

## 基于循证理念的精准护理在老年肌少症患者中的应用效果

张娟, 成曼曼, 周星星, 王鑫\*

中国人民解放军联勤保障部队第九二〇医院干部病房 云南昆明

**【摘要】目的** 研究分析在老年肌少症患者护理中实施基于循证理念的精准护理的应用效果。**方法** 本次研究的实施中选取 64 例研究对象, 均为老年肌少症患者, 已经对其基本资料进行简单调查, 确认符合实验参与条件。为保障本次研究的顺利进行, 对 64 例患者随机分组, 最终将其分为使用常规护理的对照组、实施基于循证理念的精准护理的观察组, 并比较不同护理模式下的应用效果。**结果** 首先通过四肢骨骼肌质量指数 (SMI)、简易肌肉功能测试 (SPPB) 评分评估了两组患者的骨骼肌及肌肉恢复情况, 从研究结果分析看, 观察组患者护理干预后 SMI、SPPB 评分均优于对照组 ( $P < 0.05$ ); 与此同时, 观察组患者的心理状态评分、护理满意度等指标也更优 ( $P < 0.05$ )。**结论** 对老年肌少症患者实施基于循证理念的精准护理可有效减轻心理压力、改善肌肉功能, 同时可提升护理满意度。

**【关键词】** 老年患者; 肌少症; 循证理念; 精准护理

**【收稿日期】** 2023 年 5 月 12 日 **【出刊日期】** 2023 年 6 月 27 日 **【DOI】** 10.12208/j.cn.20230311

### Application effect of accurate nursing based on evidence-based concept in elderly patients with sarcopenia

Juan Zhang, Manman Cheng, Xingxing Zhou, Xin Wang\*

The 920th Hospital of the PLA Joint Logistic Support Force, Kunming, Yunnan

**【Abstract】Objective** To study and analyze the application effect of accurate nursing based on evidence-based concept in nursing care of elderly patients with sarcopenia. **Methods** In the implementation of this study, 64 subjects were selected, all of which were elderly patients with sarcopenia, and their basic information was briefly investigated to confirm that they met the conditions for participation in the experiment. In order to ensure the smooth progress of this study, 64 patients were randomly divided into control group using conventional care and observation group implementing evidence-based precision care, and the application effects of different nursing modes were compared. **Results** Firstly, skeletal muscle mass index (SMI) and simple muscle function test (SPPB) scores were used to evaluate the skeletal muscle and muscle recovery of patients in two groups. From the analysis of the results, SMI and SPPB scores of patients in the observation group were better than those in the control group after nursing intervention ( $P < 0.05$ ). At the same time, the psychological status score, nursing satisfaction and other indicators of the observation group were also better ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** Accurate nursing based on evidence-based concept for elderly patients with sarcopenia can effectively reduce psychological stress, improve muscle function, and improve nursing satisfaction.

**【Keywords】** Elderly patients; Sarcopenia; Evidence-based philosophy; Precision nursing

#### 引言

老年人随着年龄的增长, 身体状态每况愈下, 肌少症便是老年人常见病, 最终明显的特征便是肌肉功能衰减、全身肌肉量减少, 属于一种退行性综合征。随着时代的快速发展, 临床上对老年肌少症的研究愈加深入, 在相关护理方面也在逐步做出优化改进, 以

期进一步提升护理针对性、有效性<sup>[1]</sup>。循证理念是一种新型护理理念, 当下很多科室临床护理中加入了循证理念的应用, 其具有较高的科学性, 可以被用于老年肌少症护理中, 鉴于此, 在本次研究中便探析了对老年肌少症实施基于循证理念的精准护理的应用效果。

\*通讯作者: 王鑫

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

本次研究选取研究对象 64 例, 时间为 2022 年 2 月至 2023 年 2 月, 已经对所有研究对象的一般资料进行分析, 确认符合肌少症诊断条件, 同时将 64 例患者随机分配为对照组、观察组, 每组 32 例, 例如对照组内包括 18 例男性和 14 例女性, 年龄 63~79 岁, 平均  $(72.42 \pm 4.12)$  岁; 观察组中男女患者比例 20:12, 年龄 62~77 岁, 平均  $(73.14 \pm 4.08)$  岁, 对比分析后确认两组的一般资料无统计学意义 ( $P > 0.05$ )。纳入条件: ①经诊断后确认患者符合肌少症诊断标准; ②年龄  $\geq 60$  岁; ③依从性良好, 可正常沟通; ④四肢活动正常。排除条件: ①存在精神病史或认知障碍; ②存在骨关节疾病; ③中途退出; ④处于肿瘤晚期。

