

慢性病患者自我管理能力提升的内科护理干预效果

曾红武¹ 马克丽^{2,*}

1.湖北省十堰太和医院西苑院区(西苑医院) 湖北十堰 442000

2.湖北省武汉市高尚医学影像诊断中心 湖北武汉 430050

摘要: 慢性病患者的自我管理能力的提升直接影响治疗效果与生活质量。个性化护理干预通过定制健康教育与定期随访,帮助患者提高疾病控制、药物依从性及生活习惯调整能力,增强自我监控和控制能力。心理支持、社会支持和家庭护理在患者管理中也发挥着重要作用,提供情感支持、行为指导及实际帮助。结合健康教育与社会支持体系,患者的自我管理能力的提升得到显著提升,整体健康状况与生活质量得到改善。

关键词: 慢性病;自我管理;个性化护理;健康教育;社会支持

引言

慢性病患者由于长期疾病负担,往往面临生活质量下降、并发症频发等问题。如何有效提高患者的自我管理能力的提升,已成为改善慢性病治疗效果的关键。个性化的护理干预方案,结合科学的健康教育和随访机制,不仅可以帮助患者掌握疾病相关知识,还能增强其自我监测和控制疾病的能力。通过增强自我管理能力的提升,患者能够更积极地参与到治疗和康复过程中,减少依赖医疗资源,提升健康水平和生活质量。该方法的有效性逐渐受到医学界关注,为慢性病管理提供了新的思路和实践方向。

一、个性化护理干预对慢性病患者自我管理能力的提升作用

慢性病患者面临着长期的健康管理挑战,尤其是在疾病控制、药物依从性及生活习惯调整方面。个性化护理干预通过根据患者的具体情况制定有针对性的护理方案,能够显著提高患者的自我管理能力的提升。个性化的护理干预强调根据患者的疾病类型、年龄、文化背景和健康状况等因素进行差异化指导,使护理措施更具实效性和可操作性。

个性化护理干预能够提供定制化的健康教育,帮助患者深入理解自身疾病的特征、治疗方法以及常见并发症。通过耐心讲解,患者不仅能够清楚地认识疾病的本质,还能明白如何通过改变生活方式和服药习惯来控制病情。护理人员根据患者的学习能力和接受程度调整教育内容,确保每位患者都能掌握有效的自我管理技巧。

个性化护理干预还包括定期的随访与自我监测训练。

护理人员通过电话、视频或面对面的随访,及时评估患者的病情变化和自我管理情况,发现问题并进行指导与调整。这种持续的关注帮助患者保持对疾病的警觉性,提高了患者的自我监控能力。例如,糖尿病患者通过定期的血糖检测和饮食调整,能够有效避免血糖波动,降低并发症风险。

个性化护理干预还在心理支持方面发挥重要作用。慢性病患者常常面临心理压力,如焦虑和抑郁情绪,影响治疗效果。通过建立信任关系,护理人员能够为患者提供心理疏导,增强患者的自信心和治疗信念,使其更加积极主动地参与到治疗过程中。

二、健康教育与随访机制在慢性病自我管理中的应用与效果

健康教育是提升慢性病患者自我管理能力的重要手段。通过系统的健康教育,患者能够充分了解自己所患的疾病及其管理要点,掌握控制病情的基本知识 with 技能。健康教育不仅包括疾病相关知识的传授,还涉及药物使用、饮食控制、运动疗法等方面。护理人员通过个性化的教育内容和方式,使患者能够根据自己的情况合理调整生活方式,优化药物依从性,进而有效控制病情。例如,对于高血压患者,健康教育内容可包括血压监测方法、药物的正确使用以及日常生活中如何避免高盐饮食等,有助于患者自我调节,减少病情恶化的风险。

随访机制是确保患者持续有效自我管理的关键环节。通过定期的随访,护理人员能够及时了解患者的病情变化,评估自我管理效果,发现潜在问题并提供针对性干预。随访的形式可以多样化,包括电话随访、门诊随访

以及远程视频咨询等，这些方式能够为患者提供持续的健康支持。通过随访，护理人员不仅能够跟踪患者的治疗依从性，还能帮助患者调整治疗方案，优化个性化管理计划。例如，对于糖尿病患者，通过定期的血糖监测和随访，护理人员可以根据血糖波动调整饮食、运动和药物治疗，确保病情始终处于控制状态。

