

运动联合营养干预在老年衰弱病人中的应用效果

周 晶, 许宇萍*

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 对运动联合营养干预在老年衰弱患者治疗期间的效果进行分析。**方法** 研究分析运动联合营养干预在老年衰弱患者治疗的应用效果, 将本院 100 例老年衰弱患者作为研究对象, 使用电脑随机分组, 两组患者分别应用不同护理措施, 即常规护理和运动联合营养干预, 比较护理结果。**结果** 经过对比后发现, 观察组患者的护理效果显著优于对照组 ($P < 0.05$)。**结论** 在老年衰弱患者护理期间, 采取运动联合营养干预可以有效的促进患者护理效果的提升, 改善患者的预后。

【关键词】 运动联合营养干预; 老年衰弱病人; 应用效果

【收稿日期】 2023 年 1 月 5 日 **【出刊日期】** 2023 年 1 月 20 日 **【DOI】** 10.12208/j.imrf.20230001

Application effect of exercise combined with nutrition intervention in senile patients with asthenia

Jing Zhou, Yuping Xu*

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

【Abstract】Objective To analyze the effect of exercise combined with nutrition intervention during the treatment of senile patients with asthenia. **Methods** To study and analyze the application effect of exercise combined nutrition intervention in the treatment of senile frailty patients, 100 cases of senile frailty patients in our hospital as the research object, using computer randomized grouping, two groups of patients respectively applied different nursing measures, namely routine nursing and exercise combined nutrition intervention, compared nursing results. **Results** After comparison, the nursing effect of observation group was significantly better than control group ($P < 0.05$). **Conclusion** During the nursing of senile patients, exercise combined with nutrition intervention can effectively promote the improvement of nursing effect and improve the prognosis of patients.

【Keywords】 exercise combined nutrition intervention; A frail old man; Application effect

引言

随着社会经济不断的发展, 人们的生活水平也在随之提升, 因此人们的平均寿命得到了增长, 社会逐渐迎来了老龄化的情况, 老年人比例日渐增加, 而老年人衰弱也是当前临床医疗的关键问题, 给医疗工作带来了较大的工作量。衰弱是指个体脆弱性增加的同时, 自我内在平衡能力不断下降所导致的临床综合症, 主要会出现机体储备能力和抵御能力不断下降的症状, 患者会更容易对不良结局产生易感性, 因此真对该疾病需及时采取有效的治疗措施。临床针对衰弱通常采取两种治疗方法, 分别是药物和非药物治疗, 但是临床药物治疗衰弱的效果并不是非常理想, 患者在服用药物后也存在着不同程度

的不良反应。因此为了改善患者的预后, 加速患者的康复, 就需要在护理期间为患者增加运动联合营养干预支持, 从而提升患者的生活质量, 改善患者预后的同时加速患者康复。在本次研究中对运动联合营养干预的效果进行了详细分析, 详细内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

2020 年 8 月至 2022 年 12 月分别是研究的开始和结束时间, 将这一期间在本院进行治疗的 100 例老年衰弱患者作为研究对象进行分组后比较两组患者的一般资料, 并通过表 1 显示对比结果。

1.2 方法

对照组患者在护理期间采取常规的护理干预措

*通讯作者: 许宇萍

施, 即护理过程中密切观察患者的生命体征, 并对患者进行用药指导, 观察组则是在这一基础上给予患者及患者家属康复运动联合营养干预, 详细护理步骤如下:

(1) 康复运动

首先需要引导患者在院内进行正确的康复训练措施, 护理人员需要对患者的情况进行充分了解和他分析, 在分析后为患者制定更加符合患者身体情况的康复运动计划。通过规律的康复运动措施可以有效的将患者的肌肉形态提升, 同时还可以改善患者肌肉的功能和力量, 促进患者更快速的康复, 也可以改善患者的有氧代谢和身体的平衡能力^[1]。在患者治疗期间, 护理人员需要观察患者的恢复情况, 在患者身体情况允许后, 护理人员可以先从提升患者的灵活性和平衡性训练开始, 在患者逐渐恢复后, 再在患者的训练计划中增加抗阻力和耐力训练, 循序渐进的增加运动量。护理人员还需要对患者的情况进行充分的分析和了解, 在充分分析患者的情况后, 根据不同患者的不同病情和身体情况为患者选择最适合的运动方式, 其中散步、快走、慢跑、骑自行车、太极拳以及瑜伽、广场舞等都是比较适合患者的运动方式, 如患者情况比较严重, 无法进行自主活动, 护理人员就需要在护理期间对患者采取被动床上活动, 每周坚持进行三次, 每次活动时间根据患者的实际情况进行选择, 正常情况下是半小时左右^[2]。

(2) 营养支持

对于老年人而言, 合理的饮食规划和营养摄取对其病情的康复及其重要, 因此护理人员在护理期间就需要对老年患者的膳食结构进行调整, 给予患者合理的营养干预, 在患者的饮食规划中增加营养补充剂, 营养补充剂是在患者治疗期间除正常膳食以外对膳食不足进行补充的一种制品, 也被称作为膳食补充剂, 其中维生素 D、类胡萝卜素、肌酸、氨基酸等都是常见的营养补充剂。在患者饮食期间,

护理人员要对患者的饮食习惯进行观察, 如果患者饮食习惯不利于患者的康复和身体健康, 就要引导患者及时纠正。采取营养风险筛查对患者的营养风险情况进行评估, 经过评估后如果患者的评分在三分及以上就需要为患者制定营养支持方案, 如患者情况需要也可以请营养专科进行会诊, 并为患者及其家属进行健康宣教, 提升患者及家属对营养支持的认知水平, 更了解营养支持的目的和方法^[3]。