### 1.2 方法

#### (1) 对照组

将常规护理实施于对照组, 包括饮食指导、基础护理、健康教育等。

#### (2) 观察组

本组内将实施基于循证理念的精准护理。①寻找循证依据: 老年肌少症的常规护理干预有一定的局限性, 已经不再贴合当前具体护理需求。鉴于此, 在循证理念下, 应对过往老年肌少症护理问题进行回顾性分析, 同时于万方、知网、维普等资源网站中检索有关肌少症的文献资料, 结合本组老年肌少症患者实际情况制定护理方案<sup>[2]</sup>。②成立护理小组: 为保障本次精准护理的顺利实施, 将成立专门的精细化护理小组, 选取职称护师、主管护师担任组长, 其中还应包括营养师、老年科医师、心理咨询师、专科护士等, 分别负责不同方面, 共同完成对老年肌少症的护理干预。③具体实施: 1) 入院护理: 待患者入院时, 应积极与其交流, 全面了解年龄、肌肉力量状态等相关指标, 综合评估后形成完善的电子档案, 每次医疗及护理操作均应记录在案; 2) 营养评估: 了解本组患者是否存在严重营养不良者, 对于此类患者, 应在给予常规治疗的同时配合针对性的营养干预, 由营养师进行营养评估分析, 并对营养不良者制定针对性营养方案; 3) 抗阻训练: 通过抗阻训练可帮助提升肌肉剂量, 减缓肌少症发展速度。对此需由康复治疗师根据患者情况制定抗阻训练计划, 如可选择屈腕举重训练、股四头肌静力性收缩训练、直腿抬高训练、踏车训练等, 循序渐进地提升抗阻训练难度。4) 心理疏导: 肌少症是老年常见病、高发病, 许多老年患者会伴有明显负性情绪, 如焦虑、恐

惧等, 不利于临床工作开展, 针对该问题, 可积极对患者开展心理疏导。例如护理人员应积极与患者交流, 介绍肌少症的原因、影响因素、治疗方法等, 还可介绍相关康复案例, 对于患者及家属提出的问题应详细解答, 促使其纠正错误观念、提高认知深度。5) 出院指导: 待患者符合出院标准时, 可再次进行针对性健康宣教, 尤其需围绕生活习惯、饮食、康复训练等方面, 还可留下家属的电话、微信, 便于定期了解患者情况, 或者为患者提供便捷咨询途径。

### 1.3 观察指标

#### (1) 四肢骨骼肌质量及肌肉功能评估

分别选用 SMI、SPPB 评估两组患者的四肢骨骼肌质量及肌肉功能。SMI 评估时, 可使用型号为 DBA-210 的生物电阻抗人体成分测定仪在空腹状态下进行检测; SPPB 评估时, 共计 3 项测试内容, 最高 12 分, 分值越高越优。

#### (2) 心理状态

选用 SAS (焦虑评估量表)、SDS (抑郁评估量表) 评估两组患者护理干预前、干预后的心理状态评分, 均为分值越低越优。

#### (3) 护理满意度

向两组患者发放满意度调查问卷, 围绕理论知识、技能操作、突发事件处理等方面进行评估, 最高 100 分, 可分为以下分值范围: 0~65 分、66~85 分、>85 分, 对应的满意度标准分别为不满意、一般满意、满意<sup>[3]</sup>。

### 1.4 统计学处理

对组内所有数据信息均进行统计学处理, 将 SPSS21.0 软件作为统计学处理工具。数据的统计学处理主要围绕计数资料与计量资料进行, 可分别使用“%”“ $\bar{x} \pm s$ ”表示, 对于符合正态性分析的情况, 应分别通过“ $\chi^2$ ”“t”进行检验, 如若数据间统计学意义明显可表示为“ $P < 0.05$ ”。

