

老年慢性病长期管理中医养生理念融入护理模式构建研究

屈素娟

江苏省中医院钟山院区

DOI:10.32629/carnc.v4i2.20625

[摘要] 目的: 探讨在老年慢性病长期管理过程中融入中医养生理念构建护理模式的应用效果及其对患者健康结局的影响。方法: 选取2024年1月至2025年1月在院区住院的老年病患者60例作为研究对象, 采用随机数字表法分为对照组与观察组, 各30例。对照组实施常规慢性病护理管理, 包括基础用药指导、饮食干预及健康宣教; 观察组在此基础上融入中医养生理念, 构建涵盖情志调养、饮食调护、起居有常及经络保健等内容的综合护理模式。结果: 干预3个月后, 观察组收缩压为 (128.45 ± 8.62) mmHg, 舒张压为 (78.36 ± 6.14) mmHg, 对照组分别为 (136.72 ± 9.15) mmHg、 (84.27 ± 6.53) mmHg; 观察组空腹血糖为 (6.38 ± 0.72) mmol/L, 对照组为 (7.21 ± 0.85) mmol/L; 观察组生活质量评分为 (82.63 ± 6.48) 分, 对照组为 (73.25 ± 7.12) 分; 观察组自我管理 ability 评分为 (85.47 ± 5.96) 分, 对照组为 (74.38 ± 6.27) 分, 差异均具有统计学意义($P < 0.05$)。结论: 在老年慢性病长期管理中融入中医养生理念构建护理模式, 能够显著改善患者血压及血糖控制水平, 提高生活质量与自我管理 ability, 具有较高的临床应用价值与推广意义。

[关键词] 老年慢性病; 中医养生理念; 护理模式; 长期管理; 生活质量

中图分类号: R25 文献标识码: A

Study on Integrating Traditional Chinese Medicine Health Preservation Concepts into Nursing Model Construction for Long-term Management of Chronic Diseases in the Elderly

Sujuan Qu

Zhongshan Campus, Jiangsu Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine

[Abstract] Objective: To explore the application effect of integrating Traditional Chinese Medicine (TCM) health-preservation concepts into a nursing model in the long-term management of elderly chronic diseases and its impact on patient health outcomes. Methods: A total of 60 elderly patients with chronic diseases who were hospitalized in the hospital district from January 2024 to January 2025 were selected as the study subjects. The control group received routine chronic disease nursing management, including basic medication guidance, dietary intervention, and health education. On this basis, the observation group was provided with a comprehensive nursing model incorporating TCM health-preservation concepts, including emotional regulation, dietary conditioning, regular daily routines, and meridian-based health care. Results: After 3 months of intervention, the systolic blood pressure and diastolic blood pressure in the observation group were (128.45 ± 8.62) mmHg and (78.36 ± 6.14) mmHg, respectively, compared with (136.72 ± 9.15) mmHg and (84.27 ± 6.53) mmHg in the control group. The fasting blood glucose level in the observation group was (6.38 ± 0.72) mmol/L, compared with (7.21 ± 0.85) mmol/L in the control group. The quality of life score in the observation group was (82.63 ± 6.48) , compared with (73.25 ± 7.12) in the control group. The self-management ability score in the observation group was (85.47 ± 5.96) , compared with (74.38 ± 6.27) in the control group. All differences were statistically significant ($P < 0.05$). Conclusion: Integrating TCM health-preservation concepts into the nursing model for the long-term management of elderly chronic diseases can significantly improve blood pressure and blood glucose control, enhance quality of life and self-management ability, and has high clinical application value and promotion significance.

[Key words] elderly chronic diseases; TCM health-preservation concepts; nursing model; long-term management; quality of life

引言

随着人口老龄化进程的不断加快,老年慢性病已成为影响居民健康水平与医疗资源配置的重要问题,高血压、糖尿病等慢性疾病具有病程长、反复发作及多病共存等特点,对患者生活质量与功能状态造成持续影响。传统护理模式多侧重于药物管理与基础健康宣教,虽在一定程度上改善疾病控制情况,但在整体调养、行为干预及长期依从性维持方面仍存在不足^[1]。中医养生理念强调“治未病”与整体观念,注重情志调摄、饮食调护、起居规律及经络调理,在慢性病长期管理中具有独特优势。将中医养生理念系统融入护理模式,有助于优化护理路径,提升患者自我管理能力和健康行为水平,从而实现疾病控制与生活质量改善的协同提升。因此,有必要通过对照研究方式,对该护理模式的实际应用效果进行系统评价,以期为老年慢性病护理提供更具综合性与可操作性的实践路径。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2024年1月至2025年1月在院区住院的老年病患者60例作为研究对象,依据随机数字表法分为对照组与观察组,各30例。对照组中男性17例,女性13例,年龄80~92岁,平均年龄(86.16±4.47)岁;病程2~18年,平均病程(9.24±3.15)年,其中高血压患者18例,2型糖尿病患者12例。观察组中男性16例,女性14例,年龄76~97岁,平均年龄(83.55±3.71)岁;病程3~19年,平均病程(9.67±3.28)年,其中高血压患者17例,2型糖尿病患者13例。两组患者在性别构成、年龄分布、病程及疾病类型等方面比较差异无统计学意义($P>0.05$),具有可比性。所有患者均符合老年慢性病诊断标准,意识清晰,具备基本沟通能力,均签署知情同意书。

