

基于微信信息平台的个体化健康教育模式对老年慢性心力衰竭患者心肺功能和生活质量的影响

陈翠娥 李 焱 (通讯作者)

江苏省盐城市射阳县人民医院 江苏 盐城 224300

【摘要】目的：探究基于微信信息平台的个体化健康教育模式在老年慢性心力衰竭患者中的应用效果，评估患者心肺功能、生活质量的改善情况，为老年慢性心力衰竭患者的健康教育及延续性护理提供参考依据。方法：选取2025年3月~2026年3月于本院心内科就诊的72例老年慢性心力衰竭患者为研究对象，采用随机数字表法将研究对象分为对照组与干预组，每组各36例。对照组采用常规护理及健康教育，干预组在对照组的基础上，开展基于微信信息平台的个体化健康教育，对比两组干预前、干预6个月后患者心肺功能及生活质量。结果：干预前两组患者6分钟步行距离、明尼苏达心力衰竭生活质量量表评分对比差异无统计学意义($P>0.05$)；干预6个月后，两组患者6分钟步行距离均长于干预前，明尼苏达心力衰竭生活质量量表评分均低于干预前，且干预组改善情况优于对照组，组间比较差异有统计学意义($P<0.05$)。结论：基于微信信息平台的个体化健康教育，可以有效改善老年慢性心力衰竭患者的心肺功能，提升其生活质量，具有临床实践意义。

【关键词】慢性心力衰竭；微信平台；个体化健康教育；心肺功能；生活质量；延续性护理

DOI:10.12417/2705-098X.26.15.019

1 引言

慢性心力衰竭(chronic heart failure, CHF)是由各种原因造成的心脏结构和功能异常，引起心室充盈和(或)射血能力障碍的复杂临床综合征，是各类心血管疾病发展至终末期^[1,2]。多见于老年人群，具有病程长、治疗难度大、预后差等特点，严重影响老年患者的生活质量与生命质量。患者的自我管理行为及能力与疾病预后密切相关，老年患者作为特殊人群，相较于年轻人存在收集信息能力较差、对疾病认知不足等问题，容易造成依从性差、生活方式管控不当、自我管理能力降低等，是导致病情反复、心功能持续恶化的重要诱因^[3]。健康教育是老年慢性心力衰竭综合护理的核心环节，传统健康教育形式单一，内容同质化严重，无法结合患者病情、居家环境、生活习惯开展针对性指导，且患者出院后常存在护理干预延续性不足，健康教育效果难以长期维持^[4,5]。随着互联网大数据的不断发展，微信凭借通讯及时、内容形式丰富、方便快捷等优点逐渐成为医院延续性护理的重要载体^[6]。本研究拟基于微信平台，组建个体化护理小组，在常规护理的基础上，为老年慢性心力衰竭患者提供院内针对性健康宣教及院外随访干预，评估患者心肺功能及生活质量改善情况，旨在优化老年慢性心力衰竭患者健康教育方案，完善延续性护理体系。

2 资料与方法

2.1 研究对象

选取2025年3月~2026年3月，来我院心内科就诊的老年慢性心力衰竭患者为研究对象，采用随机数字表法将研究对象分为干预组和对照组，每组各36例。本研究已通过伦理委员会审批，研究对象均知情同意，并自愿签署知情同意书。

(1) 纳入标准：①符合慢性心力衰竭诊断标准^[7]；②心功能分级为Ⅱ级~Ⅲ级；③年龄 ≥ 65 岁；④自愿参加本研究，并签署知情同意书。

(2) 排除标准：①近一周疾病进展加重者；②患有急性心衰、急性心肌炎、心肌梗死、三度房室传导阻滞者；③患有精神类疾病，无法参与本研究者；④合并多种并发症且属于慢性病急性加重期。

2.2 干预方法

(1) 对照组：给予患者院内常规护理及健康宣教，主要包括饮食护理、用药护理、休息与运动指导、心理护理及健康宣教等。

(2) 干预组：在对照组常规护理基础上，实施基于微信信息平台的个体化健康教育模式，具体方案如下：①组建个体化护理小组：主要包含护士长1人、心内科专科护士2人、主管医生1人，小组共6人。护士长负责整体护理干预方案统筹规划、人员分工及质量管控；心内科专科护士负责院配合医生制定健康教育内容、微信平台运营及患者线上随访、信息收集等；主管医生负责与专科护士共同制定患者个体化健康教育方案，解答患者病情等。所有组员均充分了解心力衰竭专科知识、并经过系统培训。②提供院内个体化健康宣教：在患者入院后，由小组成员全面评估患者的一般资料、病情严重程度、心功能分级、用药史、饮食习惯、运动情况等，结合评估结果制定一对一个体化健康教育方案。③搭建微信平台提供延续护理：基于微信平台为干预组患者及家属建立专属微信群，邀请患者、家属及个体化护理小组成员入群。提前告知微信群用途及随访规则，提供院外分阶段微信随访与个体化健康教育，即患者出院第1个月(干预强化阶段)，每周开展1次微信问诊及健康

