。

过去,发展心理学的研究主要集中在儿童,老年心理的研究比较少。可是现在,老年人问题越来越被人们所重视,因为社会上老年人所占的比例越来越大。人到什么年龄称为老年人,过去各国的标准不同。80年代初期,联合国把老年人的年龄界限定为六十岁,如果一个国家老年人占总人口的10%以上,就称为“老年型国家”。按照这个标准,1975年,全世界的老年人约3.5亿,“老年型国家”有五十多个。预计到2000年,老年人将增加到5.9亿。我国解放前的平均寿命是35岁,1978年已达68岁。全国目前老年人已接近一亿,到2000年将达到一亿三千万,占全国总人口的11%,我国也就成为“老年型国家”。所以,人口老化,已经引起各国关注,老年学便逐渐成为一门新兴的边缘科学。老年人的心理健康就是研究老年问题的一个十分重要的方面^[3]。

一、资料与方法

1. 一般资料

选取从2019年12月至2020年2月我辖区内的老年人100例,按照个人身体健康状况分为常规组与观察组,50例/组。常规组患者男32例,女18例,年龄均在59~73岁,平均年龄(68.51 ± 5.03)岁,病程为4~11年,平均病程为(7.25 ± 3.87)年;观察组患者男25例,女25例,年龄均在61~77岁,平均年龄(72.15 ± 5.25)岁,病程为3~13年,平均病程为(8.13 ± 5.07)年。所有参加调查研究人员均排除患有其他重大疾病,其中50例为患有慢性疾病的老年患者。对所有老年人的姓名、性别和文化程度等基线资料比较和分析,均无统计学意义($P > 0.05$),具有可比性,对两组人员进行个人资料和其他指标调查研究均获得本人和家属许可。

2. 方法

选择辖区内的100例老年患者作为调查对象,调查形式为调查问卷。调查内容主要包括姓名、性别、居住情况和个人患病史,对其进行记录和分析。在调查过程中通过调查对象和家属的描述,总结两组人员的慢性患病情况。与此同时,对两组参加调查人员的心理健康指标进行分析,其中包括人际关系、偏执、抑郁、焦虑、恐怖等条目,结合调查结果对患者心理状况比较和总结。在调查过程中,所有指标评分参考SCL-90评量表,评估心理健康水平^[4]。

3. 判定标准

对所有参加调查的老年人进行系统性的登记和记录,分析两组人员的个人情况和患病史。并根据患病情况,对两组人员的人际关系、焦虑、恐怖、偏执等各项心理状况指标进行分析和比对,病结合SCL-90的评估表对两组人员的心理健康状况做出总结。

4. 统计学分析

采用SPSS 19.0的统计学软件对数据进行分析处理,

计量资料以均数 \pm 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 采用t检验, 计数资料以率 (%) 表示, 采用 χ^2 检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

组别	例数	人际关系	抑郁	恐怖	焦虑	偏执
常规组	50	1.13 \pm 0.18	1.28 \pm 0.27	1.08 \pm 0.22	1.24 \pm 0.24	1.13 \pm 0.21
观察组	50	1.28 \pm 0.37	1.47 \pm 0.51	1.26 \pm 0.37	1.45 \pm 0.48	1.25 \pm 0.38
t	-	7.242	8.125	7.508	8.579	7.128
P	-	P<0.05	P<0.05	P<0.05	P<0.05	P<0.05

二、教育方法

1. 直观形象的教育: 直观资料如电视、图片、幻灯、录像等, 直接讲解, 便于老年人理解和记忆。

2. 示范性操作: 先由护理人员示范, 然后指导病人训练, 直到病掌握为止, 如血糖自我测定, 有效咳嗽方法的指导、血压的自我测定等。

3. 个体教育和群体教育相结合: 由于老年慢性患者病程、文化程序及健康知识水平与学习能力的差异很大, 定期组织同类疾病或同类病情的患者举行专题讲座与讨论, 请有经验的患者现身说法, 带动其他病人的学习积极性。

4. 口头教育与书面材料相结合: 根据各种疾病的特点, 制成各种教育宣传卡片, 然后护理人员对着卡片对病人进行针对性讲解, 然后将卡片发放给病人, 教育内容要具体、反复的讲解, 如糖尿病人的饮食, 不能暴饮暴食, 多吃南瓜等粗纤维食物, 高血脂病人禁止吃动物内脏, 高血压病人睡前不能服高血压药, 并且要定期测血压等, 冠心病病人应选择低脂、低胆固醇饮食。

