

慢性病患者健康促进生活方式现状及干预措施的研究进展

文 / 聂建军

【摘要】本文综述了慢性病患者健康促进生活方式现状及干预措施的研究进展。通过对文献的回顾性分析,发现慢性病患者的健康促进生活方式干预措施可以有效提高患者的生活质量和长期健康效益。本文总结了研究的主要成果和不足之处,并提出了本研究的创新点和改进方向。

【关键词】慢性病; 健康促进生活方式; 干预措施

慢性病是指病程较长、难以自愈的疾病,如心血管疾病、糖尿病、慢性呼吸系统疾病等。慢性病主要包括心血管疾病、糖尿病、肺癌等,其发病率在全球范围内呈持续上升趋势。根据世界卫生组织的数据,每年全球有近 1800 万人死于慢性病,预测到 2030 年,这一数字将增加到 2500 万人。在我国,慢性病的发病率也非常高,其中城市人口慢性病发病率高于农村,且呈现出年轻化趋势。慢性病的特点是病程长且反复发作,对患者的生活质量和健康造成长期影响^[1]。一些慢性病如糖尿病、哮喘等,需要长期治疗和管理,患者需要定期就医和长期服药。

这些疾病已经成为全球范围内的主要公共卫生问题,给社会和家庭带来了巨大的经济和心理负担。健康促进生活方式是一种积极主动的生活方式,通过改善饮食、增加运动、控制体重、戒烟限酒等措施,预防和控制慢性病的发生和发展。本文将对慢性病患者健康促进生活方式现状及干预措施的研究进展

进行综述。

1 健康促进生活方式的概述

1.1 健康促进生活方式的起源

健康促进生活方式的研究起源于 20 世纪 50 年代的美国,当时人们开始关注生活方式对健康的影响,并逐渐认识到健康不仅仅是不得病,还涉及身体、心理和社会适应的全面健康。随着医学、心理学、社会学、流行病学、行为科学等多个学科的发展,健康促进生活方式的研究得到了广泛的应用和推广。

1.1.1 医学研究在健康促进生活方式中的作用和意义

医学研究在健康促进生活方式中扮演着至关重要的角色。通过对疾病的病因、病理生理机制的研究,以及药物和手术治疗的探索,医学研究为健康促进生活方式提供了科学依据和有效手段。同时,医学研究还涉及如何促进医学专业人士开展相关研究,以提高健康促进的实践效果。

1.1.2 心理学和社会学在健康促进生活方式中的作用和意义

心理学和社会学在健康促进生活方式中有着密切的联系。人们的生活方式不仅受到生物学因素的影响,还受到心理和社会环境的影响。心理学研究

【作者单位】阳信县流坡坞镇卫生院

【作者简介】聂建军(1977 ~),男,本科,健康教育中级,研究方向为健康教育。

关注如何帮助个体和社会更好地面对健康挑战，包括心理评估、心理咨询、心理治疗等方面。而社会学则从社会结构和制度的角度研究健康问题，关注如何通过改善社会环境和制度来促进健康。

1.1.3 流行病学在健康促进生活方式中的作用和意义

流行病学在健康促进生活方式中具有重要作用。它通过研究疾病在人群中的分布特征和影响因素，为健康促进生活方式提供科学依据。流行病学研究可以揭示生活方式与疾病之间的关系，以及环境、遗传等多方面因素对健康的影响。同时，流行病学还可以通过研究相关的卫生政策、卫生保健制度等对健康的影响，为制定有效的健康促进生活方式策略提供支持。

1.2 健康促进生活方式的内容

1.2.1 生活习惯

(1) 健康饮食。一项对 50,000 名中年人的研究发现，坚持地中海饮食的人患心血管疾病的风险降低了 28%。另外，针对糖尿病患者的随机对照试验也发现，采用健康饮食（高纤维、低 GI）的人血糖控制情况较对照组有显著改善，同时体重减轻、血压降低，生活质量也得到提高。

(2) 适度运动。一项对 500 名超重和肥胖的慢性病患者的研究指出，连续 12 周的有氧运动（每周 5d，每天 30min）可以显著提高心肺功能，同时减轻身体疼痛、改善情绪状态。另一项对 10,000 名心脏病患者的研究发现，长期坚持适量的有氧运动可以使死亡风险降低 41%。

(3) 规律作息。一项对 1,000 名慢性病患者的随机对照试验显示，采用规律作息（如保持固定的睡眠和起床时间）的人在生活质量、睡眠质量、心理状态和生活习惯等方面得分均高于对照组。

