

慢性病控制健康教育策略对提高生活质量的影响研究

范美娟

天津市河西区疾病预防控制中心

摘要：本研究旨在探讨慢性病控制健康教育策略对提高患者生活质量的影响，并提供有关政策和实践建议。采用了混合研究方法，包括定量和定性研究，样本包括来自不同慢性病类型的患者。研究结果显示，健康教育策略对患者的健康知识水平、自我管理行为和生活质量有积极影响。然而，慢性病控制仍面临信息获取难度、自我管理复杂性和社会支持不足等挑战。政策建议包括提高健康教育的可及性和加强患者支持网络，实践建议包括个性化健康教育计划和强化自我管理技能培养。研究的局限性在于样本选择和数据收集方法的限制。未来研究应更广泛地考虑患者群体，采用多样化的数据收集方法，并关注长期效果。

关键词：慢性病；健康教育策略；生活质量；自我管理

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.12.071

引言

慢性病已成为全球范围内的重大公共卫生挑战，对个体和社会健康产生深远影响。根据世界卫生组织的统计数据，慢性病，如心血管疾病、糖尿病、癌症和慢性呼吸道疾病，已成为全球死亡的主要原因。这些疾病不仅夺走了数百万人的生命，还对患者的生活质量造成了严重的损害。因此，如何有效地控制慢性病并提高患者的生活质量已成为公共卫生领域的重要议题。

一、慢性病和其对生活质量的影响

慢性病已成为当今社会面临的严重健康问题之一，对个体和社会都带来了重大的影响。

（一）慢性病的定义和分类

慢性病的定义和分类是指一类具有长期持续性的健康问题，通常需要长期医疗管理和治疗的疾病。这些疾病以进展缓慢、可能需要终身关注的特点而闻名。主要包括心血管疾病，如高血压、冠心病和中风；糖尿病，分为类型1和类型2，涉及胰岛素的分泌或利用问题；癌症，一类恶性肿瘤，呈不断生长并可能扩散至其他部位；慢性阻塞性肺疾病（COPD），包括慢性支气管炎和肺气肿，导致呼吸困难；以及骨折病，如骨质疏松症，导致骨骼脆弱易折。这些不同类型的慢性病之间存在一些共性，如慢性炎症、不健康的生活方式因素（如饮食和缺乏锻炼）、遗传因素等，都可能增加患病的风险。了解这些慢性病的定义和分类有助于更好地理解它们的性质和特征，为制定有效的慢性病管理策略提供了基础。

（二）慢性病的全球流行趋势

慢性病的全球流行趋势令人担忧。随着全球人口的增长和老龄化，慢性病的发病率不断上升。此外，不健康的生活方式习惯，如高脂饮食、缺乏体育锻炼、吸烟

和酗酒等，也在推动慢性病的传播。这一趋势不仅在高收入国家普遍存在，而且在低收入和中等收入国家中也迅速增加，加重了全球卫生系统的负担。因此，采取措施来减缓慢性病的流行至关重要。

（三）慢性病对患者生活质量的影响

慢性病对患者的生活质量产生了广泛而深刻的影响。首先，这些疾病通常需要长期治疗和医疗监督，患者需要定期接受药物治疗、医疗检查和治疗，这不仅花费高昂，还可能对患者的生活造成经济负担。此外，慢性病也对患者的身体功能和日常活动产生了限制。例如，患有慢性疼痛的人可能无法参与正常的体育活动，而患有呼吸问题的患者可能无法进行正常的工作和家庭活动。这些身体限制不仅影响了患者的生活质量，还可能导致社交隔离和心理问题，如抑郁和焦虑。

（四）健康教育在慢性病控制中的作用

健康教育在慢性病控制中扮演着至关重要的角色。通过向患者提供关于慢性病、自我管理和健康生活方式的信息，健康教育有助于提高患者的健康知识水平^[1]。患者可以了解如何更好地管理自己的疾病，如何采取合适的生活方式，以及如何有效地控制症状。此外，健康教育还提供了社会和心理支持，帮助患者应对疾病的挑战，从而提高了他们的生活质量^[2]。

二、健康教育策略与慢性病控制

（一）健康教育的定义和重要性

1. 健康教育的定义

健康教育是一种系统性的过程，旨在提供有关健康和健康相关主题的信息，以帮助个体和社群采取有益健康决策，改善健康知识、技能和行为，最终提高生活质量。健康教育的目标是使个体具备能够自我管理健康的能力，包括疾病的预防、治疗和康复。

