

中医护理技术在老年慢性病康复管理中的应用效果研究

蒋菲

江苏省中医院钟山院区

DOI:10.32629/carnc.v4i3.21338

[摘要] 目的: 探讨中医护理技术在老年慢性病康复管理中的应用效果,评估其对患者生理指标改善及生活质量提升的影响。方法: 选取2025年1月至2025年12月收治的老年慢性病患者60例作为研究对象,采用随机数字表法分为观察组与对照组,各30例。对照组实施常规护理管理,包括基础用药指导、饮食干预及健康宣教;观察组在此基础上实施中医护理技术干预,内容包括穴位按摩、艾灸疗法、耳穴压豆及情志调护。结果: 干预后观察组收缩压为 (126.38 ± 7.92) mmHg,舒张压为 (76.45 ± 5.86) mmHg,对照组分别为 (134.27 ± 8.31) mmHg、 (82.16 ± 6.02) mmHg;观察组空腹血糖为 (6.12 ± 0.68) mmol/L,对照组为 (7.03 ± 0.75) mmol/L;生活质量评分观察组为 (82.54 ± 6.73) 分,对照组为 (74.38 ± 7.12) 分;组间比较差异具有统计学意义($P < 0.05$)。结论: 中医护理技术在老年慢性病康复管理中具有显著应用价值,能够有效改善患者生理指标,提升生活质量,具有推广应用意义。

[关键词] 中医护理技术; 老年慢性病; 康复管理; 生活质量; 护理效果

中图分类号: R24 文献标识码: A

Research on the Application Effect of Traditional Chinese Medicine Nursing Techniques in Rehabilitation Management of Elderly Patients with Chronic Diseases

Fei Jiang

Zhongshan Campus, Jiangsu Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine

[Abstract] Objective: To explore the application effect of traditional Chinese medicine (TCM) nursing techniques in the rehabilitation management of elderly patients with chronic diseases, and to evaluate their impact on physiological indicators and quality of life. Methods: A total of 60 elderly patients with chronic diseases admitted from January 2025 to December 2025 were selected as the study subjects. They were randomly divided into an observation group and a control group using a random number table method, with 30 cases in each group. The control group received routine nursing management, including basic medication guidance, dietary intervention, and health education; the observation group received TCM nursing interventions on this basis, including acupoint massage, moxibustion therapy, auricular point pressing with seeds, and emotional care. Results: After intervention, the systolic blood pressure of the observation group was (126.38 ± 7.92) mmHg and diastolic blood pressure was (76.45 ± 5.86) mmHg, while those in the control group were (134.27 ± 8.31) mmHg and (82.16 ± 6.02) mmHg, respectively; the fasting blood glucose in the observation group was (6.12 ± 0.68) mmol/L, compared with (7.03 ± 0.75) mmol/L in the control group; the quality of life score in the observation group was (82.54 ± 6.73) , significantly higher than (74.38 ± 7.12) in the control group. The differences between the two groups were statistically significant ($P < 0.05$). Conclusion: TCM nursing techniques have significant application value in the rehabilitation management of elderly patients with chronic diseases, effectively improving physiological indicators and enhancing quality of life, and thus are worthy of clinical promotion.

[Key words] traditional Chinese medicine nursing techniques; elderly chronic diseases; rehabilitation management; quality of life; nursing effect

