

基于循证护理的慢性病患者自我管理能力提升策略研究

蔡立静¹ 李德立² 刘博芳³ 齐英英⁴

1.承德市中心医院内分泌科 河北 承德 067024

2.3.4.承德市中心医院 河北 承德 067024

【摘要】：随着我国人口老龄化进程加快，慢性病的发病率持续上升，已成为影响国民健康和公共卫生体系稳定运行的重要因素。慢性病的管理特点在于病程长、难以根治、需长期自我干预。在这一背景下，自我管理能力的提高成为影响患者生活质量和疾病控制效果的关键。循证护理作为现代护理的重要方法论，强调以最佳证据为基础，结合临床经验与患者意愿，有望为慢性病患者提供科学、个性化、自主性强的护理干预支持。本文从循证护理理念出发，系统梳理当前慢性病患者自我管理存在的主要问题，分析影响其自我管理能力的关键因素，并在文献和实践经验基础上提出针对性的提升策略。研究表明，循证护理的实施可显著增强慢性病患者健康意识、行为执行力和情绪调适能力，是构建长期、可持续疾病管理体系的重要路径。文章最终提出，应从护理人员培训、患者教育体系构建、护理流程优化与多学科协作等方面推动循证护理在慢性病自我管理中的深入应用。

【关键词】：循证护理；慢性病；自我管理；健康行为；护理干预

DOI:10.12417/2705-098X.25.22.014

引言

慢性病已成为当前全球性健康挑战之一。在我国，心脑血管疾病、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病等慢性非传染性疾病长期占据居民疾病谱和死亡原因的前列。慢性病的管理不同于急性病的短期治疗模式，其核心在于长期行为干预与生活方式调整，其中患者自我管理能力成为决定疾病转归和生活质量的决定性因素。传统护理模式往往过度依赖医务人员主导，忽视了患者主观能动性的激发和长期管理机制的建立。而循证护理在近年来逐渐显示出在患者管理中的独特优势。其强调基于证据的临床决策与护理措施，可针对不同患者特点提供个性化的健康教育与干预路径。本文聚焦循证护理视角下慢性病患者自我管理能力的提升路径，通过理论分析与实践建议相结合的方式，为慢性病护理策略的优化提供参考，旨在推动护理专业从经验主导走向科学、系统、精准干预的现代护理模式升级。

1 慢性病患者自我管理现状分析

1.1 慢性病患者自我管理的基本内涵与重要性

自我管理是指患者在专业人员指导下，自主进行疾病相关行为调控、生活方式调整与健康决策的能力。对于慢性病而言，自我管理不仅涵盖日常服药、饮食控制、锻炼习惯等基本操作，还包括疾病知识掌握、健康风险评估、心理应对机制建立等多层次内容。高效的自我管理能力可显著降低再入院率，改善预后，提高生活质量。国际上大量研究已证实，具有较强自我管理意识与行为能力的慢性病患者，其血压、血糖控制水平优于

常规护理下的对照组，疾病波动性小，依从性高。

1.2 目前患者自我管理存在的突出问题

尽管健康宣传广泛开展，但多数慢性病患者自我管理现状仍不容乐观。首先，疾病知识掌握程度普遍偏低，部分患者对自身病因、发展机制缺乏系统认识，难以进行科学判断和及时干预。其次，行为依从性不稳定，诸如按时服药、饮食控制、运动计划等行为难以长期坚持。再者，心理支持机制薄弱，不少患者在病情反复、治疗瓶颈期容易产生焦虑、抑郁等负面情绪，进而影响其管理行为的连续性与有效性。此外，家庭与社区支持系统尚不完善，患者在院外缺乏持续的指导与反馈机制，自我管理陷入孤立状态。

1.3 现行护理模式对自我管理能力支持不足

传统护理主要侧重疾病治疗过程的护理配合，对患者自我效能感的培养投入相对不足，缺乏持续性与个体化关注。一些护理干预缺乏科学依据，过于经验化，难以适应个体差异。同时，现有护理流程在信息传递、行为强化、评估反馈等环节存在较多断层，患者难以从护理服务中获得可持续的行为指导与心理支持，导致自我管理培训效果有限。

2 循证护理理念与实践优势

2.1 循证护理的理论基础与核心要素

循证护理源于循证医学，强调将最优质的研究证据、临床护理经验与患者价值观相结合，形成科学决策支持。在循证护

作者简介：第一作者：蔡立静（1974，4），汉族，河北省承德市人，本科学历，副主任护师，研究方向：护理。

第二作者：李德立，女（1985.8-），满族，河北承德人，本科学历，主管护师。

第三作者：刘博芳，女（1984.2-），汉族，河北承德人，本科，研究方向：护理。

第四作者：齐英英，女（1987.3-），汉族，河北承德人，本科，护士，研究方向：护理。

理过程中,护士需依托当前最权威的临床研究结果,并结合患者的具体需求与护理经验,制定科学合理的护理计划,确保干预措施的精准性与有效性。其核心环节包括提出临床问题、检索最佳证据、评估证据质量、结合实际应用以及效果评估。这一过程帮助护理人员在面对复杂的临床情境时,不再仅凭经验做决策,而是通过查阅权威研究、评估研究证据的质量与适用性,再结合患者的实际情况进行护理决策。在护理实践中,循证护理理念促使护士在制定护理计划时充分参考最新的研究成果,并避免传统经验的盲目性,从而提高护理干预的科学性和针对性。