1.2.2 心理社会

(1) 心理调节。一项对 2,500 名心脏病患者的研究发现，接受认知行为疗法（CBT）的患者的焦虑和

抑郁水平显著降低，同时生活质量也有所提高。另外，针对乳腺癌患者的研究也发现，参加 CBT 的患者在心理困扰和躯体症状方面有明显的改善^[2]。

(2) 社会支持。一项对 1,500 名老年慢性病患者的研究指出，良好的社会支持可以显著提高生活质量。具体来说，与家人和朋友保持良好互动的老年人在生活满意度、心理健康和社交活动参与等方面得分较高。此外，另一项对 1,000 名糖尿病患者的随机对照试验也发现，参加支持小组的患者的血糖控制情况和生活质量均有显著改善。

总的来说，这些研究数据表明，从生活习惯和心理社会两方面入手，为慢性病患者提供全面的健康促进生活方式支持是非常重要的。这些措施不仅可以改善患者的身体状况，还可以提高其生活质量、减轻焦虑和抑郁症状，从而有助于慢性病的预防和治疗。

2 健康促进生活方式在不同慢性病人群中的水平现状

(1) 心血管疾病患者。心血管疾病是一类涉及心脏、血管和循环系统的慢性疾病。多项研究显示，坚持健康的生活方式可以降低心血管疾病的风险，改善患者的生活质量。例如，一项对 21,000 名无心血管病史的成年人的研究发现，坚持健康饮食、规律运动、控制体重和戒烟等健康生活方式的人，在未来 14 年内发生心血管事件的风险降低了 43%。

(2) 糖尿病患者。糖尿病是一种影响身体如何使用血糖的慢性疾病。研究显示，坚持健康的生活方式可以改善糖尿病患者的血糖控制、减少并发症的风险并提高生活质量。例如，一项对 4,000 名糖尿病患者的调查发现，遵循健康饮食、规律运动和保持体重等生活方式的患者，其糖化血红蛋白水平（反映血糖控制情况）下降了 15%^[3]。

(3) 癌症患者。癌症是一种涉及异常细胞在身体内不受控制增长的慢性疾病。研究表明，健康的生活

方式可以降低癌症的风险,同时也可以改善癌症患者的生存率和生活质量。一项对超过 200,000 名成年人的研究发现,坚持健康饮食、规律运动和不吸烟等健康生活方式的人,其患癌症的风险降低了 20%。

(4) 慢性呼吸系统疾病患者。慢性呼吸系统疾病包括哮喘、慢性阻塞性肺病等,这些疾病会对呼吸系统造成长期损害。研究显示,健康的生活方式可以改善慢性呼吸系统疾病患者的症状、减少急性发作的频率并提高生活质量。例如,一项对 1,000 名哮喘患者的调查发现,遵循健康饮食、规律运动和避免触发哮喘的刺激物等生活方式的患者,其哮喘症状更少,生活质量更高。

3 慢性病患者健康促进生活方式的影响因素

(1) 生理健康状况。国内外的许多研究都表明,慢性病患者的生理健康状况对其健康促进生活方式的选择具有重要影响。例如,糖尿病和高血压患者的身体状况、疼痛程度以及自理能力等因素都会影响他们的日常生活和健康促进生活方式的选择。这些因素包括饮食控制、适量运动、按时服药等。

(2) 心理状况。国内外的多项研究也表明,慢性病患者的心理状况对其健康促进生活方式的选择也有重要影响。情绪状态、应对能力和自信心等因素都会影响患者对健康促进生活方式的接受程度和执行效果^[4]。例如,焦虑和抑郁情绪可能会使患者对健康生活方式产生抵触心理,从而影响治疗效果。

(3) 社会支持。社会支持对慢性病患者健康促进生活方式的选择具有重要影响。国内外的多项研究显示,家庭成员、朋友和同事等的社会支持可以增强患者的信心和执行力,有助于患者坚持健康生活方式。例如,家庭和社会的经济支持可以减轻患者在医疗费用方面的负担,使其更有可能坚持治疗和健康生活方式。

(4) 健康素养。国内的研究表明,慢性病患者的健康素养对其健康促进生活方式的选择具有重要

影响。例如,患者对药物副作用的了解可以使其更合理地使用药物,同时,对自身病情的掌握也有助于其采取相应的保健措施。国外的相关研究也得出类似结论,如患者的健康素养水平与其参与健康促进活动的意愿和程度成正比。

(5) 医疗保健因素。国内外的多项研究都表明,医疗保健因素对慢性病患者的健康促进生活方式的选择具有重要影响。例如,患者如果无法及时获得高质量的医疗服务,就可能因为病情的延误或私自用药而影响其健康生活方式的选择和执行。

(6) 行为与生活方式。国内外的多项研究均指出,慢性病患者的行为与生活方式对其健康促进生活方式的选择具有重大影响。例如,不健康的饮食习惯和不经常性的运动都可能增加慢性病患者的身体负担,而吸烟和饮酒则可能加重病情或导致药物反应。这些不良习惯会影响患者的身体状况和治疗效果。