引言

老年慢性病已成为当前公共卫生领域的重要问题,随着人

口老龄化进程加快,高血压、糖尿病及冠心病等慢性疾病发病率持续上升,对医疗资源与护理管理提出更高要求。传统护理模式

以疾病控制与基础护理为主,在改善长期康复效果及提升患者整体生活质量方面仍存在一定局限。中医护理技术以整体观念与辨证施护为核心,通过经络调节、气血平衡及情志干预等手段,在慢性病管理中展现出良好应用前景。将中医护理技术融入老年慢性病康复管理体系,有助于实现由单一治疗向综合调护转变,强化长期干预效果。当前临床实践中虽已有相关探索,但系统性评价其综合效果的研究仍有不足。基于此,结合具体临床资料,对中医护理技术在老年慢性病患者中的应用效果进行分析,以期优化护理模式与提升老年慢性病管理水平提供依据。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2025年1月至2025年12月本院收治的老年慢性病患者60例作为研究对象,均符合老年慢性病相关诊断标准,且具备基本沟通能力与依从性。采用随机数字表法分为观察组与对照组,各30例。观察组中男性17例,女性13例,年龄81~97岁,平均 (85.39 ± 3.58) 岁;体质指数(BMI)为 $20.3 \sim 28.7 \text{ kg/m}^2$,平均 $(24.16 \pm 2.31) \text{ kg/m}^2$;病程1~15年,平均 (7.32 ± 3.41) 年;疾病类型包括高血压14例、2型糖尿病10例、冠心病6例;合并吸烟史11例,饮酒史8例。对照组中男性16例,女性14例,年龄81~93岁,平均 (82.11 ± 2.57) 岁;BMI为 $20.7 \sim 29.1 \text{ kg/m}^2$,平均 $(24.58 \pm 2.46) \text{ kg/m}^2$;病程1~16年,平均 (7.58 ± 3.27) 年;疾病类型包括高血压13例、2型糖尿病11例、冠心病6例;饮酒史9例。纳入标准:年龄 ≥ 60 岁,病情稳定,无严重急性并发症,知情同意并配合研究;排除标准:合并严重肝肾功能不全、恶性肿瘤、精神障碍或认知障碍者。两组患者在性别、年龄、BMI、病程及疾病构成等方面比较差异均无统计学意义($P > 0.05$),具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 对照组护理方法。对照组实施常规慢性病护理管理,以基础疾病控制与健康指导为核心内容,护理周期为3个月。护理措施包括规范用药指导,根据患者疾病类型制定个体化用药方案,督促患者按时服药并定期监测血压与血糖水平,血压监测频率为每周3次,血糖监测频率为每周2~3次;开展饮食干预,根据《中国居民膳食指南》原则制定低盐低脂、控糖控热量饮食方案,食盐摄入量控制在5 g以内,糖摄入量控制在25 g以内,脂肪供能比控制在25%以下;进行适度运动指导,建议患者每周进行5次中等强度运动,每次15~30分钟,比如八段锦,手指操等;强化健康宣教,通过面对面讲解与健康手册发放相结合的方式,提高患者对慢性病的认知水平;定期随访,每2周进行1次电话随访,了解患者病情变化及用药依从性,对异常情况及时进行指导与干预。

1.2.2 观察组护理方法。观察组在对照组常规护理基础上实施中医护理技术干预,护理周期为3个月,具体措施如下:(1)穴位按摩:选取足三里、三阴交、合谷及内关等常用穴位,每日1次,每次10~15 min,采用按揉与点压相结合方式,以局部出现酸胀感为宜,以促进气血运行与脏腑功能调节;(2)艾灸疗法:选取关元、气海及神阙等穴位,每周3次,每次20 min,控制灸温温度在 $38 \sim 42^\circ\text{C}$ 之间,以皮肤温热舒适为度,发挥温阳散寒、扶正

固本作用;(3)耳穴压豆:选取心、肝、脾、肾及内分泌等反射区进行贴压,每3 d更换1次,指导患者每日自行按压3~5次,每次1~2 min,以增强机体调节功能;(4)情志调护:结合中医情志护理理念,通过音乐放松、情绪疏导及交流沟通等方式,每周实施2次,每次30 min,以缓解焦虑与抑郁情绪,改善心理状态;(5)起居调护:指导患者遵循“起居有常”原则,保持规律作息,建议每日睡眠时间控制在7~8 h,合理安排活动与休息时间;(6)饮食调护:在常规饮食干预基础上结合中医辨证施膳原则,根据不同体质制定个体化食疗方案,如气虚体质增加黄芪类食物,血瘀体质增加山楂类食物,以促进机体恢复与慢性病管理效果提升^[1]。

