

循证理念下精准护理对老年肌少症患者的影响分析

周晶, 师禾颖*

中国人民解放军联勤保障部队第九二〇医院 云南昆明

【摘要】目的 分析和研究为老年肌少症患者实施循证理念下精准护理对改善患者身体症状起到的影响。方法本次实验时间为2022年10月至2023年10月,实验对象为该时间在本院收治的70例肌少症老年患者,为了保障实验结果具有科学性,将70例患者随机分为对照组和观察组,前者实施常规护理,后者实施循证理念下精准护理,护理后对两组患者基本状况实施对比。**结果** 对比实验结果可以得知,观察组患者握力及SPPB评分优于对照组,心理状况评分优于对照组($P < 0.05$)。**结论** 为老年肌少症患者实施循证理念下精神护理能够改善患者肌肉功能和心理状况,具有较高的应用价值。

【关键词】 循证理念; 精准护理; 老年肌少症; 影响分析

【收稿日期】 2024年5月13日 **【出刊日期】** 2024年6月15日 **【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20240104

Analysis of the influence of accurate nursing on the elderly patients with sarcopenia under the evidence-based concept

Jing Zhou, Heying Shi*

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

【Abstract】Objective To analyze and study the effect of evidence-based precision nursing on improving physical symptoms of elderly patients with sarcopenia. **How** The experiment was conducted from October 2022 to October 2023, and the experimental subjects were 70 elderly patients with sarcopenia admitted to our hospital during that time. In order to ensure the scientific results of the experiment, 70 patients were randomly divided into a control group and an observation group, with the former receiving routine nursing and the latter receiving evidence-based precision nursing. After nursing, the basic status of the two groups of patients was compared. **Results** Compared with the experimental results, it can be seen that the grip strength and SPPB scores of the observation group were better than those of the control group, and the psychological status scores were better than those of the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** The implementation of evidence-based mental nursing for the elderly patients with sarcopenia can improve the muscle function and psychological status of the patients, and has high application value.

【Keywords】 evidence-based concept; Precision care; Senile sarcopenia; Impact analysis

前言: 肌少症是一种常发于老年群体的退行性综合征,老年人随着年龄的增长机体免疫力、脏器功能及骨骼肌质等都会有着不同程度的降低,所以肌少症发病率与患者年龄有着正相关关系。老年肌少症的患者身体症状表现为全身肌量减少、肌肉功能衰退,该疾病轻则会降低患者生活质量,严重情况下也会引起器官衰竭而威胁患者生命安全。因此,为了保障老年患者生活质量及生命安全,应为其实施及时的治疗和有效的

护理。以往临床实践中应用的常规护理方式具有固定性和统一性,无法满足患者的个体化需求,应用中对改善患者身体症状效果也不明显。循证理念下精准护理不但能根据患者实际状况制定个体化护理方案,其护理内容涉及也较为广泛、全面,因此应用中能从护理效应提升中提高医疗质量和改善患者结局^[1]。

1 资料与方法

1.1 一般资料

*通讯作者: 师禾颖

研究时间为 2022 年 10 月至 2023 年 10 月, 研究对象中的对照组为实施常规护理的 35 例患者, 其中男、女患者数量分别是 20 人、15 人, 62 为其中最年轻数据, 85 为最大年龄数据, 计算出平均年龄为 (78.24 ± 2.13) 岁。其中观察组为实施循证理念下精准护理的 35 例患者, 男、女患者数量分别是 23 人、12 人, 62 为最年轻数据, 86 为最大年龄数据, 计算出平均年龄 (78.11. ± 1.26) 岁。患者自愿签署知情同意书, 基本资料差异不明显 ($P > 0.05$), 实验可进行。

1.2 方法

对照组实施常规护理, 主要内容是根据患者身体表现实施相应的疾病护理, 并指导其合理饮食和保持良好的生活习惯。当患者身体有所恢复时, 护理人员也会适当指导患者进行功能锻炼^[2]。

观察组实施循证理念下精神护理, 内容有以下几点:

