

# 个性化健康管理对亚健康人群患慢性病风险性的改善效果研究

肖露

(宜宾市第一人民医院健康管理中心 四川宜宾 644000)

**摘要:**目的:探究个性化健康管理对降低亚健康人群患慢性病风险性的影响。方法:选取健康管理中心2020年3月至2021年3月接收亚健康人群为探查指标,共计220例,依据健康中心接收时间分组,110例一组,对照组不予以任何干预,观察组予以个性化健康管理,医学随访了解慢性病发生情况。结果:经1年医学随访,观察组慢性病发生率少于对照组,统计意义显著( $P < 0.05$ );观察组亚健康人员体检依从性高于对照组,统计意义显著( $P < 0.05$ )。结论:个性化健康管理可有效降低亚健康人群患慢性病风险性,提高体检依从性,管理优势显著。

**关键词:**个性化健康管理;亚健康人群;慢性病风险性

亚健康主要是指机体各项机能未达到健康标准,为疾病前兆表现;据卫生组织发布数据显示<sup>[1]</sup>,我国约75%左右人群处于亚健康状态,与近年人们生活方式改变、饮食作息不规律、生活压力增大相关,是导致慢性疾病高发的主要因素,为医学发展亟待解决问题之一。亚健康人群继发性疾病几率高于健康人群,潜在风险性较高,开展有效健康管理尤为重要<sup>[2]</sup>。现研究笔者为降低亚健康人群慢性病患者风险性,特引入个性化健康管理方案,旨在为亚健康人群管理提供经验参照,所示如下。

## 1、资料与方法

### 1.1 一般资料

选取健康管理中心2020年3月至2021年3月接收亚健康人群为探查指标,共计220例,依据健康中心接收时间分组,110例一组,对照组男56例,女54例,年龄区间29-55岁,年龄均值( $42.28 \pm 3.31$ );观察组男57例,女53例,年龄区间28-57岁,年龄均值( $42.31 \pm 3.27$ );上述亚健康人员基线资料,无特异性( $P > 0.05$ )。

### 1.2 方法

观察组开展个性化健康教育;(1)建立个性化健康教育小组,于上岗之前开展岗前培训教育,针对亚健康人群机体状况、临床常见慢性病、慢性疾病发生影响因素及防治对策等内容进行普及宣教,包括冠心病、糖尿病、高血压等相关知识、诊疗对策,为健康管理开展奠定基础;明确不同亚健康人群机体差异性,了解个性化健康教育开展内容、重要性、注意事项等,提高管理人员综合素质,可依据亚健康人群机体状况实施一对一指导<sup>[3]</sup>。(2)风险评估:采用一对一、面对面沟通方式,针对亚健康人群健康重视度、受教育水平、体质量、生活习惯、饮食喜好等情况进行问询,了解患者有无机体不适症状,借助自身专业知识,帮助患者分析机体健康状况,明确糖尿病、高血压、冠心病等常见慢性疾病发生风险因素;并结合患者既往史、家族史等,针对慢性疾病发生风险性,对患者进行讲解,提高患者健康重视度<sup>[4]</sup>。(3)开展多元化健康教育手段:通过口头宣教,告知亚健康临床危害,帮助患者纠正不良生活习惯,依据患者饮食喜好、体质量等,帮助患者制定针对性膳食方案,针对体质量超标患者,建议其科学减脂,避免过度肥胖,以免增加心血管患病风险性;通过康复锻炼,提高机体免疫机制,同时借助图文宣教、多媒体宣教等方式加强患者健康认知。

### 1.3 评价标准

开展1年医学随访,了解亚健康人员慢性病发生率;观察亚健康人员健康体检依从性,若亚健康人员可按时主动进行健康体检,则为完全依从;若需医务人员督促后进行健康体检,则为基本依从;若未按时进行健康体检,则为不依从,计算依从性,计算公式=(基本依从+完全依从)/100×100%。

### 1.4 统计学分析

统计对比采用SPSS24.0软件,统计结果若 $< 0.05$ ,则表明统计学意义高。

## 2、结果

### 2.1 两组亚健康人员慢性疾病发生情况

经1年医学随访,观察组慢性病发生率少于对照组,统计意义显著( $P < 0.05$ ),见表1。

表1 两组亚健康人员慢性病发生情况[n/%]

组别	n	慢性病	发生率
对照组	110	9	8.18%
观察组	110	1	0.91%
$\chi^2$			6.705
P值			0.010

### 2.2 两组亚健康人员健康体检依从性

观察组亚健康人员体检依从性高于对照组,统计意义显著( $P < 0.05$ ),见表2。

表2 两组亚健康人员健康体检依从性[n/%]

组别	n	不依从	基本依从	完全依从	依从性
对照组	110	39	42	29	73.64%
观察组	110	5	39	66	95.45%
$\chi^2$					30.250
P值					0.000

## 3、讨论

亚健康状态主要处于健康与疾病中间,亚健康人群患有慢性疾病几率显著高于健康人群,诱发因素较多,与其年龄因素、生活方式、外界环境、心理状况具有密切关联,严重影响我国居民整体素质。个性化健康管理重视亚健康人群个体差异性,了解患者机体差异性导致的不同亚健康状态,需依据亚健康人员机体状况,分析慢性病发生风险因素,开展有效防治对策;加强健康宣教,积极调动亚健康人群主观能动性,提高健康重视度,了解不良生活习惯,树立健康生活方式,积极开展功能锻炼,提高免疫功能,有效降低慢性病发生风险性。本研究经1年医学随访,观察组慢性病发生率少于对照组,统计意义显著( $P < 0.05$ );观察组亚健康人员体检依从性高于对照组,统计意义显著( $P < 0.05$ ),个性化健康教育的目的在于改善患者不良生活方式,提高亚健康人员体检依从性,有效预防慢性疾病,管理优势显著。

综上,个性化健康管理可有效降低亚健康人群患慢性病风险性,提高体检依从性,具有推广开展意义。

### 参考文献:

- [1] 王佳琪,张春影,杨柳. 一对一健康管理控制亚健康人群慢性病患病风险的效果评价[J]. 中国保健营养,2021,31(9):287.
- [2] 刘芳露,董胤佳,刘芳琳,等. 开展健康管理对亚健康人群的影响及意义[J]. 成都医学院学报,2020,15(1):120-123.
- [3] 汪超英. 体检中心对亚健康人群健康管理模式的探讨[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2019,19(A3):100-101.
- [4] 郑访江,王玉珠,刘书斌,等. "治未病"思想指导下的中医健康管理在亚健康状态人群中的应用价值分析[J]. 内科,2017,12(5):694-697.