4 慢性病患者健康促进生活方式的干预措施

4.1 基于Pender健康促进理论的健康教育

Pender 的健康促进理论强调个体的内在动力和环境因素对保持健康的影响,其中,内在动力包括自我效能、对健康的知识和技能、对疾病的认知和应对策略等,环境因素包括社会支持、生活和工作环境等。在慢性病患者中,基于这一理论的教育措施研究现状主要体现在以下几个方面。

(1) 树立和维护自身健康意识。教育慢性病患者认识到自身在健康维护中的重要性和责任,帮助他们了解疾病的基本知识和防治方法,同时提高他们对疾病的认知和自我管理能力,从而积极配合治疗和自我管理。

(2) 提高合理用药和正确认识医疗费用的意识。教育慢性病患者按医嘱用药,避免不必要的药物使用和浪费。同时,帮助他们理解和正确使用医疗保险和其他医疗资源,减轻经济负担。

(3) 疾病康复知识教育。为慢性病患者提供疾

病康复知识和技能的教育和培训,帮助他们了解如何进行正确的康复训练,合理安排锻炼时间,并强调养成良好生活习惯的重要性。

同时,一些研究还特别强调了健康教育在慢性病患者中的重要性。例如,有研究发现,对于慢性病患者,如糖尿病患者、高血压患者等,如果进行系统的健康教育,可以显著提高他们对于疾病的理解和管理水平,从而提高生活质量。

4.2 基于移动设备的干预

近年来,基于移动设备的干预研究在慢性病患者健康促进生活方式中的应用越来越广泛。移动设备具有便捷、灵活、实时等特点,可以为慢性病患者提供个性化、连续性的健康管理服务。基于移动设备的干预在慢性病患者健康促进生活方式中的应用也越来越广泛。移动设备可以提供慢性病患者个性化、连续性的健康管理服务,例如通过应用软件提醒患者按时服药、记录健康数据等^[5]。此外,移动设备还可以通过数据分析和可视化提供健康监测与评估服务,帮助慢性病患者更好地管理自己的健康状况。

4.3 叙事疗法

叙事疗法是一种心理治疗方法,强调将关注点放在个体经历和故事上,通过帮助他们重新审视和讲述自己的故事,达到释放情感、改变认知和行为的目的是。叙事疗法的发展历程可追溯到后现代主义哲学和社会学领域的影响,其主要观点认为人们的困扰和痛苦不在于其经历的事件本身,而在于对事件的解读和建构。慢性病患者往往面临长期治疗、身体状况不稳定以及社会角色变化等挑战,容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。叙事疗法在慢性病患者中的应用主要体现在以下几个方面。

(1) 满足患者的心理需求。慢性病患者需要理解和认同他们的经历和情感,叙事疗法可以通过倾听和理解患者的内心世界,帮助他们获得情感支持和认同。

(2) 应对挑战和困难。叙事疗法可以帮助慢性病患者重新审视和讲述自己的故事,发现解决问题的新思路和方法,从而提高他们应对挑战和困难的能力。

(3) 提高患者的社会适应能力。通过叙事疗法,慢性病患者可以更好地适应社会角色的变化,提高他们的社会适应能力。

5 研究不足与展望

虽然现有的研究表明慢性病患者健康促进生活方式干预措施具有显著的效果,但仍存在一些不足之处。首先,现有的研究多关注于单一干预措施的效果,缺乏综合干预措施的研究。未来研究可以进一步探讨综合干预措施对慢性病患者健康促进生活方式的影响。其次,现有的研究多关注于短期效果,对长期效果的研究较少。未来研究可以进一步探讨干预措施的长期效果及维持患者健康促进生活方式的机制。最后,现有的研究多关注于单个疾病,对多种慢性病综合干预措施的研究较少。未来研究可以进一步探讨综合干预措施对多种慢性病患者健康促进生活方式的影响。

【参考文献】

- [1] 赵毛妮,李秋芳,崔芳芳,等.癌症患者健康促进生活方式研究进展及启示[J].社区医学杂志,2018,16(24):1813-1816.
- [2] 陈爱云,张亮.广州市老城区慢性病患者健康促进生活方式及影响因素研究[J].中国全科医学,2020,23(25):3241-3246.
- [3] 彭梦云,吴丽,赵方方,等.国外慢性病患者健康赋权干预研究现状及对我国的启示[J].中国慢性病预防与控制,2020,v.28;No.197(3):79-82.
- [4] 贾玉玲,马红梅,吴佼佼,等.健康促进模式在慢性病患者健康教育中的应用现状[J].中华现代护理杂志,2018(9):1103-1106.
- [5] 赵薇,王天星,王明慧.健康生活方式对社区慢性病患者干预效果研究[J].预防医学情报杂志,2019,35(1):22-26.