1.2 方法

1.2.1 对照组护理方法

对照组实施常规老年慢性病护理管理模式,围绕疾病基础控制与健康教育开展护理干预。护理人员根据患者具体病情制定个体化用药指导方案,确保患者按时、按量规范服药,并对常见不良反应进行说明与观察,药物依从性维持率控制在85%以上。在饮食管理方面,结合患者疾病类型制定低盐、低脂、低糖饮食结构,高血压患者每日食盐摄入量控制在5 g以内,糖尿病患者每日总热量控制在1500~1800 kcal区间,并指导合理分餐。生活方式干预中,指导患者保持规律作息,建议每日睡眠时间不少于7 h。健康宣教采取集中讲解与个别指导相结合方式,每周开展1次健康教育活动,每次约40 min,内容涵盖疾病知识、用药注意事项及自我监测方法。护理过程中定期监测血压、血糖指标,血压监测频率为每周3次,空腹血糖监测频率为每周2次,同时记录数据变化,为后续护理调整提供依据^[2]。

1.2.2 观察组护理方法

观察组在对照组常规护理基础上融入中医养生理念,构建综合性护理干预模式,内容涵盖情志调养、饮食调护、起居调摄及经络保健等方面。在情志调养方面,通过沟通交流与心理疏导

缓解患者焦虑、抑郁等不良情绪,每周开展2次情志护理干预,每次20~30 min,引导患者保持情绪平和与心态稳定。在饮食调护方面,结合中医体质辨识结果进行个体化饮食指导,如气虚体质增加山药、黄芪类食材摄入,阴虚体质增加银耳、百合等滋阴食物,同时控制油脂摄入量在每日25~30 g范围内。在起居调摄方面,强调“起居有常”,指导患者每日22:00前入睡,清晨6:00~7:00起床,配合适度日间活动,形成稳定生物节律。在经络保健方面,指导患者每日进行穴位按压与简易中医功法训练,选取足三里、三阴交、合谷等穴位,每穴按压3~5 min,每日1~2次,同时配合八段锦等养生操,每周练习5次,每次20 min。护理人员每周进行1次随访评估,动态调整干预方案,并通过健康记录表对患者血压、血糖及生活方式执行情况进行持续跟踪管理,使整体护理依从性提升至90%以上。

1.3 观察指标

1.3.1 血压与血糖控制情况

对两组患者干预前及干预3个月后的生理指标进行比较,主要包括收缩压、舒张压及空腹血糖水平。采用标准电子血压计于清晨安静状态下连续测量2次,取平均值作为最终结果;空腹血糖于晨起空腹状态下采集静脉血检测。通过比较两组患者指标变化情况,评价不同护理模式对老年慢性病患者基础疾病控制效果的影响^[3]。

1.3.2 自我管理能力评分

采用慢性病患者自我管理能力评定量表对两组患者干预前后自我管理水平进行评价,评价内容包括规范用药、饮食控制、规律作息、运动坚持及疾病自我监测5个方面,总分100分,评分越高表示患者自我管理能力越强。统计两组患者干预前后评分变化,并比较组间差异,以判断中医养生理念融入护理模式对患者长期健康行为形成的促进作用。

1.3.3 生活质量评分

采用生活质量综合评定量表对两组患者干预前后生活质量进行测定,评价内容包括生理功能、心理状态、社会活动能力及日常生活能力4个维度,总分100分,分值越高表示生活质量越好。通过比较两组干预前后生活质量评分变化,分析护理模式对老年慢性病患者整体健康状态改善效果。

1.4 统计学方法

在此次研究过程当中应用SPSS24.00软件对各项数据进行综合性的分析,计量资料采用均数±标准差($\bar{x}\pm s$)表示,并行t检验;计数资料采用例数与百分比表示,并行 χ^2 检验。在研究过程当中如果 $P<0.05$,证明此次研究具备统计学意义^[4]。

2 结果

通过本文的研究汇总数据可以看出,两组患者干预前各项指标水平接近,差异不具有统计学意义,说明基线具有良好可比性。经过3个月干预后,两组患者在血压、血糖、自我管理能力及生活质量等方面均有所改善,但观察组改善幅度明显优于对照组,其中观察组收缩压下降约14.73 mmHg,空腹血糖下降约1.67 mmol/L,自我管理评分提升19.44分,生活质量评分提高

Clinical Application Research of Nursing Care

15.48分,均优于对照组对应变化幅度,且各项比较t值均较高,P值均小于0.05,提示差异具有统计学意义。同时,观察组依从性评分达到86.38分,高于对照组75.46分,表明中医养生理念融入护理模式能够有效增强患者健康行为执行力与长期管理能力,在改善生理指标的同时,实现心理与行为层面的协同优化,整体干预效果更加显著,详见表1。

