

健康管理对改善体检人群不良生活习惯的效果分析

俄 婷

兰州市第一人民医院健康管理中心 730050

〔摘要〕目的 探讨健康管理对改善体检人群不良生活习惯的效果。方法 研究观察 2018 年 3 月至 2019 年 7 月期间收治的 418 例体检患者，随机分为对照组与观察组，每组各 209 例，对照组运用常规处理，观察组运用健康管理，分析不同处理应对后患者不良生活习惯改善情况以及生活质量情况。结果 在生活职能、社会功能、生理功能、躯体疼痛、精神健康、情感职能、活力等评分上，观察组各项明显多于对照组，对比有统计学意义 ($p<0.05$)；在吸烟、饮酒、不良饮食习惯、不良运动习惯、睡眠问题等情况下，观察组各项改善比例显著少于对照组，对比有统计学意义 ($p<0.05$)。结论 健康管理对改善体检人群不良生活习惯有较好的辅助作用，提升整体的生活质量，体检人群感受更为理想。

〔关键词〕健康管理；体检人群；不良生活习惯；效果

〔中图分类号〕R194.3 **〔文献标识码〕**A **〔文章编号〕**2095-7165 (2019) 07-251-02

体检可以有效的观察人们的健康状况，其中较多人群存在亚健康状况，不良的生活习惯会影响患者的身体指标变化，甚至导致后续疾病的发生。健康管理则是针对患者综合身体情况，做出生活指导，改善不良生活习惯，由此保证工作优化调整。本研究观察 2018 年 3 月至 2019 年 7 月期间收治的 418 例体检患者，分析运用健康管理处理应对后患者不良生活习惯改善情况以及生活质量情况，内容如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究观察 2018 年 3 月至 2019 年 7 月期间收治的 418 例体检患者，随机分为对照组与观察组，每组各 209 例。对照组中，男 124 例，女 85 例；年龄从 61 岁至 84 岁，平均 (71.52 ± 6.28) 岁；观察组中，男 108 例，女 101 例；年龄从 60 岁至 83 岁，平均 (72.67 ± 4.95) 岁；两组患者的基本年龄、性别与病情等信息上没有明显差异，有可比性。

1.2 方法

对照组运用常规处理，观察组运用健康管理，内容如下：

做好患者身体检查，甚至可以依据患者的反馈信息来指导患者补充完善体检内容，由此更好的了解综合身体情况，及时发现异常指标，为后续的指导提供参考^[1]。要做好常规慢性病、高发疾病做好预防保健知识的指导，依据患者个人习惯喜好做好对应的不良生活习惯改善方法，满足个体诉求，而不能笼统一刀切的执行一个模板方式，避免体检者个人不习惯而导致后续执行不佳^[2]。要做好患者综合信息的收集，包括个人体重、身高等多种基础细节内容，做好生活习惯的综合评价，而后针对性引导的做好健康指导。例如要做好饮食管理，则需要让其意识到胆固醇、热量、盐的摄取量指导，并且要做好具体量化指导，让患者多食新鲜蔬果，如果血糖指标过高或者过于肥胖，甚至要做好高糖水果摄取量

的控制。要指导患者不要暴饮暴食，合理的保持各餐饮食的均衡化、适量，避免波动导致的身体承受不良^[3]。同时要指导患者饮酒、吸烟的危害，引导其运用其它方式来改善有关不良习惯，不能仅仅简单的让患者戒烟或者减少饮酒，而是有取而代之可以改善的方案，针对患者的情况做好合理的调整。例如循序渐进的改善，配合其它健康喜好的取代。依据患者的耐受力做好对应运动管理，合理的规划运动时间、运动量与运动方式的调整，可以进行太极、散步或者其他青年人喜爱的运动方式，避免过度运动，保持适量性，减少运动风险^[4]。例如，在走路运动，对于老年患者，不建议大量走路，防控引发膝盖损伤。同时对于肥胖过度的患者也不要让其轻易的跑步，避免腿部关节受损，而是依据其他方式取代。要做好不良睡眠习惯的改善，通过可行性的方案来指导患者循序渐进地开展，减少陡然提升的运动量构成的损伤。

1.3 评估观察

分析不同处理应对后患者不良生活习惯改善情况以及生活质量情况。生活质量评估主要集中在生活职能、社会功能、生理功能、躯体疼痛、精神健康、情感职能、活力等评分，评分越高代表情况越理想。不良生活习惯包括吸烟、饮酒、不良饮食习惯、不良运动习惯、睡眠问题等情况。

1.4 统计学分析

收集整理有关研究数据，采用 spss23.0 分析，计量资料运用 t 检验，计数资料使用卡方检验， $p<0.05$ 有统计学意义。

2 结果

2.1 各组患者护理满意度情况

见表 1，在吸烟、饮酒、不良饮食习惯、不良运动习惯、睡眠问题等情况下，观察组各项改善比例显著少于对照组，对比有统计学意义 ($p<0.05$)。

表 1：各组患者不良生活习惯情况 [n(%)]

分组	吸烟	饮酒	不良饮食习惯	不良运动习惯	睡眠问题
观察组 (n=209)	45 (21.53)	54 (25.84)	48 (22.97)	61 (29.19)	57 (27.27)
对照组 (n=209)	156 (74.64)	149 (71.29)	183 (87.56)	172 (82.30)	149 (71.29)