健康教育与随访机制地结合在慢性病自我管理中的应用，显著提高了患者的自我控制能力和依从性。通过健康教育，患者获得了更多的疾病知识，增强了自我管理的信心；而随访机制确保了这种管理的持续性和有效性。

三、心理支持与社会支持在慢性病患者自我管理中的作用与效果

在慢性病患者自我管理过程中，心理支持与社会支持发挥着不可忽视的作用。慢性病患者常常面临长期治疗、症状反复和健康状况不稳定等多重挑战，这些困扰可能导致患者产生情绪低落、焦虑、抑郁等心理问题，进而影响其病情管理的积极性和效果。通过提供有效的心理支持，能够帮助患者更好地调整心态，增强对疾病的适应能力。心理支持的核心在于帮助患者识别和调整负面情绪，促进其在疾病管理过程中保持积极的态度。此外，患者在治疗过程中可能会遇到失望和挫折，尤其是在病情波动或治疗效果不明显时，这些负面情绪往往使患者感到无力和沮丧。通过心理干预，患者可以更好地理解疾病的长期性质与治疗的挑战，帮助其树立正确的疾病认知，减轻焦虑与恐惧，提升自我效能感。有效的心理支持能够帮助患者保持积极心态，增强应对疾病的信心与决心，从而促进其自我管理能力的提高，并改善整体生活质量。

除了心理支持，社会支持也是慢性病患者自我管理中的重要因素。社会支持指的是患者在其家庭、朋友、同事以及社区等社会网络中所获得的情感支持、信息支持和实质支持。研究发现，良好的社会支持能够有效减少患者的孤独感，增强其与他人沟通和求助的能力，进而在疾病管理上获得更多帮助。例如，患者在病情控制、治疗方案选择和生活方式调整等方面，能够从家庭成员或朋友那里获得宝贵的意见和鼓励，提升自我管理的信心。特别是对于老年慢性病患者而言，社会支持的作用尤为突出，因为他们常常在孤立和独立生活的环境中，缺乏足够的支持和陪伴，这可能导致他们在疾病管理中出现困难。通过建立一个支持性的社交网络，患者可以在心理和物质层面得到双重的支持，增加其参与自我管

理活动的动力。

在慢性病患者自我管理过程中，心理支持和社会支持的结合显得尤为重要。心理支持能够帮助患者正视疾病带来的挑战，调整情绪、缓解焦虑和抑郁，进而增强患者的自我管理动机和信心。而社会支持则通过家庭、朋友、医疗团队以及社会网络提供具体的帮助，包括情感支持、信息指导和实际援助，这些都助于患者在日常生活中实施自我管理策略。两者结合时，患者不仅能获得内心的安慰和情绪上的稳定，还能在行动上得到外部资源的支持，使得他们在疾病管理上更加有效。医疗团队、家庭和社会应共同构建多维度支持网络，为患者提供全方位的帮助。通过整合这些支持，患者的自我管理能力将得到显著提升，生活质量和健康状况也会随之改善。

四、家庭护理与患者自我管理能力提升的协同作用

家庭护理在慢性病患者自我管理中的作用不可忽视。随着慢性病的长期性和复杂性，患者往往需要长期的护理和管理，这就要求家庭成员在患者的护理过程中发挥积极的作用。家庭护理不仅是身体照料，还包括情感支持、健康教育和行为干预，促进自我管理提升。

家庭成员的参与有助于改善患者的药物管理。慢性病患者通常需要长期服药，而记住药物的种类、剂量和服药时间是一个挑战。家庭成员可以帮助患者按时提醒和监督药物的使用，确保患者按照医生的处方服药。这种细致的药物管理减少了漏服或误服的风险，帮助患者更好地控制病情，减少因用药不当导致的健康问题。

家庭护理在慢性病患者饮食管理方面也起到了重要作用。许多慢性病，如高血压、糖尿病、心脏病等，均与患者的饮食密切相关。家庭成员可以协助患者制定科学合理的饮食计划，避免高盐、高脂肪和高糖的食物摄入，同时增加膳食纤维、维生素和矿物质的摄入，改善患者的营养状况。这种饮食管理不仅能够控制患者的病情，还能够增强患者的健康意识，促进其自我管理能力的提高。

