

## 基于互联网+健康教练技术在慢性病患者自我管理中的研究

李雯, 吴旭友, 薛月兰, 刘云娥, 武烈

山西省吕梁市人民医院 山西吕梁

**【摘要】目的** 探析实施基于互联网+健康教练技术在慢性病患者自我管理中的影响作用。**方法** 选择我院 2023 年 2 月-2024 年 2 月收治的 70 例慢性病患者作为此次研究的目标对象。将患者按照护理方法的不同随机分为对照组（常规护理组）和研究组（基于互联网+健康教练技术干预组）。对两组患者在护理完成后的效果进行评估对比。**结果** 两组患者研究组患者的自我行为评分和服药依从性均高于对照组，差异具有统计学上的显著性（ $P < 0.05$ ）。**结论** 在慢性病患者自我管理中，基于互联网+健康教练技术可以有效改善患者自我行为能力，提高服药依从性，有显著的应用意义。

**【关键词】** 互联网+健康教练技术；慢性病；自我管理

**【收稿日期】** 2024 年 11 月 22 日

**【出刊日期】** 2025 年 1 月 7 日

**【DOI】** 10.12208/j.cn.20250040

### Research on self management of patients with chronic diseases based on internet plus health coach technology

Wen Li, Xuyou Wu, Yuelan Xue, Yun'e Liu, Lie Wu

People's Hospital of Lvliang City, Lvliang, Shanxi

**【Abstract】Objective** To explore the impact of Internet plus based health coaching technology on self-management of patients with chronic diseases. **Methods** 70 chronic disease patients admitted to our hospital from March 2022 to April 2022 were selected as the target subjects of this study. According to different nursing methods, patients were randomly divided into the control group (35 cases, using conventional nursing) and the research group (35 cases, implementing Internet plus based health coach technology). Collect and analyze the effects of nursing care on two groups of patients. **Results** Both groups of patients achieved certain results after receiving nursing care. The self behavior score and medication adherence of the study group were higher than those of the control group, and the difference was statistically significant ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** In the self-management of patients with chronic diseases, the Internet plus based health coach technology can effectively improve the patients' self behavior ability and drug compliance, with significant application significance.

**【Keywords】** Internet plus health coach technology; Chronic diseases; Self management

慢性疾病导致的全球死亡人数超过了 60%，其中大部分人的年龄都在 60 岁以下。我国居民中慢性疾病患病率呈明显上升趋势，其中糖尿病、高血压等发病率逐年升高，已成为危害人民群众身心健康的重大公共卫生问题之一<sup>[1-2]</sup>。本研究中，即分析了实施基于互联网+健康教练技术在慢性病患者自我管理中的临床效果，具体报道如下：

#### 1 对象和方法

##### 1.1 对象

选择我院 2023 年 2 月-2024 年 2 月收治的 70 例慢性病患者作为此次研究的目标对象。

纳入标准：（1）患者具备初中及以上文化水平；（2）患者有智能手机且具备微信使用能力；（3）均临床确诊为慢性病患者。排除标准：（1）合并恶性肿瘤患者；（2）合并精神疾病；（3）存在沟通障碍患者。根据在护理方式上的差异将患者划分为两组：对照组（包含 35 名受试者，男性 20 名，女性 15 名，平均年龄范围  $55.67 \pm 5.64$  岁）；而研究组（涵盖 35 名受试者，其中男性 19 名，女性 16 名，平均年龄是  $55.52 \pm 5.71$  岁）。在对两组患者的基础信息进行分析之后，发现这些数据间的不同从统计学角度看，并不具有明显的显著性（ $P > 0.05$ ），如表 1。

表1 研究组和对照组的一般资料对比[n,(%),  $\bar{x} \pm s$ ]

项目	对照组 (35)	研究组 (35)	$t/\chi^2$	$P$
年龄 (岁)	55.67±5.64	55.52±5.71	0.111	0.912
性别				
男	20 (57.1%)	19 (54.3%)		
女	15 (42.9%)	16 (45.7%)	0.058	0.810

所有参与的病人都已全面地了解这一研究, 并且已经签署了与调查相匹配的知情同意文件。

### 1.2 方法

对照组患者予以常规护理, 以口头教育形式, 一次性讲解慢性病自我管理的意义和相关注意事项; 指导患者和家属重视护理工作, 并强调遵医嘱按时按量用药; 指导患者合理饮食; 出院后定期电话随访, 评估患者管理情况, 若有问题及时指导, 积极处理, 叮嘱患者定期到院复查。研究组患者予以基于互联网+健康教练技术, 具体如下:

(1) 关于便携式设备的操作。移动工具主要包括手机应用、微信应用和 QQ 等。这批设备的核心功能涵盖了诊断病患的健康状况、提供线上疑问解答和进行在线支付服务等。另外, 利用移动设备能实时获取患者的健康状态信息, 并可以与医疗工作人员进行时效性的交流。

(2) 关于穿戴相关设备的具体应用。评估慢性病患者病情是一项极为复杂的工作, 这一工作受到患者的多种因素, 如生理状态、精神状况、日常生活方式以及所在环境的综合作用。如今, 可穿戴医疗设备已经被广大医学界采用, 主要用于诊断和治疗长期存在的疾病。可穿戴设备是一种能够穿戴或放置在人体上或物体上面的工具, 它利用多种传感器来收集人体的各种参数, 接着通过智能数据传输和信息处理系统来进行存储与分析。借助可穿戴装备, 可以按照需求或计划来监测患者的健康和活动信息。