教育。借助文字、短视频、图文科普等形式，了解患者居家康复情况并解答疑问，结合患者反馈信息，动态调整健康教育内容，强化疾病自我管理技能。出院 2~6 个月（干预维持阶段）：每月开展 1 次微信问诊及健康教育，持续追踪患者居家康复情况，针对个体存在的问题进行专项纠正与指导，提醒定期复诊。在微信群内定期推送慢性心力衰竭相关科普文章、健康小贴士等，鼓励患者之间良性交流，营造积极健康管理氛围，鼓励患者及家属在群内留言咨询，小组人员及时予以回应。

2.3 结局指标

分别于干预前（患者出院时）及干预 6 个月后，由经过统一培训的专业人员对两组患者进行评估。其中心肺功能采用 6 分钟步行试验，即在平直无障碍的走廊划定距离，嘱咐患者在 6 分钟内尽力行走，并记录最终步行距离，其中步行距离越长，提示患者心肺功能、运动耐量越好。生活质量评估采用明尼苏达心力衰竭生活质量量表（MLHFQ），该量表共 21 个条目，3 个维度，采用 likert6 级评分，总分范围为 0~105 分，得分越高代表患者生活质量越差。

2.4 统计学方法

采用 SPSS 26.0 统计学软件对数据进行分析。计量资料以均数±标准差（ $\bar{x} \pm s$ ）表示，组间比较采用独立样本 t 检验。

3 结果

本研究共纳入 72 例老年慢性心力衰竭患者，对照组、干预组各 36 例。两组患者年龄、性别、病程、心功能分级、文化程度等一般基线资料对比，差异无统计学意义（ $P>0.05$ ）。

3.1 两组患者干预前后心肺功能对比

干预前两组患者 6 分钟步行试验距离比较，差异无统计学意义（ $P>0.05$ ）；干预后两组患者 6 分钟步行距离均较干预前有延长，且干预组步行距离长于对照组，差异有统计学意义（ $P<0.05$ ）。见表 1。

表 1 两组患者干预前后心肺功能对比（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	对照组(n=36)	干预组(n=36)	t	p
干预前	281.36±6.90	281.83±6.89	0.103	0.919
干预后	288.11±16.38	298.36±8.42	3.340	<0.001

3.2 两组患者干预前后生活质量对比

干预前，两组患者 MLHFQ 量表总分相比较，差异无统计学意义（ $P>0.05$ ）；干预后两组量表总分均低于干预前，且干预组总分下降程度更大，差异有统计学意义（ $P<0.05$ ）。见表 2。

表 2 两组患者干预前后生活质量对比（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	对照组(n=36)	干预组(n=36)	t	p
----	-----------	-----------	---	---

干预前	86.33±2.19	86.22±2.76	-0.189	0.850
干预后	78.28±2.19	75.06±2.28	6.122	<0.001

4 讨论

4.1 基于微信信息平台的个性化健康教育模式可以有效改善患者心肺功能

本研究结果显示，干预 6 个月后两组患者 6 分钟步行距离均较干预前提升，干预组提升程度高于对照组，提示基于微信信息平台的个性化健康教育模式可以有效改善患者的心肺功能，提高躯体运动耐受力。老年慢性心力衰竭患者受慢性共病、生理功能下降、躯体衰弱、认知能力下降等影响，存在自我管理能力薄弱，且患者出院后护理干预中断，缺乏持续的监督与指导，极易出现饮食运动不当、擅自停药等问题，导致患者心肺功能恢复不佳，更有甚者加重病情进展，增加再住院风险^[8,9]。基于微信信息平台的个性化健康教育模式，不仅为老年患者提供针对性健康教育，同时凭借微信平台操作便捷、信息传递迅速、使用频率较高等优势，打破了时间与空间的限制，可随时掌握患者居家康复情况针对性进行指导，并督促患者严格遵医嘱进行康复锻炼，提升患者疾病认知与自我管理主动性，帮助患者心肺功能稳步改善。