运动管理也是家庭护理的重要组成部分。适量的运动有助于慢性病患者提高身体素质，改善心血管功能、血糖水平等。家庭成员可以鼓励患者进行日常的运动，如散步、瑜伽、轻量训练等，并监督其运动量，避免过度或不适当的活动。通过这种方式，患者能够在家庭环境中保持运动习惯，从而提升其自我管理的能力。

家庭成员在情感支持和心理支持方面的作用同样重

要。慢性病患者常常因为长期病痛和生活质量的下降而感到焦虑、抑郁甚至绝望，这时，家庭成员的陪伴和鼓励显得尤为重要。通过日常的关心和情感交流，家庭成员能够帮助患者缓解负面情绪，增加其战胜疾病的信心。情感上的支持能够增强患者的心理承受能力，提高他们在面对疾病时的耐受力 and 适应能力，从而在一定程度上促进患者的自我管理。

家庭护理与患者的自我管理能力提升还离不开社会支持的配合。社区和社会福利系统的帮助能够为患者提供必要的资源和信息，进一步促进患者自我管理能力的提升。家庭和社会支持的结合，为患者提供了全方位的关爱和帮助，增强了患者战胜疾病的信念，使他们在日常生活中能够更加主动地管理自己的健康。

总之，家庭护理通过在药物管理、饮食控制、运动促进、情感支持等方面的积极作用，能够显著提升慢性病患者自我管理的能力。家庭成员不仅是患者日常生活的支持者和照料者，更是慢性病患者管理健康、保持良好生活质量的重要力量。因此，家庭护理与患者自我管理能力的提升密切相关，两者的协同作用能够为慢性病患者带来更好的健康成果。

结语

通过个性化护理干预、健康教育、随访机制以及心理和社会支持，慢性病患者的自我管理能力的提升得到了显著。患者在疾病控制、生活方式调整及心理适应方面的能力增强，有助于减少医疗资源依赖，提高健康水平和生活质量。家庭护理的积极参与更是为患者提供了全面支持，帮助其更好地管理病情。因此，综合性的护理干预和支持体系是提高慢性病患者自我管理能力的的重要途径，为疾病的长期管理提供了有效保障。

参考文献

- [1] 杜银娣. 慢性病轨迹框架护理干预对高血压脑出血患者心理及自我管理能力的研究[J]. 智慧健康, 2023, 9(07): 187-190. DOI: 10.19335/j.cnki.2096-1219.2023.07.045.
- [2] 刘洋. 护理干预对急性呼吸衰竭患者自我管理及生活质量的影响[J]. 黑龙江中医药, 2021, 50(05): 318-319.
- [3] 顾月, 王玲. 慢性病自我管理计划下护理干预对慢性肾衰竭腹膜透析患者自我护理能力的影响[J]. 现代中西医结合杂志, 2023, 32(19): 2748-2751.
- [4] 李亚轩, 张晓燕, 陈仕梅, 等. 整体护理干预对老年冠心病患者自我管理能力及生活质量的影响[J]. 国际护理学杂志, 2020, 39(4): 718-720. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1673-4351.2020.04.043.
- [5] 顾芳, 吴小英. 健康教育模式在消化内科慢性病患者自我管理中的作用[J]. 医学食疗与健康, 2023, 21(33): 169-170.
- [6] 朱凤秀. 慢性肾脏病患者健康素养、领悟社会支持能力与自我管理的相关性研究[D]. 山东第一医科大学, 2019.
- [7] 吴琼. 个性化教育对慢性心力衰竭患者自我管理能力的干预效果及自我管理能力和生活质量的相关性研究[D]. 辽宁: 中国医科大学, 2017.
- [8] 朱瑜, 史超. 永久心脏起搏器植入术后患者自我管理影响因素分析与干预模型的构建[J]. 中华养生保健, 2024, 42(12): 5-9.
- [9] 李甫, 李雅琳, 张璐阳. 基于循证的慢性疾病轨迹护理模式对慢性胃炎患者自我保健意识和生活方式的影响[J]. 海南医学, 2024, 35(21): 3157-3162.