

探讨对老年脑血管疾病患者实施预防保健和康复护理效果

To explore the effect of preventive health care and rehabilitation nursing for elderly cerebrovascular disease patients

马月霞

Ma Yuexia

(新疆昌吉回族自治州中医医院 新疆昌吉 831100)

(Xinjiang Changji Hui Autonomous Prefecture Hospital of traditional Chinese medicine, Xinjiang, Changji 831100)

摘要: 目的: 研究在老年脑血管疾病患者治疗中实施预防保健和康复护理起到的临床效果。方法: 选择 2022 年 3 月至 2023 年 3 月在我院门诊部接受治疗的 100 例老年脑血管疾病患者参与此次研究, 将所有患者分为两个实验小组。对照组实施常规护理, 观察组实施预防保健和康复护理。比较两组患者护理满意度、生活质量以及上下肢功能评分。结果: 将两组患者护理效果进行对比, 观察组护理满意度、生活质量评分以及上下肢功能评分更高, 各项数据之间对比差异明显($P < 0.05$)。结论: 实施预防保健和康复护理可以改善老年脑血管疾病患者的治疗效果, 提高上下肢功能和生活质量, 建议推广应用。

[abstract] objective to study the clinical effects of preventive health care and rehabilitation nursing in the treatment of elderly cerebrovascular disease patients. Methods: a total of 100 elderly patients with 2023 cerebrovascular disease from March 2022 to March 2022 were selected and divided into two experimental groups. The control group was given routine nursing, and the observation group was given preventive health care and rehabilitation nursing. The nursing satisfaction, quality of life and upper and lower limb function were compared between the two groups. Results: the nursing effect of the two groups were compared. The scores of nursing satisfaction, quality of life and function of upper and lower limbs in the observation group were higher than those in the control group ($P < 0.05$). Conclusion: preventive health care and rehabilitation nursing can improve the therapeutic effect of elderly cerebrovascular disease patients, and improve the function of upper and lower limbs and quality of life.

关键词: 老年脑血管疾病; 保健和康复; 护理效果

Key words: elderly cerebrovascular disease, health care and rehabilitation, nursing effectiveness

老年脑血管病是指发生在老年人中的一类与脑血管有关的疾病, 包括脑血栓形成、脑出血及脑血管痉挛等。这些疾病是由于脑血管的血流受阻或破裂引起的, 严重程度不同, 但均对老年人的生活质量和健康构成威胁。老年脑血管疾病的发病机制复杂多样, 但其中最常见的原因是动脉硬化^[1]。随着年龄的增长和生活方式的变化, 血管壁逐渐失去弹性、变薄, 同时动脉中脂肪和胆固醇等物质沉积, 形成动脉斑块, 最终导致血管狭窄或阻塞。当脑血管供血不足时, 就会引发脑缺血, 导致脑细胞死亡, 进而诱发脑梗塞或脑血栓形成。老年脑血管疾病的症状多样, 根据不同的疾病类型和发展程度, 可能包括头痛、眩晕、记忆力减退、言语障碍、肢体无力等。这些症状常常会影响到老年人的日常生活和社交活动, 给他们的身心健康带来了很大的压力^[2]。基于此本文对老年脑血管疾病患者展开了预防保健和康复护理, 研究对其起到的治疗效果。内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择 2022 年 3 月至 2023 年 3 月在我院门诊部接受治疗的 100 例老年脑血管疾病患者参与此次研究, 将所有患者分为两个实验小组。对照组 50 例, 男性 28 例, 女性 22 名, 年龄在 60~82 岁, 平均年龄为(66.25 ± 3.32)岁; 观察组 50 例, 男性 30 例, 女性 20 名, 年龄在 62~79 岁, 平均年龄为(65.87 ± 3.13)岁。所有患者基本资料相比, 无明显差异 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 对照组实施常规护理。护理人员需要密切观测患者各项生命体征变化, 包括心率、血氧、血压等。指导患者严格遵照医嘱用药, 督促患者进行康复训练。

1.2.2 观察组实施预防保健和康复护理。第一, 预防保健护理^[3-4]。

(1) 了解脑血管疾病的风险因素: 在患者于门诊部就诊时宣传脑血管疾病的风险因素, 如高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、缺乏体力活动、抽烟和饮酒等。告知患者应该积极采取措施改善生活方式, 比如保持健康饮食、适量运动和戒烟限酒, 降低患病风险。(2) 控制高血压、高血脂和糖尿病: 高血压、高血脂和糖尿病是老年脑血管疾病的主要危险因素。在患者于门诊部就诊时告知患者定期监测并控制血压、血脂和血糖水平的重要性, 嘱咐患者遵循医生的建议

进行药物治疗或者调整生活方式。(3) 均衡饮食和合理营养摄入: 告知患者健康饮食的重要性。老年患者应该减少摄入高盐、高脂肪和高胆固醇的食物, 增加富含纤维的食物, 如全谷类、豆类和蔬菜, 以及适量的蔬果、蛋白质和脂肪, 有助于降低胆固醇水平, 改善心血管健康。(4) 保持适度体力活动: 适度的体力活动可以帮助老年人控制体重、降低血压和血脂, 提高心脏和血管功能。可以建议老年人选择适合自己的运动方式, 如散步、慢跑、游泳和太极等, 每周坚持 3~5 次, 每次 30 分钟以上。(5) 定期体检与监测: 建议老年人定期进行身体检查, 包括血压、血脂、血糖和体重等指标的监测。早期发现和控制患有脑血管疾病的高危人群, 可以预防脑血管事件的发生, 保护脑血管的健康。第二, 康复护理^[5-7]。(1) 生活能力训练: 康复护理的重点之一是帮助老年病人重建日常生活能力。在患者于门诊部就诊时, 建议患者通过进行基本生活技能训练, 如独立洗漱、穿衣、进食等, 重新适应日常生活, 提高自理能力。(2) 言语和语言康复: 部分老年脑血管疾病会导致言语障碍, 可以建议患者通过康复护理恢复或改善言语和语言能力包括语音模仿、语言刺激和口腔肌肉锻炼等。(3) 运动与物理康复: 物理康复是老年脑血管疾病康复的核心环节之一。建议老年患者通过物理治疗、康复运动和功能锻炼, 帮助患者恢复肌肉力量、平衡和协调能力, 提高日常活动能力减少跌倒和受伤的风险。(4) 认知和记忆训练: 认知和记忆功能受损是老年脑血管疾病的常见后果。建议患者通过认知和记忆训练, 如拼图、记忆游戏和注意力练习等促进脑部功能的恢复和提高患者的认知能力。(5) 心理支持和社会关怀: 康复过程中, 老年患者可能面临身心困惑和抑郁的情绪。可以建议患者家属重视患者心理健康, 加强与患者沟通交流, 有助于提高患者的情绪状态和康复效果。(6) 家庭教育和帮助: 康复护理不仅涉及患者本人, 还需要家人的理解支持。在患者治疗时可以为家庭成员提供相关教育和指导, 帮助他们理解疾病的特点和康复的重要性, 提供病情监测和家庭康复护理技能的培训。

1.3 疗效观察

(1) 护理满意度比较。自制问卷调查表, 计算患者护理满意度。满分 100 分, 超过 90 分为“非常满意”、70~90 分为“一般满意”、低于 70 分为“不满意”。护理满意度 = (总例数 - 不满意例数) / 总例数 * 100%。

(2) 生活质量比较。使用生活质量 SF-36 量表对患者护理前后生活质量进行评估。SF-36 量表共包括八个子项目, 各项评分均与患者生活质量成正比, 评分越高, 患者生活质量越好。

(3) 肢体功能比较。使用 Fugl-Meyer 运动功能量表(FMA)对患者肢体功能进行评估, 满分 100 分, 上肢功能占 66 分, 下肢功能占 34 分, 分数越高, 患者肢体能力越好。

1.4 统计学方法

利用 SPSS20.0 对研究数据进行计算处理, 计量资料用均数 \pm 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 计数资料用率 (%) 表示, 采用 t 和 χ^2 检验, 以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

表 1 两组患者生活质量 SF-36 量表对比分析 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	生理职能	躯体疼痛	社会功能	生理功能	活力	情感职能	精神健康	总体健康
对照组	50	65.35 \pm 3.43	64.29 \pm 4.23	65.34 \pm 4.24	63.13 \pm 4.58	66.23 \pm 4.57	67.49 \pm 4.69	65.30 \pm 4.27	64.97 \pm 3.58
观察组	50	72.45 \pm 3.12	71.39 \pm 3.28	73.58 \pm 3.74	69.58 \pm 3.68	74.59 \pm 3.68	73.79 \pm 3.84	74.57 \pm 3.36	73.68 \pm 3.23
t	-	8.373	7.348	8.596	5.294	7.973	6.359	9.495	6.798
p	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

治疗前, 两组患者肢体功能评分没有明显差异 ($P > 0.05$); 治疗后观察组上、下肢功能评分分别为 (52.03 \pm 4.47) 分、(26.47 \pm 3.12) 分; 对照组分别为 (43.48 \pm 3.45) 分、(20.92 \pm 3.47) 分。各项数据之间对比差异较大 ($t_1=4.273, t_2=5.392, P$ 均 < 0.05)。