## 2 结果

### 2.1 四肢骨骼肌质量及肌肉功能

经 SMI、SPPB 评估分析看, 护理干预后观察组患者四肢骨骼肌质量及肌肉功能均有明显改善, 相比之下观察组 SMI 及 SPPB 评分明显优于对照组 ( $P < 0.05$ )。

### 2.2 情绪状态分析

经 SAS、SDS 评分分析看, 护理干预后观察组患者 SAS、SDS 评分明显低于对照组 ( $P < 0.05$ )。

### 2.3 护理满意度分析

经满意度的评估分析看, 观察组护理满意度显著高于对照组 ( $P < 0.05$ )。

表 1 SMI 及 SPPB 评分对比 (分) ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	SMI		SPPB	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	32	6.31±1.03	6.19±0.78	8.03±2.41	9.19±2.57
对照组	32	6.21±0.89	6.53±0.83	7.99±2.64	7.25±2.14
t 值		0.571	3.714	0.271	4.193
P 值		0.517	0.012	0.772	0.001

表 2 SAS、SDS 评分比较 (分) ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	SAS		SDS	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	32	55.24±5.41	47.21±4.16	59.31±5.37	49.34±6.24
对照组	32	55.03±5.37	51.49±3.26	60.05±5.71	55.32±5.11
t 值		0.514	6.714	1.124	6.104
P 值		0.579	0.001	0.137	0.001

表 3 护理满意度对比 (%)

组别	例数	满意	一般满意	不满意	满意度
观察组	32	21	9	2	93.75%
对照组	32	18	7	7	78.12%
$\chi^2$ 值					7.414
P 值					<0.05

### 3 讨论

老龄化背景下,老年肌少症发生率逐年上升,很大程度上损害了患者身心健康,而且据研究发现,老年人失能、致死、致残等不良事件的主要原因之一是肌少症。现阶段,老年群体的肌少症发病率达到4.1%~11.5%,随着年龄的增加,肌少症发病率将会持续上升。临床上对于老年肌少症患者多采取常规护理干预,但是常规护理干预已经无法满足当下具体需求,因此对护理观念、护理模式的转变势在必行<sup>[4,5]</sup>。

本次于观察组老年肌少症患者护理中应用了基于循证理念的精准护理,通过循证理念的加入,总结了老年肌少症护理问题,查找了许多文献资料,使整个护理工作得到了循证依据,可将循证依据与患者个体化病情相结合制定更加有针对性的护理方案,保障了护理的精准性、有效性。具体实施时,成立了专门的精准护理小组,小组成员包括营养师、心理咨询师、运动治疗师、专科护士等,使得整个护理工作能够从立足患者实际情况从多方面给予干预,如表1所示可见,护理干预后观察组患者SMI及SPPB评分明显优于对照组( $P<0.05$ )。在本次基于循证理念的精准护理模式中,深入贯彻落实了“以患者为中心”理念,对患者提供了针对性心理疏导,可帮助减轻患者心理压力,如表2,护理干预后观察组患者SAS、SDS评

分显著低于对照组( $P<0.05$ );此外,本次基于循证理念的精准护理模式也得到了患者的认可,如表3所示,观察组患者护理满意度明显高于对照组( $P<0.05$ )。

综合本次研究可见,对老年肌少症患者实施基于循证理念的精准护理干预可稳定心理状态、改善骨骼肌肉状态有重要作用,同时还可提高患者生活质量水平。

### 参考文献

- [1] 周凤月,岳敏,寇京莉.营养干预联合抗阻力训练对老年肌少症患者的影响研究[J].中华保健医学杂志,2022,24(06):498-501.
- [2] 马欣雨. T2DM 患者肌肉功能减退与并发早期 T2DN 的相关性分析及氨基酸干预的临床前研究[D].江南大学,2022.
- [3] 刘非凡. 老年外科患者术前衰弱综合征现况及风险因素调查与分析[D].长江大学,2021.
- [4] 许玲,邓小岚,张建薇,等.基于循证理念的精准护理在老年肌少症患者中的应用效果[J].中国医药导报,2021,18(8):4.
- [5] 乔红艳.基于循证理念的精细化护理在老年肌少症患者中的应用价值分析[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2023(1):4.

版权声明: ©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS