

自我管理对老年慢性心衰患者的影响

余薇薇

开远市人民医院 云南开远

【摘要】目的 探究自我管理对于老年慢性心衰患者的影响。方法 在2020年1月~2020年12月期间,邀请110名老年慢性心衰患者参与本次实验。在对患者进行常规的护理干预过程当中,添加自我管理的引导,通过不同时期患者接受干预后的自我效能和自我管理能力评分、干预前后患者运动自我效能和运动能力的评分进行自身前后对比实验。**结果** 在接受三个月的干预后,患者的自我效能、用药依从性、饮食管理、情绪调控、运动自我效能、6min步行实验、特定活动状态量表等指标均有明显上升,而疾病监测指标当中干预前,干预后一个月和干预后三个月的三次评分分别为 6.41 ± 2.51 , 6.43 ± 2.33 , 6.51 ± 2.30 , 虽无明显变化但呈现上升趋势,再住院率呈明显递减趋势。**结论** 经过自我管理引导后,患者的自我效能和自我管理能力有明显提升,运动自我效能和运动能力也有明显改善。

【关键词】自我管理;老年慢性心衰;影响

The effect of self-management on elderly patients with chronic heart failure

Weiwei Yu

Kaiyuan City People's Hospital, Kaiyuan City, Yunnan Province

【Abstract】 Objective: To explore the effect of self-management on elderly patients with chronic heart failure. **Methods:** From January 2020 to December 2020, 110 elderly patients with chronic heart failure were invited to participate in this experiment. In the process of routine nursing intervention for patients, the guidance of self-management was added, and the self-efficacy and self-management ability scores of patients after intervention in different periods, and the scores of patients' exercise self-efficacy and exercise ability before and after intervention were used to conduct self-contrast experiments. **Results:** After three months of intervention, the patients' self-efficacy, medication compliance, diet management, emotional regulation, exercise self-efficacy, 6-min walk test, specific activity status scale and other indicators all increased significantly, while the disease monitoring indicators increased significantly. Before the intervention, one month after the intervention and three months after the intervention, the three scores were 6.41 ± 2.51 , 6.43 ± 2.33 , and 6.51 ± 2.30 , respectively. Although there was no significant change, it showed an upward trend, and the readmission rate showed a significant decreasing trend. **Conclusion:** After self-management guidance, patients' self-efficacy and self-management ability have been significantly improved, and exercise self-efficacy and exercise ability have also been significantly improved.

【Keywords】 Self-Management; Elderly Chronic Heart Failure; Impact

慢性心力衰竭是由各种心脏疾病引发心功能不全的一种心脏综合症疾病^[1-2]。在临床当中,慢性心力衰竭所造成的死亡率和复发率较高,对于患者的经济负担和生活质量的影响较大。为了能够有效改善老年慢性心力衰竭症状,推动患者的康复进程,开展了本次在护理过程当中增加自我管理引导对于患者控

制病情,避免复发情况影响的探究。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次实验的进行时间为2020年1月~2020年12月,参与实验的患者人数为110人,患病类型为老年慢性心衰,并且均已得到权威诊断认证。所有参与实

验的患者当中男女比例相等, 患者的年龄范围在42~75岁之间, 年龄均值为63.4±2.5岁。当患者患有其他的严重性疾病、其寿命和生活质量造成严重影响的疾病、精神状况出现异常、难以积极配合本次实验进行的患者不被列为实验的纳入范围。

1.2 方法

需要在实验开始之前、干预进行后的一个月、干预进行后的三个月这三个时间点对患者进行问卷调查, 并且对患者的自我效能和自我管理能力以及运动能力等相应指标进行测评。需要由心内科医生及相应的责任护士结合有经验的患者组成具有专门性质的自我管理教育服务团队, 帮助患者理解自我教育的内容, 并且认识自我教育的重要性^[3-4]。

自我管理的具体内容如下: 1) 引导患者掌握能够诱发慢性心肌衰竭的重要因素。在慢性心力衰竭的研究当中发现肺部的感染、心率的失常以及心肌缺血现象是诱发慢性心力衰竭的主要因素, 而不恰当的饮食习惯, 过度劳累, 以及情绪控制不当等生活因素也会造成慢性心力衰竭的诱发^[5]。如果患者能够掌握诱发慢性心力衰竭的因素, 并且针对诱发因素进行有效的控制, 避免引发这些因素, 就可对自身慢性心力衰竭疾病的发展进程进行自行管控。2) 需要引导患者掌握自身疾病症状。在慢性心力衰竭患者的自我管理当中, 能够自行判断自身疾病。慢性心力衰竭患者往往会由于自身所患疾病的原因造成体重的增加, 如果患者能够掌握体重增加是慢性心力衰竭的重要因素, 那么当自身体重在三天之内增长2kg时, 可以进行及时的就医诊断, 减少由于就医不及时造成痛苦增加, 以致医治费用增多。身体下肢等出现水肿情况时, 也是心力衰竭复发的重要标志, 身体水肿是对水钠潴留的身体反应, 水肿指标也是医护人员需要密切观察的身体指标之一, 因此需要患者能够自行观测自身的水肿状况, 当发现自身水肿时, 及时上报医生。心力衰竭患者往往会在夜间产生呼吸困难的阵发性现象, 为了更好的了解患者的阵发性呼吸困难情况, 需要患者对自身的气短症状进行有效的记录, 当夜间出现阵发性呼吸困难时, 掌握自身的情况, 能够为治疗医生提供记录帮助, 患者的自行监测可以提高数据的准确性和及时性, 提高最终的治疗成效。3) 患者需要能够对自身的饮食进行自我管理。盐的摄入量对于心血管疾病的发生率具有较大影响, 实验证明当

人体对于盐的摄入量较低时, 患上心血管疾病的概率较低。低盐对于心脏具有较大好处, 但是不能盲目限盐, 慢性心衰患者应该进行相应的钠检测, 根据自身的血钠情况进行盐的摄入量控制, 进行适度的增加或减少, 以实现血钠的相对稳定。需要为患者讲解低血钠症的症状, 使患者能够做到自身辨别, 进而采取及时就医处理^[6]。4) 护理人员需要指导患者掌握正确的测量和记录出入量的方法。在患者慢性心力衰竭患病程度到达三四级时, 会出现体液难以维持平衡状态的现象, 因此需要对患者的出入量进行记录观察, 用以治疗少尿和液体潴留的情况, 为了能够更好的得到准确的测量, 使得患者能够掌握自身的情况, 需要对患者进行出量的自行管理。5) 患者需要了解自身所用药物的性质以及使用方法和用量, 了解自身疾病的相应护理知识。护理人员需要对患者在服药过程当中出现的问题以及产生的疑问进行解决和答疑, 并以耐心的态度建立良好的医患关系, 对患者多加叮嘱, 使得患者能够形成对于用药方法及用量的牢固记忆, 进而能够正确掌握服用药物的自我管理, 最终达到避免中途停药现象发生, 有效提高患者服药依从性的效果。6) 需要患者能够自行掌握运动对于心力衰竭疾病的影响, 进而能够控制与调整自身运动情况。根据心力衰竭相关的调查文献显示, 运动锻炼对于心力衰竭患者的康复进程具有推动作用, 在运动锻炼的过程当中, 血管的内皮功能能够得到改善, 并且可以有效缩减外周阻力, 增加骨骼肌的血流量, 降低儿茶酚胺在血液当中的含量。但患者需掌握自身患病程度及状况制定的相应运动实现以及频率状况, 需掌握在运动锻炼过程当中应当注意的问题, 以实现通过适度锻炼促进患者康复, 避免过激运动对患者健康造成伤害等情况发生^[7]。7) 患者需要对自身的烟酒摄入情况进行自我管理, 约束自身喝酒和吸烟情况, 降低烟酒对于慢性心力衰竭的不良影响。

1.3 观察指标

自我效能的测试通过自我效能量表进行, 运动效能通过运动效能量表进行测试。患者自我效能和自我管理能力评估包括自我效能量、药依从性、疾病监测、饮食管理、情绪调控等, 自我效能和运动能力评估当中包括运动自我效能、6min步行实验以及特定活动状态等, 记录患者再住院情况。

1.4 统计学分析

方差用于进行干预前后的数据比较,数据均已平均数的形式进行展现。

2 结果

进行干预之前患者的运动自我效能所得评分为 34.21 ± 20.31 , 干预后 1 个月的评分为 38.62 ± 18.33 , 干预后 3 个月的评分为 50.43 ± 19.11 。在 6min 步行实验当中干预前的评分为 357.81 ± 60.51 , 干预 1 个月后的评分为 385.27 ± 58.56 , 干预后 3 个月的评分为 402.32 ± 58.12 。干预前患者的特定活动状态量表数据为 17.34 ± 8.61 , 干预后 1 个月的数据为 19.86 ± 8.17 , 干预后 3 个月的数据为 24.22 ± 7.98 。未经自我管理引导干预的患者再住院率为 45.45%, 干预 1 个月为 18.18%, 干预 3 个月为 3.64%。

