

定期健康体检在老年人健康行为改善中的效果

王霞

贵州省盘州市卫生健康服务中心 贵州 盘州 553537

【摘要】目的：探究定期健康体检对老年人健康行为改善效果。**方法：**从2019年6月-2020年6月的病患资料库中，用电脑随机抽取160例老年人的体检资料作为样本。将其按体检的先后顺序划分组别，每组均80人。对照组体检后，并未结合定期的健康体检服务，仅仅建立有效沟通机制后做好调查和记录；研究组则实施定期体检服务工作，为老年人进行多个项目的体检后针对性展开宣教、指导，干预，最终比较两组间的结果差异。**结果：**研究组无论是在健康行为方面（如戒掉烟酒、主动参与锻炼等）的评估上，还是在体检、健康等方面的知识掌握度上，以及两组生活质量评分上，均是研究组更优， $P < 0.05$ 。**结论：**针对老年人实施定期健康体检，不但能够改善其行为，提升其对于健康知识、体检的认知，还能深入改善其生活质量，促进老年人建立起积极的生活习惯，值得进行推广。

【关键词】：健康体检；老年人；行为；知晓率；生活质量

随着我国改革开放后，人们生活水平提升，对于“有病早治，没病预防”的观念已经被绝大多数人所认可^[1]。但随着人们饮食习惯及生活方式的变化，临床上各类疾病的患病率还是有增长的趋势，威胁到人们健康。老年人属特殊群体，患有高血脂、高血压、糖尿病等病症的概率更高。有研究认为，通过定期体检，能对老年人的生活质量、健康行为等多方面都有着明显的改善效果。那么如何进行改善便成为新的热点研究课题，受到了广泛关注。鉴于此，此次研究将深入了解随机抽取的160例老年人，希望通过分组对比后总结出定期健康体检的优点，报告如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

从2019年6月-2020年6月间的体检人员资料库中，筛选出160例老年人作为样本，其疾病类型分别包括：高血压56人、糖尿病44人、高血脂30人、骨科疾病22人、其他病症8人。纳入标准：①体检者的年龄高于65岁^[2]。②不存在意识障碍、精神障碍。③家属同意此次研究，签署了同意书。排除标准：①经医师诊断，体检人员的生存期低于5年。②因患病需长期卧床治疗者。③未签署同意书，临床资料不齐全。随后，将其按照体检先后顺序来划分组别，各组保持80人。对照组，男50人，女30人，年龄在66.5~81.4岁，均龄（72.5±8.6）岁；研究组中，男52人，女28人，年龄在67.8~82.6岁，均龄（73.8±8.7）岁。对照两组其他基线资料（如经济状况、病程、受教育程度等）， $P > 0.05$ 。

1.2 方法

搜集2019年6月-2020年6月内体检的老年人信息，包括姓名、病史、文化程度、饮食习惯等。针对于对照组的老年人，未提供定期的健康体检服务，在体检后予以常规指导工作，并在后期安排医护人员通过电话、微信等方式沟通了解到老年人现阶段的遵医行为、健康知识的掌握情况等，做好关于生活习惯、用药、饮食方面的调查和记录。而研究组则提供了定期健康体检服务，体检项目有：骨科、肺功能、心电图检查等^[3]。在正式结束体检后，随即安排有经验的医护人员依据老年人的体检报告并结合老年人目前的具体状况提供详细且全面的健康宣教服务，内容主要包括：饮食习惯、生活方式、心理干预、运动状况等。

在定期体检一段时间后，对两组展开问卷调查工作，安排护理人员在旁做好协助，负责指导老年人正确填写，并确保回收率达100.0%，统计最终结果。

1.3 评价指标

①对比两组的健康行为评分。“健康行为调查量表”包括体育锻炼、戒烟、戒酒、低脂饮食等五个维度。各个维度均为百分制，分数的高低和行为积极程度呈正相关。

②对比两组健康知识知晓情况。同样发放调查问卷表格，从五项条目剖析老年人对于健康知识的掌握度。表格中在“已知晓”对应区域划上“√”，统计整体知晓率^[4]。

③对比两组生活质量评分。从健康意识、压力调节、人际关系等五项进行分析。百分制，分数越高可视作情况越佳。

1.4 统计学方法

将所有相关数据汇总，为保障结果精准性，使用SPSS19.0统计软件处理。t值及 χ^2 值检验， $P < 0.05$ 差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组健康行为评分对比