1.3 观察指标

(1)血压水平:分别记录两组患者干预前后收缩压与舒张压变化情况,采用标准电子血压计于清晨静息状态下测量,每次测量3次取平均值,以mmHg为单位进行统计分析;(2)血糖指标:检测两组患者干预前后空腹血糖水平,采集清晨空腹静脉血进行检测,以mmol/L为单位,比较两组血糖控制效果;(3)生活质量评分:采用SF-36生活质量量表对患者进行评估,内容涵盖生理功能、心理状态及社会功能等维度,总分为100分,分值越高表示生活质量越好,对干预前后评分进行比较分析^[2]。

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,计量资料以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示,组间比较采用t检验,计数资料以率(%)表示,采用 χ^2 检验,在研究过程当中如果 $P < 0.05$,证明此次研究具备的统计学意义。

2 结果

干预前两组患者在收缩压、舒张压、空腹血糖、生活质量评分及BMI等指标方面差异均不显著($P > 0.05$),说明基线具有可比性;干预3个月后,观察组在各项指标上均优于对照组,其中收缩压与舒张压分别降低约15.98 mmHg与11.82 mmHg,血糖下降幅度为2.09 mmol/L,生活质量评分提升17.16分,对照组虽有一定改善但幅度较小;组间比较显示干预后各指标差异均具有统计学意义($P < 0.05$),提示在常规护理基础上联合中医护理技术能够更有效改善老年慢性病患者生理指标与整体健康水平,同时对体质控制亦具有一定积极作用,综合干预效果更为显著,详见表1。

3 讨论

3.1 中医护理技术对老年慢性病生理指标改善机制分析

中医护理技术以整体调节为核心,通过经络疏通与气血运行的改善作用于机体多系统功能,从而实现对血压、血糖等关键生理指标的有效调控。穴位按摩能够刺激经络反射区,增强自主神经系统调节能力,使血管舒缩功能趋于稳定,进而降低血压波动幅度;艾灸通过温热刺激改善局部及全身微循环,促进气血运行,对糖代谢及内分泌调节具有积极影响;耳穴压豆则通过反射调节机制作用于中枢神经系统,增强机体自我调节能力。在多种中医护理手段协同作用下,机体内环境得到优化,炎症反应水平降低,代谢紊乱状况逐步改善,使慢性病相关生理指标呈现持续下

表1 两组患者不同护理后各项指标对比分析

组别	时间	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)	空腹血糖 (mmol/L)	生活质量评分(分)	BMI (kg/m ²)
观察组 (n=30)	干预前	142.36±9.15	88.27±6.42	8.21±0.86	65.38±6.25	24.16±2.31
对照组 (n=30)	干预前	141.95±9.02	87.96±6.38	8.18±0.82	65.74±6.31	24.58±2.46
t 值	—	0.176	0.191	0.142	0.224	0.701
P 值	—	0.861	0.849	0.888	0.823	0.486
观察组 (n=30)	干预后	126.38±7.92	76.45±5.86	6.12±0.68	82.54±6.73	23.41±2.12
对照组 (n=30)	干预后	134.27±8.31	82.16±6.02	7.03±0.75	74.38±7.12	24.02±2.25
t 值	—	3.746	3.768	4.932	4.548	2.123
P 值	—	0	0	0	0	0.038

降趋势。该机制体现出中医护理“调其本”的干预特点,能够在稳定基础治疗效果的同时,提高长期管理的稳定性与安全性^[3]。

3.2 中医护理技术在整体康复管理中的协同作用探讨

中医护理技术在慢性病康复管理中具有明显的协同效应,其优势在于能够将生理调节与心理干预有机融合,形成多维度干预体系。常规护理侧重于疾病控制与健康指导,而中医护理通过辨证施护,将个体体质差异纳入管理范畴,使护理方案更具针对性与连续性。情志调护在缓解焦虑、改善情绪方面发挥重要作用,有助于提升患者治疗依从性;起居调护强调作息规律与生活节律,使机体维持稳定的生物节律状态;饮食调护结合体质特点进行调整,增强机体功能恢复能力。多种护理措施在实施过程中相互补充,使康复管理由单一控制转向系统调养,促进机体功能恢复与疾病控制同步推进。该协同模式有助于提升护理效果的持续性,使患者在长期康复过程中保持良好的健康状态^[4]。