注：两组对比， $p<0.05$

2.2 各组患者生活质量评估情况

表 2：各组患者生活质量评估情况结果 ($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	生活职能	社会功能	生理功能	躯体疼痛	精神健康	情感职能	活力
观察组	95.81 $\pm$ 2.34	96.29 $\pm$ 2.25	90.15 $\pm$ 4.39	92.41 $\pm$ 4.30	94.27 $\pm$ 3.14	91.87 $\pm$ 3.42	89.75 $\pm$ 4.32
对照组	83.47 $\pm$ 2.02	85.89 $\pm$ 2.54	82.35 $\pm$ 3.76	85.61 $\pm$ 3.59	74.52 $\pm$ 2.49	83.49 $\pm$ 2.97	75.29 $\pm$ 3.25

注：两组对比， $p<0.05$

见表 2，在生活职能、社会功能、生理功能、躯体疼痛、精

神健康、情感职能、活力等评分上，观察组各项明显多于对照组，

(下转第 252 页)

自制一次性膀胱冲洗器

兰 敏 吴能文

泸州市人民医院心血管内科

〔关键词〕一次性膀胱冲洗器

〔中图分类号〕R47

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2019) 07-252-01

导尿是指在严格无菌操作下,用导尿管插入膀胱引流尿液的方法。留置导尿不仅为尿潴留患者引流尿液,减轻痛苦,还为尿失禁及昏迷等患者提供了一个清洁、干燥的环境,利于患者压疮的预防。但是,留置导尿的患者,特别是长期留置导尿的患者及膀胱术后或血尿的患者,尿管时常会因沉渣,血块而堵塞。一旦尿管堵塞,就要进行膀胱冲洗,让堵塞的尿管恢复畅通。这个时候,传统的方法即使用注射器直接在尿管末端进行冲洗,由于注射器乳头与尿管末端大小并不匹配,在冲洗的时候会漏出很多液体。这样不仅浪费冲洗液,浪费护士的时间,还容易弄脏病人的床单。笔者通过对引流袋进行改良,自制一次性膀胱冲洗器,使得在膀胱冲洗时尿管和冲洗器的连接更紧密,不漏液,冲洗方便,冲洗效果好,而且有效的节约了护士的时间。

1 材料与方法

1.1 材料

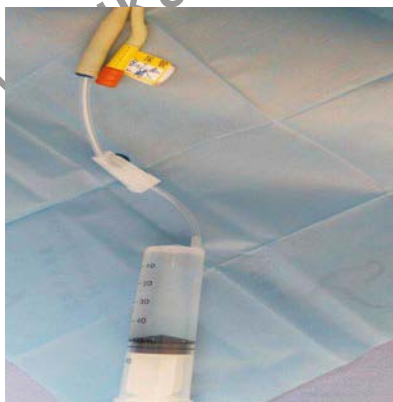
一次性使用无菌引流袋一个。

1.2 准备

用物准备:使用无菌剪沿一次性无菌引流袋保护套侧带调节器剪下 20cm,关闭调节器(一次性膀胱冲洗器)放入无菌盘中备用(图片一)。



图片一



图片二



图片三

护士准备:着装整洁,戴好口罩、帽子,洗手,戴无菌手套向病人解释膀胱冲洗的流程及注意事项。

环境准备:拉好床旁隔帘。

病人准备:放松,配合护士暴露留置导尿管。

1.3 方法

50ml 空针抽取 0.9%NS 50ml,分离针头和针乳头,捏住尿管(防止尿液外溢)取下与尿管连接的引流袋,在尿管下铺上无菌巾,取下已经制作好的一次性膀胱冲洗器的保护帽,将宝塔接头与尿管尾端连接稳妥(图片二),打开调节器(图片三)缓慢注入针筒内的液体后缓慢回抽,关闭调节器,分离注射器和引流管的连接处,将回抽的液体弃去。重复这一过程,直到留置尿管引流通畅,或血尿颜色变浅。

2 讨论

传统的方法注射器与尿管连接不紧密,导致在进行膀胱冲洗时出现漏液,冲洗效果差。使用一次性膀胱冲洗器后冲洗器与尿管连接紧密,有效的避免了冲洗过程中漏液的情况;关闭调节器,可以阻止尿液外流,避免了在取下针乳头弃去回抽液时尿液的外流;冲洗的过程可以重复进行,使冲洗效果更好,节约了护士多次冲洗的时间;对病人配合的要求不高,适用于所有病人。

(上接第 251 页)

对比有统计学意义($p < 0.05$);

3 讨论

健康管理工作的一个相对大的概念,要落实到实处,实质上要对患者个体有充分的知晓,同时积累多种多样的改善方法,由此满足不同需求。具体个人会在不同的生活习惯改善方式上的接受度不同,由此导致最终执行效果。最为重要的是帮助患者将不良习惯的改善工作落实到实处,能够长期坚持,而不是简单的三天两天坚持。甚至要定期的通过咨询沟通来帮助患者定期纠正不良状态,保证最后的落实效果。

综上所述,健康管理对改善体检人群不良生活习惯有较好的

辅助作用,提升整体的生活质量,体检人群感受更为理想。

〔参考文献〕

- [1] 杜艳玲,杜艳彬,张馨梅.健康管理对纠正体检人群不良生活方式的效果观察[J].饮食保健,2019,6(13):287-288.
- [2] 邓秋梅.健康管理对体检人群不良生活方式的影响价值观察[J].健康之友,2019,(11):293-294.
- [3] 何伟.健康管理对体检人群生活方式的影响研究[J].健康必读,2019,(1):196.
- [4] 邹清梅.系统化健康管理在健康体检“三高与肥胖”人群中的实践与效果评估[J].护理实践与研究,2019,16(1):149-150.