通过对老年慢性病患者的健康教育护理, 提高了患者的生活质量和生存质量, 密切了护患关系。

三、总结

慢性病是指不构成传染、具有长期积累形成疾病形态损害的疾病的总称。一旦防治不及时, 会造成经济、生命等方面的危害。慢性病全称为慢性非传染性疾病, 不是特指某种疾病, 而是对一类起病隐匿, 病程长且病情迁延不愈, 缺乏确切的传染性生物病因证据, 病因复杂^[5]。常见的慢性病主要有心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病, 其中心脑血管疾病包含高血压、脑卒中和冠心病。随着我国人口发展趋势呈老龄化, 慢性病发病人群多以老年人为主。但通过调查研究显示, 慢性老年病患者不仅仅躯体存在疾病, 心理也备受伤害。本文选取了100例老年患者分为两组进行调查, 其中50例患有慢性病老年患者的心理健康指数明显低于无慢性病的老年人群。主要体现在人际关系、心理偏执、心理焦虑、心理抑郁等, 增加了患者身心负担同时, 也影响了患者的生活质量^[6]。通过对比研究与患者及家属的询问, 影响患者心理健康状态的主要因素包括以下几点: 第一, 慢性病具有患病周期较长, 费用较大等特点, 患者长期受疾病折磨, 导致患者心理和情绪起伏不定。同

时, 患者自身认为成为家人的经济负担, 人际关系就会发生敏感; 第二, 慢性病的并发症及致死率较高, 就会让患者产生恐慌、敏感、焦虑的心理状态, 不仅形成了不良的心理状态, 也不利于病情康复。因此, 综合以上两组人群调查后, 本医院总结应为辖区内老年慢性病患者及老年人群建立健康档案, 随时监测个人的身体情况。针对患有老年慢性病的患者应定期家访和观察, 做好预后工作, 帮助患者建立正确的疾病认识, 及时调整患者的不良心理状况, 降低患者的发病率, 提高患者的整体生活质量^[7]。老年人应该情绪稳定, 喜怒哀乐处于相对平衡状态, 而喜怒无常则是情绪不健康的表现。同时, 肯定的情绪应该多于否定的情绪, 情绪的强度适当, 快乐成为主导心境。有的学者认为, 快乐表示心理健康, 就好象体温表示身体健康一样准确。因为快乐往往标志着人的身心活动的和谐与满意。然而, 在日常生活中, 每个人都能遇到一些令人不愉快甚至痛苦的事情。例如, 工作中的失败和挫折、疾病、亲友死亡等等, 这是不可避免的。因此, 心理健康和不健康的主要差别, 不在于是否产生某种消极情绪, 而在于这些消极情绪持续时间的长短, 以及它在人的整个情绪生活中所占的比重。如果消极情绪长期积压在心头, 经常愁眉苦脸, 甚至陷入悲观、失望、忧愁和恐惧的深渊而不能自拔, 那就是心理不正常的表现。全面了解我国老年人的身心状况做好老年服务使他们得到较多的社会支持; 同时加强宣传教育更好的沟通与交流并指导老年人建立良好的健康生活方式为即将到来的人口老龄化做好充分的准备^[8]。

参考文献:

- [1]彭希哲, 胡湛. 公共政策视角下的中国人口老龄化[J]. 中国社会科学, 2011, 6(3): 121-128.
- [2]施南峰. 中国农村恶性肿瘤早期筛查及干预模式探讨[J]. 中国公共卫生管理, 2012, 28(4): 401-403.
- [3]王建生, 姜垣, 金水高. 老年人6种常见慢性病的疾病负担[J]. 中国慢性病预防与控制, 2005, 13(4): 148-151.
- [4]云凤羽. 国际疾病分类在病历档案疾病诊断书中的应用[J]. 中国医药导报, 2012, 9(6): 156-157.
- [5]吴振云, 许淑莲, 李娟. 老年心理健康问卷的编制[J]. 中国临床心理学杂志, 2002, 10(1): 1-3.
- [6]汪向东. 心理卫生评定手册[J]. 中国心理卫生杂志, 999(增刊): 127.
- [7]张伟, 韩佳. 慢性阻塞性肺疾病从气论治的病因病机探讨[J]. 中华中医药学刊, 2012, 30(10): 2151-2153.
- [8]宁宇, 李波, 方芳, 等. 人口老龄化与老年人口健康及疾病问题的研究进展[J]. 2008, 34(6): 1102-1105.