4.2 基于微信信息平台的个性化健康教育模式可以提升患者生活质量

本研究结果显示，干预 6 个月后两组患者生活质量较干预前显著提升，且干预组提升程度高于对照组，提示基于微信信息平台的个性化健康教育模式可以有效提升患者的生活质量，促进疾病预后，进而提升患者生命质量。患者出院后生活质量与疾病进展、预后情况等息息相关，基于微信信息化平台的个性化健康教育模式，一方面可以为患者提供持续的健康指导，能有效控制病情进展，减轻胸闷、乏力、气短等临床症状，提升躯体舒适度；另一方面，及时的线上沟通可以帮助患者疏导负面情绪，提升就医安全感；医护人员的细心指导，缓解了病情反复带来的心理压力；家属同步参与微信群聊共同监督患者进行居家康复，提升了家庭照护能力与社会支持能力，进一步改善患者整体生活状态^[10,11]。

4.3 基于微信信息平台的个性化健康教育模式具备优势

本研究通过组建多学科健康教育小组，对患者进行全面评估，制定个性化健康方案，弥补了传统健康宣教“一刀切”的弊端。出院后分阶段开展微信随访，首月采取高频次强化干预，帮助患者快速建立居家自我管理习惯；半年内进行维持干预，既保证健康教育的连续性，又减轻了医护人员工作负担。且该模式下，为迎合老年人微信使用习惯，通过定期的图文信息推送、短视频宣教等，有效提升患者的疾病认知水平。相较于传统健康教育，微信作为开展居家延续性护理的优质载体，为患者

者提供了全新的健康教育模式，具备一定优势^[12]。

5 小结

基于微信信息平台的个体化健康教育模式，将院内个体化健康宣教与院外延续性随访相结合，可有效提升患者自我管理

行为及能力，改善心肺功能及生活质量。且该护理模式依托大数据模式，具有高时效性、高接受度、低成本等优势，契合延续性护理的发展需求，适合在心内科临床及社区护理中推广应用。

参考文献：

- [1] 中国老年学和老年医学学会,中国医师协会中西医结合心脏康复专委会,世界中医药联合会心脏康复专业委员会,等.老年心力衰竭慢病管理指南[J].中西医结合研究,2026,18(2):110-121.
- [2] 田庄,张抒扬.《中国心力衰竭诊断和治疗指南 2024》要点解读[J].协和医学杂志,2024,15(4):801-806.
- [3] 邢钰蓉,陈丽华,蒋晓恬,等.结构化思维下慢性心力衰竭患者易损期自我管理方案对其自我管理水平的影响[J].现代临床护理,2025,24(12):43-51.
- [4] 夏银焱,周文静,张重阳,等.慢性心力衰竭病人院外随访的最佳证据总结[J].中西医结合心脑血管病杂志,2025,23(24):3785-3790.
- [5] 黄瑛,朱建锋,代丽红.健康教育对提升慢性心衰患者自我管理的效果[J].健康教育与健康促进,2025,20(5):505-507.
- [6] 张雪婷,许淮豫,谷阳,等.基于 IMB 模型的线上+线下健康教育在老年心力衰竭患者跌倒预防中的应用效果分析[J].中国循证心血管医学杂志,2026,18(1):71-75.
- [7] 田庄,张抒扬.《中国心力衰竭诊断和治疗指南 2024》要点解读[J].协和医学杂志,2024,15(4):801-806.
- [8] 李思哲,沈莹,刘文娟,等.基于不同信息框架的健康教育对老年慢性心力衰竭患者自我管理的影响研究[J].中华护理杂志,2025,60(21):2605-2612.
- [9] 祝海香,韩小雪,许启锦,等.老年慢性心力衰竭患者自我管理任务执行能力现状及影响因素[J].护理学杂志,2025,40(19):11-15.
- [10] 龚艳霞,李艳,陈小龙,等.微信载体化信息-知识-信念-行为协同护理干预对老年慢性心力衰竭病人健康素养和社会支持的影响[J].循证护理,2025,11(2):277-280.
- [11] 李健,洪艳燕,嵇灵,等.云健康管理平台在老年慢性心力衰竭患者延续性健康管理中的应用效果研究[J].重庆医学,2025,54(5):1271-1275.
- [12] 程华凤,周秋霞,何雪美,等.微信公众号健康信息平台护理对老年慢性心力衰竭患者遵医行为及应对方式的影响[J].基层医学论坛,2024,28(25):97-101.