(1) 制定护理方案

老年肌少症患者身体状况较为特殊, 治疗过程中出现意外情况的概率也较大, 为了为患者提供优质、细致的护理服务, 首先会成立精准化护理小组, 小组成员由护士长、护理人员及医师组成。小组组建之后会定期地接受培训, 培训中会学习一些先进的护理理念及操作方式, 也会对临床上出现的一些护理问题实施分析。老年肌少症患者个体差异较大, 因此为了保障护理有效性, 护理人员会先对患者实施全面评估, 主要是了解其临床症状、疾病严重程度等。了解之后护理人员会查阅医院资料库和知网, 以此获取与患者疾病相似和有关的信息, 并对这些信息适用性和科学性进行辨别, 最后将简练出的信息和患者评估结果及检查结果结合起来制定相应的护理方案。如果患者病情相对较为严重, 护理人员会评估其护理期间可能会出现意外情况, 之后通过查找资料来制定相应的预防措施^[3]。

(2) 落实精准护理内容

第一, 患者入院之后护理人员会先指导其了解医院相应环境, 以此避免其面对陌生环境产生紧张情绪。之后会为患者建立电子档案, 并准确记录其疾病情况、家庭住址、联系方式及护理服务实施情况。

第二, 心理干预。老年患者本身就容易产生基础疾病, 所以肌少症出现之后会担心身体得不到恢复而产生不良情绪。针对这种情况, 护理人员会评估患者心理状况, 如果患者情绪较为消极, 会加强与其交流, 交流中会利用视频向其讲解肌少症产生原因及干预方式^[4], 以此提升患者配合度。另外, 护理人员也会引导患者倾

诉内心想法, 之后为其实施针对性的解答, 解答时也会引入临床治疗成功的案例, 以此提升其治疗信心。

第三, 功能锻炼。患者之间的个体差异较大, 护理人员会根据患者实际状况为其中制定锻炼方案, 主要是在患者病情相对稳定的情况下让其循序渐渐地实施抗阻训练。锻炼的初期会先让患者进行行走和跑步, 患者有所使用之后会实施针对性的屈腕举重训练、股四头肌静力性收缩训练、直腿抬高训练等^[5]。

第四, 为了提升患者身体恢复效率, 护理人员也会了解患者身体营养状况, 之后通过调整饮食结构保障其机体营养平衡。如果通过饮食干预不能有效改善患者机体营养状况, 会让其服用相应的药剂^[6]。另外, 为了提升患者肌肉含量, 会严格保障患者每餐进食 25~30g 左右的蛋白质, 且功能锻炼也是在患者摄入大量蛋白质后进行。

第五, 每月科室护士长会组织一次会议, 会议中会将近期护理工作中出现的不良问题指出, 并与护理人员共同分析导致这些不良问题出现的原因, 并根据相应原因实施改进和优化^[7]。

1.3 观察指标

1.3.1 通过对比两组患者握力和身体功能来了解不同护理方式实施效果, 采用握力器检测患者优势手的最大握力, 采用简易体能状态量表 (SPPB) 评估患者身体功能, 指数越优说明护理方式效果越好。

1.3.2 通过对比两组患者心理状况了解不同护理方式实施效果, 采用焦虑自评量表 (SAS) 和抑郁自评量表 (SDS) 获得相应数据, 指数与护理效果呈反比例关系。

1.4 统计学处理

该次研究主要是使用 SPSS20.0 软件对相关数据进行处理以及分析, 处理内容有 n (%) 代表的计数资料和 $(\bar{x} \pm s)$ 代表的计量资料, 之后需要使用 χ^2 对前者进行检验, 使用 t 对后者进行检验, 如果 $P < 0.05$, 那么说明数据差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者护理前后握力和身体功能评分对比

根据表 1 数据可知, 护理前两组患者握力及身体功能并没有明显差异 ($P > 0.05$), 护理后观察组患者两项指标提升情况均高于对照组 ($P < 0.05$)。

