

老年体检者动脉硬化检测结果与生活方式的相关性分析及护理干预

杨芳芳 韩文洁^(通讯作者)

上海四一一医院 上海 200081

【摘要】目的：探讨老年体检者动脉硬化检测结果与生活方式的相关性及护理干预效果。方法：选取2024年8月—2025年12月在本院进行体检的120例老年动脉硬化体检者，采用随机数字表法分为观察组（结合生活方式相关性分析结果实施针对性护理干预，60例）与对照组（常规体检护理，60例）。对比两组干预效果。结果：观察组生活方式健康达标率、护理总有效率均高于对照组（ $P < 0.05$ ）。结论：老年体检者动脉硬化检测结果与吸烟、饮酒、饮食结构等生活方式密切相关，通过采取针对性护理干预，能够有效纠正不良生活习惯，提高护理效果。

【关键词】老年体检者；动脉硬化；生活方式；相关性；护理干预

DOI:10.12417/2811-051X.26.08.076

当前，人口老龄化进程持续加快，动脉硬化已成为老年人群中十分常见的血管退行性疾病。这种疾病具有发病隐匿、进展缓慢的特点，早期阶段多无明显临床症状，不易被老年人群察觉，一旦病情进展至后期，便可能诱发脑卒中、冠心病等严重心脑血管并发症，对老年人群的生命健康构成严重威胁。临床相关研究已明确证实，老年动脉硬化的发生与发展，并非仅受年龄、遗传等不可控因素的影响，还与多种不良生活方式密切相关。其中，长期吸烟、过量饮酒、频繁摄入高脂饮食，以及缺乏规律运动等不良习惯，都会持续影响血管健康，成为诱发和加重动脉硬化的重要因素。这一特点也提示人们，在老年人群动脉硬化的预防与干预中，关注生活方式的调整与改善，对降低疾病发生率、延缓病情进展具有重要价值，也为本次研究的开展提供了重要依据。基于此，本文旨在探讨老年体检者动脉硬化检测结果与生活方式的相关性及护理干预效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2024年8月—2025年12月在本院进行体检的120例老年动脉硬化体检者，随机数字表法分为观察组与对照组。观察组男32例、女28例，年龄60~82岁，平均 (71.35 ± 5.28) 岁；对照组男33例、女27例，年龄61~83岁，平均 (72.14 ± 5.36) 岁。两组一般资料对比（ $P > 0.05$ ），具有可比性。纳入患者经动脉硬化检测仪检测确诊为动脉硬化；排除合并恶性肿瘤、血液系统疾病者，存在认知功能障碍、精神疾病者。

1.2 方法

两组均顺利完成动脉硬化相关指标的检测工作。与此同时，研究人员采用问卷调查法，系统收集两组对象的生活方式相关信息，重点涵盖三个核心维度，分别是吸烟饮酒情况、日常饮食结构以及规律运动情况。其中，对照组实施常规体检护理模式，护理人员仅简单告知研究对象动脉硬化检测结果，发放动脉硬化健康宣传手册，并提醒其按时定期复查，未针对研究对象的不良生活方式，开展任何针对性的干预措施及专项护

理指导，护理工作以基础告知为主，缺乏个性化引导。

在常规护理基础上，结合老年体检者的生活方式特点，及其动脉硬化检测结果的相关性，针对性开展全方位护理干预：

(1) 生活方式干预：护理人员需针对不同不良生活习惯的体检者，采取差异化干预策略。对于有吸烟饮酒习惯的体检者，护理人员采用一对一沟通的方式，用通俗易懂的语言，详细讲解吸烟与饮酒协同作用对动脉血管的具体损伤，让体检者直观认识到其具体危害，再结合其自身意愿，共同制定科学可行的戒烟戒酒计划，每周开展1次随访，详细记录体检者的戒烟戒酒进展，及时解决戒断过程中出现的不适与困难。针对老年患者这一特殊群体，护理人员在制定个性化照护方案时，首要聚焦的便是其独有的生理特点。老年人群普遍存在消化功能偏弱、吸收能力不足的问题，这也是饮食方案制定的核心依据，护理人员对此有着清晰的认知。基于此，护理人员结合每位老年患者的实际年龄、身体耐受程度，量身打造专属饮食方案。在食材选择上优先挑选易消化、易吸收的品类，烹饪方式也以蒸、煮、炖等温和形式为主，既保障基础营养供给，又贴合老年群体的生理承受能力，避免因饮食不当引发身体不适。运动干预环节，护理人员同样需要依据老年患者的年龄阶段与身体耐受度，制定出温和且易坚持的运动计划，从慢走、简化太极拳等低强度运动入手，逐步调整运动时长与强度，既降低运动损伤风险，又能提升老年患者的运动依从性，让干预措施更贴合其实际身体状况。

(2) 健康宣教：考虑到体检者的文化水平和理解能力存在差异，宣教过程中始终采用通俗易懂的语言，坚决避免使用晦涩难懂的专业术语。宣教内容重点围绕动脉硬化的发病机制展开，用通俗的表述讲解血管弹性变差、脂质沉积的具体过程，同时详细说明该病可能引发的胸闷、头晕等临床症状，以及对心脑血管系统造成的潜在危害，让体检者清晰了解疾病相关知识，从而提高自我健康防护意识。

(3) 心理护理：在关注体检者身体健康与健康认知的同

时,护理人员也要高度重视其心理状态,针对性心理疏导工作做到及时跟进、精准开展。护理人员需要主动观察体检者的情绪变化,对于因担心病情、对干预措施存在顾虑而产生焦虑、烦躁等负面情绪的体检者,耐心倾听其诉求,用温和易懂的语言做好情绪疏导,缓解其心理压力。与此同时,护理人员需要积极鼓励家属主动参与到护理全过程中,向家属讲解情感支持对体检者康复的重要性,指导家属多给予体检者陪伴、关心与鼓励,及时回应其心理需求,为体检者提供充足的情感支撑,助力其以积极心态配合各项干预措施。

两组均干预6个月。

1.3 观察指标

(1) 吸烟饮酒、健康饮食、规律运动等生活方式的改善情况。

(2) 护理效果:动脉硬化指标正常,彻底改变不良生活方式时为显效;动脉硬化指标改善情况比较明显,有效改变不良生活方式时为有效;没有改善动脉硬化指标或加重,没有改变不良生活方式时为无效。

1.4 统计学方法

运用SPSS22.0统计学软件,用“(±s)”、[n(%)]表示,“t”、“ χ^2 ”检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组生活方式改善情况对比

观察组吸烟饮酒戒除率、健康饮食达标率、规律运动达标率均高于对照组 ($P < 0.05$), 见表1。

表1 生活方式改善情况对比【n(%)]

组别	观察组	对照组	χ^2	P
n	60	60		
吸烟饮酒戒除率	42(70.00)	25(41.67)	10.251	0.003
健康饮食达标率	53(88.33)	38(63.33)	9.363	0.001
规律运动达标率	51(85.00)	34(56.67)	9.025	0.005

2.2 两组护理效果对比

观察组高于对照组 ($P < 0.05$), 见表2。

表2 护理效果对比【n(%)]

组别	观察组	对照组	χ^2	P
n	60	60		
显效	32(53.33)	18(30.00)		
有效	24(40.00)	25(41.67)		

无效	4(6.67)	17(28.33)		
总有效率	56(93.33)	43(71.67)	10.286	0.001

3 讨论

动脉硬化的发生并非由单一因素造成,而是由遗传、年龄、生活方式等多种因素共同作用引发的。在这些影响因素中,年龄与遗传属于无法人为控制的,而生活方式则是可干预、可调整的关键环节。其中,吸烟与饮酒的协同作用、长期高脂饮食、缺乏规律运动等不良生活习惯,会持续损伤动脉血管内皮,加快血管硬化进程,进而促进动脉硬化的发生与发展^[1]。老年人群随着年龄增长,生理机能逐渐衰退,血管弹性本身就会有下降,再加上部分老年人长期养成的不良生活习惯不断累积,使得这一群体的动脉硬化发病率明显高于其他年龄段^[2]。基于这一特点,深入分析老年体检者动脉硬化检测结果与生活方式之间的相关性,针对性开展护理干预措施,对延缓动脉硬化疾病进展、保护老年人群身体健康,具有十分重要的现实意义^[3]。实践中,通过明确生活方式对动脉硬化的影响机制,结合老年体检者的个体情况制定护理方案,才能更精准地规避疾病加重风险,切实保障老年人群的生活质量。