3 讨论

老年脑血管病是指在老年人中发生的与脑血管有关的疾病, 包括脑梗死、脑出血、蛛网膜下腔出血等。这些疾病对老年患者的身心健康造成了严重的危害^[8-9]。第一, 进一步脑损伤: 脑血管疾病导致脑血流受限或破裂出血, 会引起脑组织的缺氧营养供应不足, 进一步加速脑细胞的损伤和死亡。第二, 神经功能丧失: 老年脑血管疾病导致大脑区域功能丧失, 造成部分或面的神经功能障碍。例如, 患者可能出现认知和记忆障碍、言语和语言障碍、运动障碍以及感觉障碍等。第三, 日常生活困难: 脑血管疾病的后果使老年患者的日常生活能力受到严重影响。他们可能无法独立完成基本的日常活动, 如洗漱、穿衣、进食等, 从而增加了生活的依赖度和困难。第四, 心理和情绪问题: 脑血管病不仅影响到脑部的功能, 还会对患者的心理和情绪产生负面影响。患者可能出现抑郁、焦虑、易怒、失眠等心理问题, 而这些问题进一步加剧了疾病的危害。第五, 身体功能下降: 脑血管疾病会导致老年患者的身体功能明显下降, 如肌肉力量减弱、平衡能力下降、协调性丧失等。这会增加他们跌倒和受伤的风险, 并严重限制了他们的活动能力和生活质量。总体而言, 老年脑血管病对患者的危害非常严重, 不仅影响到身体的各个方面功能, 还给患者的心理和情绪带来负面影响。因此, 预防、早期诊断和积极治疗脑血管疾病尤为重要, 以最大程度地减少其危害并提高老年患者的生活质量。同时, 康复护理和综合护理计划对于帮助患者恢复功能、改善生活能力和心理状态也至关重要。

通过综合实施预防保健和康复护理措施, 我们可以为老年脑血管病患者提供更具优势的康复治疗^[10-11]。第一, 提高治疗康复效果: 预防保健的核心目标是在疾病发生前或病情发展初期采取措施, 遏制疾病的进程。康复护理则注重对已经发生的疾病或损伤进行恢复和改善。综合实施预防保健和康复护理, 能够加强病情控制和恢复, 提高治疗康复效果。第二, 提升护理满意度: 综合预防保健和康复护理包括针对患者的全方位护理和关怀。通过与患者建立密切的护理关系, 了解其需求和意愿, 提供恰当的护理和康复服务, 可以大幅提升患者的护理满意度。第三, 提高生活质量: 预防保健和康复护理重视改善老年患者的生活质量。预防保健措施如健康饮食、适度体育锻炼等有助于老年患者保持身心健康。康复护理则帮

2 结果

观察组护理满意度为 96.00% (48/50), 其中非常满意例数为 29 例, 一般满意例数为 19, 不满意例数为 2 例; 对照组护理满意度为 82.00% (41/50), 其中非常满意例数为 18 例, 一般满意例数为 23, 不满意例数为 9 例。两组数据对比差异明显 ($\chi^2=6.385, P < 0.05$)。

在 SF-36 生活质量量表中, 疗程结束后, 观察组患者的 8 项指标评分结果均高于对照组 ($P < 0.05$), 差异具有统计学意义。详见表 1。

助患者重建自理能力、改善认知和言语功能、提高运动能力等, 从而提高生活自理能力和满意度。第四, 改善上、下肢功能: 脑血管疾病常常导致上、下肢功能障碍。预防保健和康复护理通过物理治疗、功能锻炼和运动康复等手段, 有助于改善上、下肢的肌肉力量、平衡和协调能力, 提高患者的运动能力。

综上所述, 综合实施预防保健和康复护理对老年脑血管疾病的患者具有重要的优势。这一综合护理模式为老年脑血管病患者提供了更全面的护理和康复支持。在实施预防保健和康复护理的过程中, 关键的是患者和护理人员之间的密切合作与沟通, 为患者制定个性化的护理计划, 以实现更好的治疗效果和生活质量提升。

参考文献:

- [1]李婷.老年脑血管疾病预防保健与康复护理分析[C]//南京康复医学会.第三届全国康复与临床药学学术交流会议论文集(二).第三届全国康复与临床药学学术交流会议论文集(二),2022:316-321.
- [2]管蕊,孙金龙,宋占春.整合式多学科诊疗护理在老年脑血管病患者中的应用效果[J].中国医药导报,2022,19(13):173-176+189.
- [3]江婷.责任制整体护理对老年患者脑血管疾病康复治疗效果的影响[J].当代护士(下旬刊),2021,28(12):75-77.
- [4]赵宜男.护理干预在控制老年脑血管病患者医院感染中的作用[J].中国医药指南,2021,19(28):145-146.
- [5]彭利.个体化健康教育在老年脑血管病患者护理中的应用探讨[J].当代护士(下旬刊),2020,27(06):138-139.
- [6]周萍,王爱萍,石良君等.吞咽功能训练联合饮食护理在老年脑血管病患者呛咳中的应用[J].实用临床医学,2019,20(08):70-71+107.
- [7]陈娟.老年心脑血管病患者抑郁状态调查及心理护理效果评价[J].山西医药杂志,2019,48(14):1781-1783.
- [8]彭云.浅析护理干预在控制老年脑血管病患者医院感染中的作用[J].当代医学,2019,25(08):174-175.
- [9]王萍丽.基于中医整体观念的护理干预在老年肾病并发脑血管病患者中的护理效果研究[J].临床医药文献电子杂志,2018,5(A3):122.
- [10]杨佳音.老年脑血管病患者并发下肢深静脉血栓形成的临床护理策略研究[J].中华灾害救援医学,2018,6(04):218-221.
- [11]薛鑫.老年脑血管疾病预防保健与康复护理分析[J].中西医结合心血管病电子杂志,2019,7(10):98-99.