1.3 观察指标

以两组患者出院后 6 个月衰弱评分对比情况和生活质量作为对比依据, 采用衰弱评估量表对患者的衰弱情况进行评估, 共五个维度, 分别是乏力、阻力增加/耐力减退和自由活动下降、疾病情况、体重下降等。并采取 SF-36 生活质量量表对患者的生活质量评分进行对比, 分别包含日常生活、躯体功能、精神状态、社会功能等四个维度, 评分越高说明患者的生活质量越好。

1.4 统计学处理

统计学软件 SPSS 22.0 是本次进行数据处理的软件, 在进行分析处理后, 分别采取土标准差和 n (%) 来表达计量和计数, 并采用 t 和 χ^2 进行数据的检验。经过对比后, 如组间数据差异较大则通过 ($P < 0.05$) 进行表示。

2 结果

2.1 两组患者一般资料对比情况如表 1 所示

2.2 表 2 为两组患者出院后的 6 个月衰弱评分对比情况

2.3 表 3 为两组患者 SF-36 生活量表评分对比情况

3 讨论

随着当前老龄化社会的到来, 老年群体逐渐增加, 老年人随着其年龄的不断增长, 身体的各项器官功能也发生着巨大的变化, 身体抵抗能力逐渐下降, 更容易患有慢性疾病和心脑血管疾病, 这就导致老年人的身体健康状况成为了临床治疗中的关键问题。

表 1 两组患者一般资料对比情况 ($\bar{x} \pm s, n, \%$)

组别	例数	年龄跨度 (岁)	平均年龄 (岁)	性别 (例)	
				男	女
观察组	50	60~88	75.64±4.77	28 (56.00)	22 (44.00)
对照组	50	60~89	75.21±4.83	27 (54.00)	23 (46.00)
χ^2/t 值			0.5622	0.8455	
P 值			>0.05	>0.05	

表 2 两组患者出院后 6 个月衰弱评分对比情况 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	入院时	出院 6 个月后	t 值	P 值
观察组	50	3.54 ± 0.42	2.16 ± 0.34	16.5633	<0.05
对照组	50	3.49 ± 0.23	2.98 ± 0.22	10.8422	<0.05
t 值		0.4677	5.6733		
P 值		<0.05	<0.05		

表 3 两组患者 SF-36 生活量表评分对比情况 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	日常生活	躯体功能	精神状态	社会功能
观察组	39	82.75 ± 1.12	81.86 ± 1.46	91.66 ± 3.91	80.55 ± 2.12
对照组	39	76.81 ± 1.33	68.61 ± 1.76	80.55 ± 2.72	68.44 ± 2.45
t 值		12.5722	15.4577	19.3411	13.6233
P 值		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

在临床中,老年医学也成为了一门重要的学科之一,且受到了更多人的关注和重视,也在老年疾病治疗领域中引入了更多的概念,比如老年慢性病、老年综合征以及共病等等,且取得了显著的治疗成果。老年衰弱就是老年患者治疗期间常见的一种疾病类型,该疾病属于老年失能的前期阶段,在该疾病发生前就需要及时进行发现,并为患者采取有效的治疗措施和护理干预,从而提升患者的治疗效果,避免患者在治疗后出现并发症或并发症,同时改善患者的生活质量和预后^[4]。老年衰弱会受到比较多因素的影响,因此在患者治疗期间,就要对患者的饮食和行为进行合理的干预,有相关研究表明,为患者采用运动联合营养干预可以有效的促进患者的尽快康复。在国外相关研究结果显示,通过合理的运动后,老年衰弱患者的预后会得到显著改善,同时日常生活能力也会随之提升,躯体功能和预防、治疗都会随之不断改善。不仅如此,在衰弱老年患者治疗期间为其采取有效的营养支持可以有效的改善患者的身体状况,纠正患者的不良饮食习惯,提升患者的营养摄入对患者的病情好转具有非常重要的意义。在本次研究中,比较了运动联合营养干预的具体应用效果,经过对比后发现,观察组患者经过运动联合营养干预后出院后 6 个月的衰弱评分显著优于对照组 ($P < 0.05$),同时观察组患者的生活质量在对比后也明显优于对照组 ($P < 0.05$)。由此可见,通过运动联合营养干预可以有效的将患者衰弱评分降低,并提升患者的生活质量评分,改善患

者的生活质量。

综上所述,在老年衰弱患者护理期间采取运动联合营养干预可以有效的改善患者病情,同时还可以将患者的生活质量显著提升,改善患者预后,对患者具有较高应用价值。

参考文献

- [1] 赵红,尹建华,徐莉莉,杨静.基于计划行为理论的优质护理服务对慢性肾衰竭血液透析患者心境障碍及应对方式的影响[J].中国医药导报,2022,19(10):171-176.
- [2] 徐玉凤,傅咏华.优质护理结合早期康复模式在急性心肌梗死 PCI 术后患者中的应用[J].护理实践与研究,2022,19(05):712-715.
- [3] 金雪梅.3 C 全程优质护理模式在消毒供应中心器械管理中的应用效果评价[J].上海护理,2022,22(02):38-41.
- [4] 刘樱,吴红学,胡保红.快速康复外科理念下的优质护理在结直肠癌手术患者中的应用效果[J].中华结直肠疾病电子杂志,2021,10(03):332-336.
- [5] 张佟,王涛,李耘,等.运动联合营养干预在老年衰弱病人中的应用效果[J].护理研究,2021,35(15):4.

版权声明: ©2022 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