表 1 干预前后一般自我效能和自我管理能力的评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

项目	干预前	干预后 1 个月	干预后 3 个月
自我效能	6.42 ± 2.30	7.26 ± 2.32	$7.87 \pm 2.27^*$
用药依从度	8.69 ± 1.52	$9.35 \pm 0.81^*$	$9.61 \pm 0.73^{**}$
疾病监测	6.41 ± 2.51	6.43 ± 2.33	6.51 ± 2.30
饮食管理	5.18 ± 2.36	5.43 ± 2.31	$6.43 \pm 2.11^*$
情绪调控	5.63 ± 2.14	6.13 ± 2.31	$6.82 \pm 2.21^*$

注:与干预前比较* $P < 0.05$,** $P < 0.01$

3 讨论

慢性心力衰竭是指慢性原发性心肌病变和心室因长时间的压力或者容量负荷过重造成的心肌收缩力减弱,不能维持心排血量的疾病^[8]。在慢性心力衰竭患者入院治疗期间,患者能够享受来自医护人员精心的优质护理服务以及相应指标的监测服务,但是在此过程当中,传统的护理模式下患者难以掌握对自身疾病的相应诱发因素进行控制的方法^[9]。当患者没有掌握自身管理的方法时,在患者出院后易出现由于自身行为和情绪上控制不当造成再次入院治疗的现象,对于患者身体的损伤以及经济因素的压力都造成了不良影响,因此本文探究对患者实行自我管理引导工作的影响。通过自我管理引导,使得患者了解诱发心力衰竭的相应因素,以及慢性心力衰竭复发的相应症状,在饮食方面预防心力衰竭复发,能够掌握自身出入量的监测记录方法,自行正确进行用药,并掌握有益于康复的运动方式,降低烟酒对于心力衰竭的影响。本次实验中患者的自我管理能力和自我管理意识有明显提升,虽然疾病监测指标提升不明显,但数据仍呈上升趋势,在经过干预过后,患者的自我运动能力也有所上升,

本次实验证明自我管理教育对慢性心衰患者自我效能具有良好的影响作用,值得进一步推广。

参考文献

- [1] 丁乙倩,谢思雨.自我管理对老年慢性心衰患者的影响[J].健康之友,2019(21):245.
- [2] 雷爱春,朱海英.中医养生教育结合自我管理支持对老年慢性心衰患者生活质量的影响[J].世界最新医学信息文摘,2021,21(80):363-364,368.
- [3] 李帆,刘金密,刘婷.居家式自我护理对老年慢性心衰患者心功能及自护能力的影响[J].中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(21):118.
- [4] 袁玮.连续性自我管理护理干预对老年慢性心力衰竭患者预后的影响[J].继续医学教育,2020,34(6):107-109.
- [5] 张梨.医护一体化护理对老年慢性心衰患者自我效能的影响[J].健康管理,2021(18):274.
- [6] 达志,李婷茹,王素英.老年慢性心衰患者自我护理行为现状及影响因素研究[J].现代医学,2020,48(9):1211-1215.
- [7] 刘姝.健康教育对老年慢性心衰患者自我护理行为评分影响观察[J].中国老年保健医学,2019,17(2):158-159.
- [8] 叶学颖.延续性护理模式对慢性心力衰竭患者自我护理能力及生活质量的影响[J].国际感染病学(电子版),2020,9(2):176-177.
- [9] Jing Sun,Zhi-Wei Zhang,Yue-Xian Ma,等.Application of self-care based on full-course individualized health education in patients with chronic heart failure and its influencing factors[J].World Journal of Clinical Cases. 2019, (16):2165~2175.

收稿日期:2021年11月10日

出刊日期:2021年12月20日

引用本文:余薇薇,自我管理对老年慢性心衰患者的影响[J].当代护理,2021,2(6):143-145.

DOI: 10.12208/j.cn.20210152

检索信息:RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网(CNKI Scholar)、万方数据(WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明:©2021 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。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS