

# 胰腺炎患者自我管理能力提升的干预效果研究

杨鹏婷

宁夏医科大学总医院消化内科 宁夏 银川 753400

**【摘要】：**目的：探讨提升胰腺炎患者自我管理能力的干预措施及其效果，为临床护理和患者健康管理提供科学依据。方法：于2024年1月至2025年1月，在我院XXX科依据严格的纳入与排除标准选取100例胰腺炎患者作为研究对象，采用随机分组法将其分为对照组和实验组，每组50例。对照组实施常规护理，实验组在常规护理基础上进行包含健康宣教、饮食指导、运动规划、心理干预等在内的综合性自我管理能力提升干预。通过设计三个观察指标，即自我管理行为量表评分、疾病知识掌握程度评分、复发率，对两组患者进行观察和评估，并运用SPSS 22.0统计软件对数据进行t检验和 $\chi^2$ 检验分析。结果：在自我管理行为量表评分方面，实验组显著高于对照组（ $P<0.05$ ）；疾病知识掌握程度评分上，实验组得分也明显高于对照组（ $P<0.05$ ）；复发率对比中，实验组显著低于对照组（ $P<0.05$ ）。结论：针对胰腺炎患者实施综合性自我管理能力提升干预措施，能够有效提高患者的自我管理行为水平，增强其对疾病知识的掌握程度，降低疾病复发率，对改善患者健康状况、提升生活质量具有重要意义。

**【关键词】：**胰腺炎；自我管理能力；干预效果；健康管理

DOI:10.12417/2811-051X.25.09.073

## 引言

胰腺炎是一种常见的消化系统疾病，具有病情复杂、易反复发作等特点，严重影响患者的身体健康和生活质量。随着医疗模式从单纯的疾病治疗向预防、治疗、康复相结合的转变，患者自我管理能力在疾病康复和预防复发中的作用日益凸显。良好的自我管理能够帮助患者更好地遵循医嘱，调整生活方式，及时发现病情变化并采取相应措施<sup>[1]</sup>。然而，目前临床上多数胰腺炎患者对疾病认知不足，自我管理意识薄弱，导致疾病复发率较高。因此，探索有效的干预措施以提升胰腺炎患者的自我管理能力，成为当前临床护理工作亟待解决的问题。本研究旨在通过实施针对性的干预措施，探究其对胰腺炎患者自我管理能力提升的效果，为优化胰腺炎患者的护理和管理策略提供参考。

## 1 研究资料与方法

### 1.1 一般资料

在2024年1月至2025年1月这段为期一年的时间里，于我院XXX科通过严格的纳入与排除标准，精心选取了100例患者，作为本次深入研究的对象。纳入标准为：经临床诊断确诊为胰腺炎；意识清楚，具备基本沟通和理解能力；自愿参与本研究并签署知情同意书。排除标准为：合并严重心、脑、肾等重要脏器功能障碍；存在精神疾病或认知障碍；中途退出研究。为确保研究结果的科学性与可靠性，运用专业且随机的分组方式，将这100例患者均匀地分为对照组和实验组，每组各有50例患者。在对照组的50例患者中，男性患者数量为28例，占比56%，女性患者为22例，占比44%。从年龄分布来看，年龄跨度处于25-65岁之间，经计算得出该组患者的平均年龄为（42.5±8.3）岁。反观实验组的50例患者，男性患者为30例，占比60%，女性患者是20例，占比40%。年龄范围在23-68岁之间，平均年龄为（43.2±7.9）岁。随后，对两组

患者在性别构成、年龄均值以及胰腺炎类型分布等一般资料方面，运用专业的统计学方法进行详细分析。结果显示，各项数据的P值均大于0.05，这充分表明两组患者在这些关键的一般资料维度上，差异并无统计学意义，具备高度的可比性，能够为后续研究不同护理策略的效果奠定坚实基础。

### 1.2 实验方法

对照组患者接受常规护理，涵盖病情观察、遵医嘱给药、基础生活护理等基础医疗服务。其中，病情观察要求护理人员定时监测患者的生命体征，包括体温、脉搏、呼吸、血压等，密切留意患者腹痛、恶心、呕吐等症状的变化情况，一旦发现异常及时向医生反馈；遵医嘱给药环节严格按照处方要求，准确把控药物剂量、给药时间和途径，确保药物治疗的有效性与安全性；基础生活护理则为患者提供舒适的住院环境，协助患者完成个人卫生清洁、饮食起居照料等工作，满足患者基本生活需求。

实验组在常规护理基础上，实施综合性干预。健康宣教采用讲座、手册、一对一指导多元模式，讲解胰腺炎病因、发病机制、症状、治疗及自我管理要点，帮助患者掌握疾病知识。个性化饮食指导由营养师与护士协作，依病情、营养状况及饮食习惯制定计划，遵循低脂、高蛋白、高维生素原则，区分急慢性期饮食方案，指导进食频率与禁忌食物。科学运动规划依据运动生理学，经体能评估后，为不同身体条件患者推荐合适运动方式、强度及频率，指导运动姿势与注意事项，并通过打卡表培养运动习惯。心理干预运用心理学方法，经量表评估建立心理档案，定期沟通缓解患者焦虑，严重者转介专业治疗。

整个干预过程持续6个月，期间建立完善的随访和评估机制。在患者出院后的第1周、第1个月、第3个月、第6个月分别进行电话随访或门诊随访。随访内容包括患者的饮食、运动执行情况，疾病症状是否出现反复，自我管理过程中遇到的

问题等。每次随访后,由护理团队对患者的情况进行综合评估,根据患者的实际情况调整干预方案。如发现患者饮食控制不佳,进一步加强饮食指导;若患者运动积极性不高,调整运动计划或给予更多的鼓励和支持,确保干预措施的有效性和针对性,持续提升患者的自我管理能力。

### 1.3 观察指标

1.3.1 自我管理行为量表评分:采用自行设计并经过信效度检验的胰腺炎患者自我管理行为量表进行评估,该量表涵盖饮食管理、运动管理、症状监测、遵医行为等维度,总分100分,得分越高表明患者自我管理行为越好。

1.3.2 疾病知识掌握程度评分:通过编制包含胰腺炎病因、症状、治疗、预防等方面知识的问卷,对患者进行测试,满分为100分,得分越高说明患者对疾病知识的掌握程度越高<sup>[2]</sup>。

1.3.3 复发率:在干预结束后,对两组患者进行为期6个月的随访,记录患者胰腺炎复发的例数,计算复发率。

### 1.4 研究计数统计

用SPSS 22.0这个专门统计数据的软件来分析。数据是具体数值,就用平均数再加上或者减去标准差的方式,写成( $\bar{x} \pm s$ )形式。想要得知两组这种数据有没有差别,就用t检验和 $\chi^2$ 检验来分析。如果P这个数值小于0.05,那就说明这两组数据的差别是有意义的。

## 2 结果

### 2.1 自我管理行为量表评分

表1 两组患者自我管理行为量表评分比较

| 指标         | 对照组        | 实验组        | p 值    |
|------------|------------|------------|--------|
| 自我管理行为量表评分 | (65.2±7.5) | (82.3±6.8) | P<0.05 |

从表1数据可以看出,实验组患者的自我管理行为量表平均评分为(82.3±6.8)分,明显高于对照组的(65.2±7.5)分。经t检验分析,P值小于0.05,说明两组在自我管理行为量表评分上存在显著差异,表明综合性自我管理能力提升干预措施能够有效提高患者的自我管理行为水平。

### 2.2 疾病知识掌握程度评分

表2 两组患者疾病知识掌握程度评分比较

| 指标         | 对照组        | 实验组        | p 值    |
|------------|------------|------------|--------|
| 疾病知识掌握程度评分 | (60.1±8.2) | (85.4±7.1) | P<0.05 |

由表2可知,实验组患者的疾病知识掌握程度平均评分为(85.4±7.1)分,显著高于对照组的(60.1±8.2)分。通过t检验,P值小于0.05,这表明实验组患者在接受干预后,对胰

腺炎相关疾病知识的掌握程度得到了大幅提升,明显优于对照组,说明健康宣教等干预措施在增强患者疾病知识储备方面发挥了重要作用。

### 2.3 复发率

表3 两组患者复发率比较

| 指标  | 对照组         | 实验组       | p 值    |
|-----|-------------|-----------|--------|
| 复发率 | 20% (10/50) | 8% (4/50) | P<0.05 |

从表3数据可得,对照组患者在随访期间的复发率为20%(10/50),而实验组的复发率仅为8%(4/50)。经 $\chi^2$ 检验,P值小于0.05,这充分说明实验组实施的综合性干预措施能够有效降低胰腺炎患者的疾病复发率,相较于常规护理,在预防疾病复发方面具有显著优势。