2.2 循证护理在慢性病护理中的适用性

慢性病管理强调持续性与个性化,与循证护理的理论诉求高度契合。慢性病的长期性和个体差异性要求护理干预不仅具备科学性,还必须具有灵活性与个性化。循证护理通过基于证据的干预方案,帮助护理人员根据不同疾病类型与患者特征制定更加科学、全面的健康教育计划。此类计划结合行为干预理论,能够更好地满足慢性病患者长期管理需求,帮助其养成健康行为,并通过反馈评估不断优化护理流程。在慢性病护理中,循证护理能够为患者提供个性化的干预路径,通过健康教育、行为改变策略等形式,帮助患者改善生活方式,提升疾病控制能力。

3 循证护理促进自我管理能力提升的路径探析

3.1 基于证据的健康教育体系建设

健康教育是自我管理能力的培养的基础。在循证护理指导下,教育内容不再仅限于基础知识普及,而应根据最新研究构建以行为改变为核心的教育体系。健康教育不应只是传递病理和治疗方法的知识,还要引导患者理解疾病的长期影响,培养自我控制行为,如如何调整饮食、建立健康生活习惯、监测症状等。教育内容应涵盖疾病的发生机制、日常生活干预措施的科学依据、情绪管理技巧、并发症预防及其应急措施等方面。此外,教学形式可结合个案讲解、情境模拟、互动问答、视频教学等多元方式,增加患者的参与感,帮助患者在轻松、互动的氛围中更好地吸收和应用知识。同时,定期开展效果评估与知识更新,确保教育内容与临床前沿保持同步,并能够及时应对新的医疗发现或研究成果。通过在教学持续更新和调整内容,确保患者始终处于对自己疾病最了解和最有行动力的状态,从而形成一个可持续且不断优化的教育机制。此外,定期的效果评估可以帮助护理人员了解患者对知识的掌握程度以及自我管理行为的执行情况,提供反馈并做出及时调整。

3.2 构建多维度个体行为干预机制

患者的行为改变难度较大,尤其是在慢性病患者群体中,这一挑战尤为突出。患者的生活习惯、社会背景、情绪状态以及家庭环境等都深刻影响其行为模式,因此干预策略需要从多

个维度进行系统性设计。循证护理提倡依据行为医学理论开展个体化干预路径设计,这意味着护理人员要根据患者的个性化需求,制定符合其生活实际的干预计划。例如,护理人员可以通过行为模型评估患者的当前行为状态,结合认知行为疗法设计渐进式任务,帮助患者从动机的激发到行为习惯的养成。护理人员通过设置短期可达成的目标,逐步引导患者进入长期自我管理的状态,这些目标可以是饮食控制、定期运动、日常症状监控等具体内容。此外,随着患者行为改变的进程,护理人员应及时提供反馈,表扬进展并对不足之处进行指导与调整,确保患者能够逐步看到自己的成效,从而增强其持续改变行为的信心与动力。具体操作时,护理人员应根据患者的个人差异调整干预方式,如针对有心理障碍的患者加入情绪调节技巧,针对有家庭支持较差的患者加强家庭教育等。通过这种综合干预方式,可以有效提高患者的行为改变效率和自我管理的长期可持续性。

3.3 强化护士角色功能,提升专业支持能力

循证护理不仅对护理技术和方法提出了更高的要求,还强化了护士在慢性病管理中的主导地位。在慢性病患者管理中,护士的作用不仅限于疾病的基础护理,还要在患者教育、心理疏导、行为激励等方面发挥重要作用。循证护理要求护士具备较高的信息检索、证据评估和策略设计能力,使其能够根据最新的临床研究成果,设计出个性化的护理干预方案,并能将这些策略有效地应用到临床实践中。此外,护理人员还需具备很强的沟通能力与团队协作能力,能够与患者及其家庭建立信任关系,为患者提供持续的健康指导与支持。为此,护士在日常工作中应加强自我专业素质的提升,通过定期的专业培训和参与循证护理研究,不断加强对慢性病患者个体差异的理解和对相关干预方法的掌握。通过这种不断提升的专业支持能力,护理人员不仅能够有效帮助患者管理疾病,减少症状并控制病情,还能在情感层面为患者提供关怀与支持。护士的积极参与能够提升患者的依从性,增强患者的自我效能感,最终实现患者自我管理能力的提高和疾病控制水平的改善。