表 2-1 两组健康行为评分对比 (n=80; 分; X±S)

组别	研究组	对照组	t 值	P 值
主动参与体育锻炼	89.25±5.18	71.65±7.95	5.475	<0.05
戒酒	91.20±4.30	71.21±6.50	5.168	<0.05
戒烟	87.46±7.13	70.99±10.32	6.025	<0.05
低脂低盐饮食	92.23±4.35	85.03±7.42	4.140	<0.05
积极接受健康教育	88.23±6.17	78.45±5.30	5.095	<0.05

2.2 两组健康知识知晓情况对比

表 2-2 两组健康知识知晓情况对比 (n.%)

组别	研究组	对照组	χ^2 值	P 值
N	80	80		
疾病知晓	71 (88.75)	62 (77.50)	4.013	<0.05
体检目的	77 (96.25)	71 (88.75)	4.244	<0.05
体检重要性	73 (91.25)	62 (77.50)	6.525	<0.05
疾病治疗	62 (77.50)	52 (65.0)	4.480	<0.05
预后情况	63 (78.75)	50 (62.50)	4.731	<0.05

2.3 两组生活质量评分对比

表 2-3 两组生活质量评分对比 (n=80; 分; X±S)

组别	研究组	对照组	t 值	P 值
健康意识	93.50±1.27	81.53±1.42	5.685	<0.05
压力调整	93.70±1.26	81.63±1.35	5.847	<0.05
自我实现	92.95±1.28	81.06±1.57	5.956	<0.05
人际关系	94.02±1.23	81.20±1.56	5.698	<0.05

躯体功能	94.12±1.27	81.20±1.48	6.024	<0.05
------	------------	------------	-------	-------

(注: 上接表 2-3)

3 结论

综上所述, 近年来人们对于身体健康的关注度有所提升。但对老年人来说, 随着年龄增长, 各个脏器功能逐渐出现衰竭, 抵抗力下降, 容易出现许多器质性病变。加上一些慢性疾病影响, 使老年人整体身体素质出现下降的趋势^[5]。通过实施健康体检, 定期了解老年人身体状况, 如: 营养是否均衡, 疾病的发生、发展及转归等, 从而采取有

效措施防止各类严重疾病的出现; 同时还能总结出一些高风险因素, 对预防老年病、慢性病有一定的积极作用。此次研究结果显示: 研究组的老年人健康知识的掌握程度、体检意义认知情况以及自身健康行为都有改善, 其整体指标评分增高, $P<0.05$ 。另外也显示说明老年人的生活质量也随之有所提高, 其评分也高于对照组, $P<0.05$ 。总之, 定期进行健康体检的方法高效可行, 它能够改善老年人健康行为, 提升其对于健康知识的知晓率, 进一步优化了老年人的生活质量。总体而言, 此方法优势明显, 值得运用及推广。

参考文献:

- [1] 李苏, 苏珍. 基于健康小屋下的阶段变化理论式干预在中老年健康体检人群中的应用观察[J]. 黑龙江医学, 2021, 45(14): 1501-1503.
- [2] 刘春梅, 王学勤. 老年人健康体检应用护理干预对增强自我健康管理意识与保证睡眠质量的效果[J]. 中国医药指南, 2021, 19(15): 223-224.
- [3] 徐益荣, 于朝阳, 孙海燕, 夏立平. 基于“健康小屋”的跨理论模型在老年人健康体检行为干预中的应用[J]. 护理研究, 2019, 33(18): 3231-3233.
- [4] 黄娟兰. 定期健康体检在老年人健康行为改善中的效果[J]. 国际护理学杂志, 2019(06): 856-858.
- [5] 缴克华. 定期行健康体检对改善老年人健康行为的影响[J]. 临床医药文献电子杂志, 2018, 5(25): 95-96.