2.2 两组患者护理前后心理状况评分对比

根据表 2 可以得知, 护理前两组患者心理状况并无明显差异 ($P > 0.05$), 护理后观察组患者心理状况明显优于对照组 ($P < 0.05$)。

表1 两组患者护理前后握力和身体功能评分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	握力 (kg)		身体功能 (分)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	35	21.12±2.10	22.25±2.21	7.52±0.71	8.10±0.75
观察组	35	21.11±2.11	26.15±2.51	7.50±0.75	9.98±0.99
t 值		0.514	10.697	0.558	9.617
P 值		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表2 两组患者护理前后心理状况评分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	SAS		SDS	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	35	18.21±0.15	15.11±0.56	18.22±0.19	14.56±0.58
观察组	35	18.22±0.16	7.59±0.28	18.33±0.06	7.88±0.16
t 值		0.591	10.261	0.562	9.668
P 值		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

3 讨论

老年肌少症在临床实践中较为常见, 疾病发生与患者年龄、饮食、环境及遗传因素等都有着紧密的联系^[7]。老年患者身体状况本身就较为复杂, 当患有肌少症之后生活质量会严重降低, 即使为其实施及时的治疗, 其病症改善也不明显, 因此为了提升患者生活质量, 除了要实施有效治疗也应落实相应的护理服务。循证理念下精准护理强调的是证据、患者个人特征及需求, 会根据患者身体症状找到一些循证依据, 之后将获取的信息与患者实际状况及需求结合起来制定护理方案, 因此能保障护理方案具有个体化。另外, 该护理方式应用中不但注重患者疾病护理也注重心理护理和功能锻炼, 当患者心理状况得到改善时就能积极配合医护人员的工作。功能锻炼中的行走能够让患者通过适当活动改善心血管功能及活动耐量, 而后续实施的抗阻性训练能够增加骨骼肌蛋白合成和提高患者肌肉含量, 且该活动相对安全, 能避免跌倒风险发生率, 因此应用中能够有效改善患者身体症状^[8]。

综上所述, 循证理念下精神护理应用在老年肌少症患者护理中能改善其握力、身体功能及心理状况, 值得在临床实践中应用和推广。

参考文献

- [1] 万宁, 张瑞娟, 翟优. 基于 FOCUS-PDCA 模式护理干预在老年肌少症患者中的应用效果观察 [J]. 实用中西医结合临床, 2023, 23 (24): 113-115.
- [2] 翟雨婷, 葛兆霞, 张建薇, 等. 集束化护理干预对老年肌少

症患者依从性及肌肉功能的影响 [J]. 中国临床研究, 2023, 36 (07): 1111-1116.

- [3] 吴培培, 葛美红. 基于循证医学的综合护理结合阻力训练在老年肌少症患者中的应用价值 [J]. 中西医结合护理 (中英文), 2023, 9 (04): 105-107.
- [4] 王娜, 郭彩会, 徐馨, 等. 微信在老年 2 型糖尿病肌少症患者院外延伸护理中的应用 [J]. 现代中西医结合杂志, 2021, 30 (08): 889-891+895.
- [5] 许玲, 邓小岚, 张建薇, 等. 基于循证理念的精准护理在老年肌少症患者中的应用效果 [J]. 中国医药导报, 2021, 18(8):4.
- [6] 谢绮, 尹绢, 何青松, 等. 综合护理干预老年肌少症的临床研究 [J]. 中国老年保健医学, 2021, 19(3):3. DOI:10.3969/j.issn.1672-2671.2021.03.049.
- [7] 张宁, 白姣姣, 张艳. 老年肌少症护理评估的研究进展 [J]. 护理学杂志, 2019(8):4. DOI:CNKI:SUN:HLXZ.0.2019-08-036.
- [8] 雷娅辉, 蒲晓春, 张琪, 等. 舞蹈运动治疗对老年肌少症患者营养状况和肌肉力量的影响 [J]. 中国实用护理杂志, 2022, 38(7):6. DOI:10.3760/cma.j.cn211501-20210423-01215.

版权声明: ©2024 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