(3) 关于 PC 平台上的操作。目前的技术已经发展出涵盖血糖管理、血压控制、评估睡眠质量等多项功

能的系统。在 PC 端, 用户可以利用多种功能来维护和更新个人的健康记录, 进行健康信息的收集和分析, 依据健康状况和各种活动的数据, 提供了针对患者的全面疾病评估、预测以及康复护理支持。

### 1.3 观察指标

本研究需观察两组患者在接受护理之后的自我行为能力以及服药依从性, 分别使用《慢性病自我行为量表》和《Morisky 服药依从性量表》作为调查工具。《慢性病自我行为量表》通过自我实现、健康责任、运动锻炼、压力管理四个维度对患者自我管理能力进行评估, 得分越高代表该患者自我管理能力越强。《Morisky 服药依从性量表》共 8 个问题, 总分为 8 分, 得分越高代表该患者服药依从性越好, 8 分为完全依从, 6~7 分为依从, <6 分为不依从, 依从率为完全依从和依从的患者总例数占比。

### 1.4 统计学分析

使用 SPSS20.0 软件对数据进行统计学分析, 在表示计量数据时使用  $t$  和 “ $\bar{x} \pm s$ ”, 使用  $\chi^2$  和 % 表示计数资料,  $P < 0.05$  表示数据差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 自我行为评分对比

经研究分析, 两组患者在护理之后, 研究组患者自我行为各项评分较对照组明显更高, 差异具有统计学上的显著性 ( $P < 0.05$ ), 如表 2。

### 2.2 服药依从性对比

在对两组治疗效果分析后显示, 研究组患者的服药依从性明显高于对照组, 差异具有统计学上的显著性 ( $P < 0.05$ ), 如表 3。

表2 自我行为评分对比 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	自我实现	健康责任	运动锻炼	压力管理
对照组	35	22.71±3.28	20.19±3.17	19.74±3.20	20.66±3.18
研究组	35	28.45±3.74	27.36±3.56	26.75±3.15	26.46±3.52
$t$	-	6.826	8.899	9.240	7.233
$P$	-	0.001	0.001	0.001	0.001

表3 服药依从性对比[n,(%)]

组别	例数	完全依从	依从	不依从	依从率
对照组	35	12 (%)	15 (%)	8 (%)	27 (%)
研究组	35	21 (%)	13 (%)	1 (%)	34 (%)
$\chi^2$	-				6.248
$P$	-				0.012

### 3 讨论

在目前的情况下, 众多慢性病患者对健康的了解极为有限。他们不良的生活方式和不健康的饮食习惯难以得到改进, 加之他们在诊断和治疗过程中的遵从性不强, 而且自我管理能力也相对不足<sup>[3-5]</sup>。随着移动互联网科技的普及和无线网络技术的发展, 基于移动设备的医疗服务加速了移动互联网医疗服务的前进, 为慢性的管理提供了新的方向, 并为医疗健康信息化服务引发了一系列新的变革<sup>[6-7]</sup>。因此, 构建一个系统化、持久且实际可操作的自我管理框架变得尤其关键。本研究也显示, 通过对研究组患者实施基于互联网+健康教练技术, 患者的自我行为评分和服药依从性均高于对照组, 差异均具有统计学上的显著性 ( $P < 0.05$ )。提示互联网+健康教练是一种新型的健康服务方式, 具有“以用户为中心”的特点, 它将互联网与传统医疗结合起来, 实现了对慢性病患者的全程跟踪、实时监控及个体化治疗方案制定。大量的临床研究数据表明: 控制长期疾病的风险因素, 可以有效地控制病情的进一步恶化, 从而提高患者的生活品质。

综上所述, 基于互联网+健康教练技术在慢性病患者自我管理中有积极的应用效果。可显著改善患者的自我行为能力, 提高服药依从性, 对患者的治疗和护理都有较高的使用价值。

### 参考文献

- [1] 田华雨,谷晓玲,胡玲,等.“互联网+护理服务”模式在慢性病管理中的应用现状[J].护理实践与研究,2023,20(15): 2253-2258.
- [2] 邵丽霞.互联网+个性化健康管理联合知识教育讲座在参与体检的慢性病患者中应用[J].浙江临床医学,2023, 25(05):752-754.
- [3] 罗瑶,方荣华.互联网+全科团队模式在老年慢性病健康管理的应用现状[J].国际老年医学杂志,2023,44(02): 240-242.
- [4] 施麟俊,方荣华.社区老年慢性病人群“互联网+全科团队”健康管理服务的困境及应对策略[J].护士进修杂志,2021, 36(14):1272-1275.
- [5] Miao Y ,Shen Z ,Li Q , et al. Understanding the impact of chronic diseases on COVID-19 vaccine hesitancy using propensity score matching: Internet-based cross-sectional study.[J].Journal of clinical nursing,2024,33(6):2165-2177.
- [6] 丁春,虞春梅,张菁,等.基于“互联网+”背景下慢性病健康管理模式的应用研究[J].基层医学论坛,2021,25(28): 4138-4140.
- [7] Jing L ,Hongying N ,Fan R .Effectiveness of the "Internet-Plus"-Based Life-Cycle Management on Pediatric Chronic Diseases.[J]. Iranian journal of public health,2023,52(6): 1207-1214.

版权声明: ©2025 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