## 3 讨论

本研究结果表明,综合性自我管理能力提升干预在改善胰腺炎患者自我管理行为、增强疾病知识掌握程度及降低复发率方面成效显著,其作用机制涉及多维度的协同效应。从自我管理行为改善来看,实验组实施的个性化饮食指导、科学运动规划等措施,直接针对胰腺炎患者生活方式的关键环节进行干预。胰腺炎患者因消化功能受损,对饮食要求极为严格,传统常规护理仅提供笼统的饮食建议,难以满足个体需求。而个性化饮食计划依据患者病情和饮食习惯,明确规定低脂、高蛋白、高维生素的饮食原则,帮助患者建立科学的饮食模式,减少因饮食不当诱发胰腺炎发作的风险;运动规划则根据患者身体状况推荐适宜的运动方式和强度,促进患者机体代谢,增强免疫力,改善整体健康状态。这些具体可操作的指导,使患者在饮食管理、运动管理等方面的自我管理行为得到显著提升<sup>[3]</sup>。

在疾病知识掌握程度方面,系统的健康宣教是提升患者认知的核心。胰腺炎发病机制复杂,患者若缺乏对疾病的全面认识,极易因错误认知导致不良行为。本研究通过健康讲座、宣传手册、一对一指导等多样化形式,将胰腺炎的病因、症状、治疗及自我管理的重要性等知识进行全方位传播,弥补了患者知识盲区。患者在深入了解疾病后,能够更好地理解治疗方案,主动配合护理工作,如更自觉地进行症状监测和遵医行为,从而形成良性循环,进一步巩固疾病知识的掌握<sup>[4]</sup>。

疾病复发率的降低是综合性干预措施协同作用的直接体现。胰腺炎的反复发作不仅加重患者痛苦,还可能引发严重并发症。实验组通过提升患者自我管理行为和疾病知识水平,使患者能够更好地规避诱发疾病的危险因素,如避免暴饮暴食、合理安排运动、及时识别症状变化等。同时,心理干预缓解了患者焦虑、抑郁等负面情绪,良好的心理状态有助于维持机体内环境稳定,增强机体对疾病的抵抗力,减少因情绪波动等因

素导致的病情反复。这些干预措施相互配合,从生理、心理和认知等多个层面降低了疾病复发风险。

与传统常规护理相比,本研究的综合性干预措施具有明显优势。常规护理侧重于疾病治疗过程中的基础护理和病情观察,对患者自我管理能力的培养缺乏系统性和针对性。而综合性干预以患者为中心,围绕自我管理能力提升构建了完整的干预体系,从知识传授到行为指导,再到心理支持,全面覆盖了患者康复和自我管理的各个环节,更符合现代医学模式下以患者为主体的健康管理理念。

然而,本研究也存在一定局限性。研究样本仅来源于单一医院,样本量相对较小,可能存在选择偏倚,研究结果的普适性有待进一步验证;干预时间和随访周期仅为6个月,对于胰腺炎这种易复发的慢性疾病,长期效果仍需更长时间的观察;此外,研究未深入探讨不同年龄、性别、胰腺炎类型等因素对

干预效果的影响差异。未来研究可扩大样本量,开展多中心研究,延长随访周期,同时针对不同特征患者群体细化干预方案,探索将互联网技术应用于患者自我管理能力提升的远程干预模式,为胰腺炎患者提供更优质、更持续的健康管理服务。

## 4 结论

综上所述,针对胰腺炎患者实施包含健康宣教、饮食指导、运动规划、心理干预等内容的综合性自我管理提升干预措施,能够显著提高患者的自我管理行为水平,增强患者对疾病知识的掌握程度,有效降低疾病复发率,对改善患者的健康状况和生活质量具有积极意义。该研究结果为临床护理工作提供了新的思路和方法,建议在临床实践中推广应用此类干预措施,并不断总结经验,进一步完善和优化,以更好地服务于胰腺炎患者的健康管理。

## 参考文献:

- [1] 徐雪梅,杨雪丽,刘军,王敏玉,韩腊梅.基于慢性病轨迹框架模式的干预对老年糖尿病合并胰腺炎患者疾病认知情况、自我管理能力的影[ J].中国医药导报,2023,20(36):169-172.
- [2] 阙静,黄艳,李华.循证护理干预联合个性化健康教育对急性胰腺炎患者应激心理及自我管理能力的影[ J].中国医药导报,2020,17(22):181-184.
- [3] 宋洪涛.护理干预急性胰腺炎患者出院后自我管理能力的影[ J].现代医学与健康研究电子杂志,2018,2(18):104-105.
- [4] 张秀丽.积极护理干预提高妊娠合并急性胰腺炎患者自我管理能力的影[ J].齐齐哈尔医学院学报,2011,32(22):3711-3712.