本文研究发现,观察组生活方式改善情况优于对照组 ($P < 0.05$), 主要体现在吸烟饮酒、健康饮食、规律运动三个方面。原因为:为让干预措施精准落地,观察组护理团队对每一位患者的不良生活习惯展开系统性排查。护理人员逐一梳理并记录个体差异,确保对每位患者的生活状态形成全面、细致的认知。基于上述差异化的调研结果,护理团队为每位患者量身定制个性化干预方案。方案内容摒弃空泛表述,每一项措施都具备明确的执行标准与可操作性^[4]。考虑到多数患者存在长期吸烟饮酒形成的生理与心理依赖,护理团队并未采用强制戒断的方式,而是先通过一对一沟通,充分了解每位患者的戒断意愿与实际困难,再与患者共同协商制定循序渐进的戒断计划^[5]。在整个戒断干预过程中,护理人员会建立常态化的跟踪随访机制,及时掌握患者的戒断进展。若发现患者出现恶心、失眠、烦躁等生理不适,或是对烟酒产生强烈心理渴求等情况,护理人员会第一时间采取针对性措施缓解,同时结合专业知识指导患者通过适量饮水等方式减轻生理不适,帮助患者逐步克服戒断过程中的各类困难,最终实现健康生活习惯的养成^[6]。

观察组护理总有效率为93.33%,高于对照组的71.67% ($P < 0.05$),这一数据进一步印证了,针对老年动脉硬化体检者实施针对性护理干预,能切实提升护理成效,减少无效护理行为的发生。原因为:护理人员实施的针对性护理干预,并非单一聚焦某一方面,而是将生活方式干预与精准健康宣教、个性化心理护理有机结合。在干预过程中,护理人员既重点关注动脉硬化指标的改善情况,制定科学的干预方案,也着力纠正体检者的不良生活习惯,同时密切关注体检者的心理状态,及

时疏导其因担心病情产生的焦虑、恐惧等负面情绪,增强其配合护理的主动性,切实提高护理依从性^[7]。正是这种全方位、个性化的护理模式,弥补了常规护理的不足,最终实现了更为理想的护理效果,也为老年动脉硬化体检者的护理工作提供了切实可行的思路。

综上所述,老年体检者动脉硬化的发生发展与吸烟、饮酒、高脂饮食等不良生活方式具有密切的关系。通过实施针对性护理干预,能够有效纠正患者的不良生活习惯,提高护理效果,在老年体检人群中的推广应用价值较高。

参考文献:

- [1] 吴晨霞.延续护理干预对冠状动脉粥样硬化性心脏病患者生活方式的影响[J].健康必读,2022(35):133-134.
- [2] 吴美,谭凤仙.中青年冠心病患者 PCI 术后健康促进生活方式及影响因素分析[J].大健康,2024(20):109-111.
- [3] 吴丹丹,陈佩娜,王小俊,等.基于人本理念的 5A 护理在下肢动脉硬化闭塞介入治疗患者中的应用价值[J].临床医学研究与实践,2025,10(29):145-148.
- [4] 张寒寒,张晓雅,潘丽红,等.基于健康信念模型的临床护理对下肢动脉硬化闭塞症的应用效果[J].黑龙江医学,2025,49(14):1774-1777.
- [5] 郑木苹,陈珠妹,柯美兰,等.人文关怀护理在下肢动脉硬化闭塞症介入治疗围术期护理中的应用效果观察[J].延边大学医学学报,2025,48(1):137-140.
- [6] 盛晓雪,陶文娟,曲艳艳.基于 FTS 理念的多维协同干预在动脉硬化闭塞症患者术后护理中的应用[J].国际护理学杂志,2026,45(1):63-66.
- [7] 康安,潘熙灏,牟小军,等.信息化健康管理结合护理干预改善外周动脉硬化研究[J].岭南急诊医学杂志,2021,26(5):550-552.