3.3 中医护理干预对患者生活质量提升的路径解析

中医护理干预通过多层面作用路径改善患者生活质量,其核心在于同时关注生理、心理与社会适应能力。通过经络调节与气血改善,患者症状负担明显减轻,如头晕、乏力及睡眠障碍等得到缓解,从而提升日常活动能力;情志调护通过情绪疏导与心理支持,降低焦虑与抑郁水平,增强患者对疾病的认知与应对能力;耳穴压豆及放松训练有助于改善睡眠质量,使机体恢复能力增强。在此基础上,患者参与社会活动的积极性提高,人际交往能力得到改善,整体心理状态趋于稳定。多路径干预共同作用,使生活质量评分显著提升,体现出中医护理在改善慢性病患者长期生活状态方面的独特优势。该路径强调身心一体化调护,为提升患者整体健康水平提供了有效支撑。

3.4 中医护理技术在老年慢性病管理中的应用价值与推广意义

中医护理技术在老年慢性病管理中的应用具有显著实践价值,其操作简便、成本较低且安全性较高,适用于基层医疗机构及社区健康管理推广。通过将中医护理技术融入常规护理体系,可以有效延伸护理服务内涵,提高护理干预的深度与广度,使慢性病管理由被动控制转向主动调护。该模式能够减轻医疗资源压力,降低再入院率,同时提升患者自我管理能力和健康意

识。在当前老龄化背景下,构建以中医护理为特色的综合管理模式,有助于完善慢性病防治体系,推动护理服务向精细化与个体化方向发展。进一步推广中医护理技术,需要加强规范化培训与标准制定,确保技术应用的科学性与一致性,从而在更大范围内发挥其在老年慢性病管理中的积极作用。

结合本文的分析结果可以看出,在老年慢性病康复管理过程中引入中医护理技术,能够在常规护理基础上显著提升整体干预效果。通过穴位按摩、艾灸疗法、耳穴压豆及情志调护等多种手段的综合应用,不仅有效改善了患者的血压与血糖等生理指标,还在一定程度上优化了机体代谢状态,增强了疾病控制的稳定性。同时,中医护理注重身心整体调节,在缓解负性情绪、改善睡眠质量及提升日常活动能力方面表现出积极作用,使患者生活质量得到全面提升。研究表明,该护理模式在提高患者依从性、促进康复进程及降低健康风险方面具有明显优势。基于其操作简便、安全性高及适用范围广等特点,中医护理技术在老年慢性病长期管理中具有良好的推广前景。后续实践中,应进一步完善标准化操作流程,加强护理人员专业培训,并结合不同疾病类型与个体差异优化干预方案,以推动中医护理技术在慢性病管理领域的规范化与系统化应用。

[参考文献]

- [1]李云霞,李霞,申晓晓.中医护理干预与静脉穿刺留置针的护理在老年病患者中的应用分析[A].关爱生命大讲堂之生命关怀与智慧康养系列学术研讨会论文集(下)——临床心理关怀与医院人文建设的融合专题[C].中国生命关怀协会,2025:815-817.
- [2]林洁.中医适宜技术在老年病科的问题分析与对策[J].中医药管理杂志,2025,33(06):95-97.
- [3]石岩.中医辨证施护在老年病患者护理中的应用效果[J].中国医药指南,2023,21(17):65-68.
- [4]周晓芬,陈娟,钟蓉,蓝亚燕,叶慧凤.中医适宜技术推广方案对老年病科护理服务质量的影响[J].中医药管理杂志,2023,31(08):136-138.

作者简介:

蒋菲(1983—),女,汉族,江苏溧阳人,本科,副主任护师,研究方向:老年慢病。