表1 两组不同护理情况下前后各数值对比分析

组别	时间	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)	空腹血糖 (mmol/L)	自我管理 评分(分)	生活质量 评分(分)	依从性评 分(分)
对照组 (n=30)	干预前	142.36 ±10.25	88.47 ±7.36	8.12± 1.05	65.27± 6.18	66.38± 6.74	68.15± 5.96
	干预后	136.72 ±9.15	84.27 ±6.53	7.21± 0.85	74.38± 6.27	73.25± 7.12	75.46± 6.23
观察组 (n=30)	干预前	143.18 ±9.84	89.02 ±7.11	8.05± 1.12	66.03± 6.42	67.15± 6.58	68.72± 6.11
	干预后	128.45 ±8.62	78.36 ±6.14	6.38± 0.72	85.47± 5.96	82.63± 6.48	86.38± 5.74
t值	—	3.684	3.215	3.978	6.274	5.126	6.083
p值	—	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

3.1中医养生理念融入护理模式对老年慢性病生理指标改善作用机制

中医养生理念以整体观与辨证施护为核心,将机体功能调节与生活方式干预相结合,在老年慢性病管理中发挥多维度调控作用。通过情志调养缓解焦虑与紧张状态,可降低交感神经兴奋水平,从而对血压波动产生稳定作用;饮食调护强调因人制宜与体质辨识,有助于优化营养摄入结构,促进糖脂代谢平衡;起居调摄使机体形成稳定的生物节律,改善睡眠质量与内分泌调节能力;经络保健通过穴位刺激促进气血运行,增强机体调节功能。在多因素协同作用下,患者体内代谢状态逐步改善,血压与血糖水平呈现持续下降趋势,体现出中医养生理念在生理指标调控中的综合效应与稳定优势。

3.2中医养生护理干预对患者自我管理能力与依从性提升的影响

中医养生护理干预通过将健康行为融入日常生活,增强患者对疾病管理的主动参与意识与执行能力。情志调护有助于改善患者心理状态,减少因焦虑与消极情绪导致的行为偏差,使患者更易接受并坚持长期干预措施;饮食与起居调养强化了生活规律性,使患者逐步形成稳定的健康习惯;经络保健与养生操的

引入提高了干预的可操作性与趣味性,增强患者参与积极性。护理人员在持续随访与指导过程中,对患者行为进行动态调整与强化,使其在实践中不断巩固自我管理能力。多维度干预机制使患者从被动接受转向主动管理,依从性显著提升,形成长期稳定的健康行为模式。

3.3中医养生理念在老年慢性病长期管理中的护理实践价值与推广意义

中医养生理念融入护理模式为老年慢性病管理提供了更具系统性与持续性的实践路径,在改善疾病控制效果的同时兼顾整体健康状态提升。该模式通过整合情志、饮食、起居与经络调养,实现从单一治疗向综合干预的转变,使护理服务更加贴近患者实际需求。在长期管理过程中,其低成本、可持续及易推广的特点,有助于在基层医疗与社区护理中广泛应用,缓解医疗资源压力。同时,该模式强调个体差异与动态调整,能够适应不同患者的健康状况与生活环境,为慢性病管理提供灵活且有效的干预策略。其推广应用对于提升老年群体健康水平、降低慢性病负担及优化护理服务体系具有重要意义。

综上所述,在老年慢性病长期管理过程中,将中医养生理念系统融入护理模式,能够在生理调控、行为干预及整体健康促进等多个层面发挥协同作用。通过情志调养、饮食调护、起居规范及经络保健等多维度干预措施,有效改善患者血压与血糖水平,同时提升自我管理能力与治疗依从性,使护理效果由单一控制向综合优化转变。该护理模式强调以人为本与整体调节,兼顾疾病控制与生活质量提升,具有较强的实践可行性与持续应用价值。在当前老龄化背景下,慢性病管理需求不断增长,此类融合型护理模式为优化护理服务结构、提高管理效率提供了新的思路。通过进一步完善实施路径与标准体系,有望在更大范围内推广应用,从而促进老年慢性病管理水平的整体提升。

【参考文献】

- [1]王莹莹,陈梦莹,李幸洁.中医适宜技术在老年病科患者中的应用优势[J].中医药管理杂志,2025,33(13):150-152.
- [2]李美莹,孙鼎,徐莹.老年慢病管理背景下的中医智能处方系统设计[A].中国老年学和老年医学学会2023年学术大会论文集[C].中国老年学和老年医学学会,2023:830-835.
- [3]钱新洪,沈娟慧,祝勤雅.基于“四时调摄”理念构建中医老年疾病管理新体系[J].中医药管理杂志,2023,31(22):111-113.
- [4]蒋佳好,李小生,谢满,等.二·三·九·四中西医结合慢病管理模式在老年高血压病的应用[J].中国中医药现代远程教育,2023,21(23):116-119.

作者简介:

屈素娟(1980--),女,汉族,江苏泗洪人,本科,主管护师,研究方向:老年护理。