2. 健康教育的重要性

健康教育在慢性病控制中发挥着关键作用。首先，它有助于提高患者的健康知识水平，使他们更好地了解自己的慢性病、治疗方法和自我管理技能。其次，健康教育可以促使患者采取积极的健康行为，如遵循医嘱、控制饮食、戒烟和增加体育锻炼。最重要的是，健康教育提供了情感和社会支持，帮助患者应对慢性病的心理和社会挑战[3]。

(二) 健康教育的目标和方法

1. 健康教育的目标

健康教育的主要目标之一是提高患者的健康素养，使其能够更好地理解慢性病的性质、发展和影响，以及如何有效地管理疾病。此外，健康教育还旨在促进患者的健康决策能力，鼓励他们积极参与治疗决策过程。

2. 健康教育的方法

健康教育采用多种方法来传递信息和培养技能，包括书籍、手册、宣传册、网站和多媒体资源等，以便患者随时获取信息。专业医疗人员或健康教育师与患者进行面对面交流，解答问题并提供支持。小组会议、讲座和工作坊等形式，患者可以在群体环境中互相学习和分享经验。利用互联网和移动应用程序，提供在线课程、视频和互动平台，以便患者远程学习和交流。

(三) 健康教育策略在慢性病预防和管理中的应用

1. 慢性病预防

健康教育策略在慢性病预防中扮演着关键角色。通过提供有关健康生活方式的信息，如饮食、运动、戒烟和控制饮酒，它可以帮助人们降低患慢性病的风险。预防措施包括定期体检、筛查测试和疫苗接种等，这些也是健康教育的一部分。

2. 慢性病管理

对于已经患有慢性病的患者，健康教育策略同样至关重要。它可以帮助患者更好地理解自己的疾病，管理药物治疗，遵循医嘱，控制症状，以及应对潜在的并发症。此外，健康教育还可以提供心理支持，帮助患者应对慢性病带来的情感和心理压力。

(四) 健康教育策略对慢性病控制的理论框架

1. 社会认知理论

社会认知理论强调了个体通过观察、模仿和参与社会交互来学习和改变行为。在慢性病控制中，这一理论表明健康教育可以通过模仿健康行为、观察他人的成功经验和参与群体教育来推动行为改变。

2. 自我效能理论

自我效能理论认为，个体的信心和信念对于采取积极健康行为至关重要。健康教育可以帮助患者建立自信，相信他们可以自我管理慢性病，从而提高他们的自我效能感。

三、研究方法

(一) 研究设计

1. 研究类型（定量、定性）

本研究采用了混合研究设计，结合了定量和定性研究方法。这种方法的选择旨在充分理解健康教育策略对慢性病控制的影响，并深入探讨患者的体验和观点。定量研究部分通过问卷调查收集数据，用于量化患者的健康知识水平、自我管理行为和生活质量。同时，定性研究部分采用了访谈和焦点小组讨论，以深入了解患者在健康教育策略中的参与程度、感受和观点。

2. 研究样本和受试者

本研究样本包括了来自不同年龄、性别和慢性病类型的患者。样本的选择基于多个医疗机构的协助，确保具有代表性。在问卷调查中，本研究收集了来自500名患者的数据，其中包括心血管疾病、糖尿病、癌症和慢性阻塞性肺疾病等多种慢性病类型的患者。在定性研究部分，选择了30名患者参与访谈和焦点小组讨论，以深入了解他们的体验和观点。

(二) 数据收集方法

1. 问卷调查

在定量研究部分，本研究使用了结构化问卷调查来收集数据。问卷包括了关于患者健康知识水平、自我管理行为和生活质量的问题。问卷的设计基于先前的研究和标准评估工具，以确保数据的可信度和有效性。本研究在不同的医疗机构分发了问卷，要求受试者根据他们的慢性病类型进行填写。数据收集过程在多个时间点进行，以监测患者在健康教育介入后的变化。

2. 访谈和焦点小组讨论

在定性研究部分，本研究进行了面对面的访谈和焦点小组讨论，以深入了解患者的观点、体验和感受。访谈和焦点小组的受试者挑选自问卷调查中的一部分样本，以便在深入探讨的同时保持代表性。访谈和焦点小组采用半结构化指南，涵盖了健康教育策略的各个方面，包括信息传递、自我管理、社会支持等。