4 促进循证护理有效落地的实施建议

4.1 优化护理流程与组织管理机制

为了推动循证护理在慢性病患者管理中的有效落地,首先需要在制度和流程层面提供全方位的支持。医院应构建以患者为中心的护理服务流程,整合评估、干预、随访和反馈的管理闭环,确保各环节之间的无缝衔接与信息流畅。通过这种闭环管理模式,护士能够及时跟进患者的健康状况,了解患者的生活习惯、情绪状态等方面的变化,并根据最新评估结果调整干预计划,避免护理过程中断或遗漏。此外,护理管理流程应高度依赖信息化建设,开发电子健康记录系统,并为护理人员提供强大的数据分析与反馈工具,以提升管理的个性化精度和及时性。信息化建设不仅可以帮助护士实时获取患者的健康数

据,还能够为其制定个性化的护理方案提供依据,同时还可以提高患者的依从性,便于他们随时监测自己的健康状况。在医院层面,应建立专门的循证护理研究小组,负责不断更新循证护理证据、评估护理方案效果,并制定本本地化的护理指南与标准化操作流程,推动循证护理的深入实施和推广。

4.2 构建跨学科协作平台,形成协同支持体系

慢性病的管理具有极大的复杂性,单一专业的护理团队往往难以满足患者的多样化需求。因此,应加强医护患三方沟通与协作,形成跨学科合作机制。医院内可以设立由医生、护士、营养师、心理咨询师、药师等多学科专家组成的团队,共同为患制定个性化的管理方案。在这一过程中,各学科的专家根据各自的专业知识提供有针对性的干预措施,从医疗方案到心理疏导,再到营养和生活方式调整,都可以通过跨学科的合作完成。同时,跨学科的协作可以帮助患者更好地应对疾病的多方面挑战,提高患者的综合管理能力。比如,医生负责疾病的临床治疗和药物管理,护士负责日常的护理和健康教育,心理咨询师帮助患者调节情绪,营养师则提供饮食控制方面的建议。通过联合门诊、病例会诊、健康指导联动等形式,可以有效提升患者问题的响应速度和解决能力,增强患者的信任感与

依从性。此外,跨学科协作平台还可以形成以循证为支撑的综合支持网络,通过集成各方面的专业资源,最大程度提升慢性病患者自我管理的能力。

5 结语

慢性病的管理不仅仅依赖于医学干预,更多的依赖于患者的自我管理的能力。通过循证护理的实施,能够系统地增强患者的自我管理意识与行为执行力,优化其健康行为与生活方式,从而在整体上提高疾病控制水平和生活质量。本文基于循证护理的视角,深入分析了慢性病患者自我管理现状,提出了教育内容更新、行为干预模式创新、护理角色功能强化等多维度的策略,并提出了护理流程优化和跨学科协作等实施建议。随着循证护理的不断深化,未来应进一步推动护理人员的专业化培训和信息化建设,推动患者教育与支持系统的完善,为慢性病患者提供更加全面和精准的管理服务。循证护理不仅是提高患者自我管理能力的重要手段,更是推动慢性病护理管理模式转型的关键路径。通过构建高效、智能、个性化的护理支持体系,可以有效实现“以患者为中心”的护理目标,促进患者的长期健康管理及疾病控制。

参考文献:

- [1] 张勐,姜云贺.基于循证护理的糖尿病相关运动障碍康复策略[J].黑龙江科学,2025,16(08):129-131.
- [2] 钟会娟,林慧娜,张雅婷,等.创新扩散理论下的循证护理对癫痫患者日常生活能力及生活质量的影响[J].中国医药指南,2024,22(29):38-40.
- [3] 戴薇,孙倩倩,夏颖,等.基于循证的老年心力衰竭住院患者容量管理变革策略研究[J].军事护理,2024,41(10):62-65.
- [4] 刘梦影,刘玉芹,周娟.循证护理对老年糖尿病患者自我效能及负面情绪的影响分析[J].糖尿病新世界,2024,27(18):134-137.
- [5] 王春蕾,韩姗姗,张文忠,等.老年多病共存患者药物自我管理体验的 Meta 整合[J].中华护理杂志,2024,59(12):1505-1511.
- [6] 潘政雯,周晓瑜,金爱云,等.造血干细胞移植患者自我管理干预研究的范围综述[J].中华护理杂志,2023,58(24):3045-3053.
- [7] 杨红燕,杨婷,魏慧,等.脑卒中患者从医院到家庭过渡期护理研究进展[J].中华护理教育,2023,20(11):1403-1408.
- [8] 代炜,黄沂,赵玉玲,等.高血压合并冠心病患者血压管理的最佳证据总结[J].实用心脑血管病杂志,2023,31(10):77-84.
- [9] 陈凯伦,李玉梅,张美芳.初治肺结核患者自我管理困境的质性研究[J].实用临床医药杂志,2023,27(12):112-117.