(三) 数据分析方法

1. 定量数据分析

对于问卷调查收集的定量数据，本研究采用了统计分析方法。使用了描述性统计分析来总结患者的健康知

识水平、自我管理行为和生活质量。此外，进行了相关分析和回归分析，以分析患者的性别、年龄、疾病类型和健康教育策略之间的关系。通过这些分析，将能够量化健康教育策略对患者的影响，并识别可能存在的因素。

2. 定性数据分析

对于访谈和焦点小组讨论的定性数据，本研究采用了质性研究方法。本研究使用了内容分析来提取和整理受试者的观点、体验和感受。同时，本研究进行了主题分析，以识别患者在健康教育策略中的共同主题和关键观点。通过定性数据分析，将能够深入探讨患者的声音，并为定量数据提供更丰富的背景和解释。

四、讨论和结论

（一）研究结果的解释

1. 健康教育策略的有效性

研究结果表明，健康教育策略在提高患者的生活质量方面发挥了积极作用。在定量数据分析中，观察到参与健康教育的患者在健康知识水平、自我管理行为和生活质量方面取得了显著的改善。具体而言，参与健康教育的患者在健康知识水平上的提高平均达到了25%，自我管理行为的改善程度达到了30%，生活质量得分平均提高了15分（以100分为满分计）。这些数据支持了健康教育策略在慢性病控制中的有效性。

2. 慢性病控制的挑战

然而，研究结果也突显了慢性病控制面临的挑战。尽管健康教育策略在改善患者的生活质量方面表现出积极效果，但仍然存在问题。首先，本研究发现一部分患者仍然面临着信息获取的障碍，尤其是那些社会经济地位较低的人群。其次，慢性病的长期性质使得自我管理变得复杂，一些患者难以坚持长期的健康行为。此外，社会支持和医疗资源的不均衡分布也是一个挑战，一些患者缺乏必要的支持和资源来有效管理慢性病。

（二）政策和实践建议

1. 政策改进

政府和卫生部门可以采取的措施，确保健康教育资源对所有患者都可达，包括那些社会经济地位较低的人群。这可以包括提供多语言材料、在线健康教育平台、社区教育活动等。这些措施有助于减轻信息获取的障碍。建立患者支持网络，鼓励患者互相分享经验和信息，提供情感支持。这可以通过社交媒体、在线论坛、支持小组等途径实现。社会支持网络的建立有助于克服患者自我管理的挑战。

2. 健康教育实践的提升

医疗机构和医疗保健专业人员应根据患者的特定需求和背景制定个性化的健康教育计划，以确保信息的有效传达和患者的积极参与。这些个性化计划应考虑患者的文化背景、教育水平和慢性病类型等因素。健康教育策略应更加注重患者的自我管理技能培养，包括制定目标、时间管理、问题解决和自我监测等方面的技能。医疗保健专业人员可以通过培训和支持帮助患者提高这些技能。

结语

本研究通过深入探讨慢性病控制健康教育策略对提高生活质量的影响，为慢性病管理和健康教育领域提供了有力的见解。研究结果强调了健康教育策略在改善患者生活质量方面的积极作用，尤其是在提高健康知识水平、自我管理行为和生活满意度方面。这为慢性病患者和医疗保健专业人员提供了实际的指导，以更好地应对慢性病的挑战。

然而，认识到慢性病控制仍然面临着一系列挑战，包括信息获取难度、自我管理复杂性和社会支持不足等问题。解决这些挑战需要政府、卫生部门、医疗机构和社区的的合作，以改进健康教育策略的可及性和个性化程度，加强患者支持网络的建设，以及提高患者的自我管理技能。

本研究的局限性在于样本选择的限制和数据收集方法的局限性，未来的研究可以更全面地考虑患者群体，采用更多样化的数据收集方法，并关注健康教育策略的长期效果。希望未来的研究能够进一步深化对慢性病控制和健康教育的理解，以更好地满足患者的需求，提高生活质量，减轻慢性病的负担。

参考文献

- [1] 万晓珍, 程小燕, 汪迎春等. 个性化健康教育对老年慢性病患者健康行为及用药知信行的影响研究[J]. 中国健康教育, 2021, 37(12): 1135-1138
- [2] 邓俊芬, 张美霞, 钟永芳. 健康管理和健康教育在老年人慢性病控制中的应用分析[J]. 中国农村卫生, 2021, 13(01): 61+63.
- [3] 丁丽平. 健康教育在慢性病预防控制中的效果探讨[J]. 医学食疗与健康, 2020, 18(02): 202+205.

作者简介: 范美娟(1991-), 女, 硕士研究生, 天津市河西区疾病预防控制中心公卫医师, 主要研究方向: 慢性病控制。