

社区护理干预对肺结核患者自我管理的影响

马 锐 王秀蓉 刘馨芸

银川市第一人民医院 宁夏 银川 750001

摘 要: 肺结核患者居家康复阶段普遍存在自我管理能力薄弱、用药依从性差、生活方式不规范及心理状态失衡等问题,严重阻碍病情康复。优质的社区护理干预可通过个性化认知、用药、生活及心理多维度帮扶,有效弥补患者自我管理短板,规范其康复行为、调节负面情绪、固化良好管理习惯,对提升患者整体康复质量、改善疾病预后具有重要临床应用价值。

关键词: 社区护理干预;肺结核;自我管理;康复效果;依从性

引言:肺结核恢复周期偏长,居家休养也是患者主要的养病阶段,合理的自我管控能够稳固治疗成效,减少病症复发。目前不少患者缺少专业健康指引,自身管控意识偏弱,日常休养行为也不够规范,病情恢复容易受到影响。本文围绕社区护理干预展开分析,探讨该方式对患者自我管理的实际作用,也能为完善居家护理相关工作提供借鉴。

1 肺结核患者自我管理现状及核心问题

肺结核患者做好自我管理,能够全程助力身体恢复,该项管理工作大致包含病情认知、服药规范、日常起居、心理状态四个部分,管理效果也会直接影响病症医治效果与后续恢复情况。从临床随访和相关护理调查结果来看,国内不少居家休养的结核病人,自身管理能力普遍偏低,各项管理内容都存在明显不足,也实实在在影响着整体康复进度。患者普遍欠缺完整的病情常识,无法清楚知晓发病原因、治疗时长以及各类恢复注意事项,还常会凭借主观想法判断身体状况,难以做到科学养病;服药环节里,患者普遍配合度不高,药物副作用、漫长疗程或是体感好转,都会让人们出现少服、停药等行为,极易催生耐药情况,造成病症反复发作。日常起居缺少合理规划,饮食、运动和作息都达不到休养标准,难以给身体恢复筑牢基础;疾病带来的身心负担与生活变化,还会引发焦躁、低落等负面心态,消极情绪又会降低自我管理积极性,进而形成不良循环,这类问题仅凭患者自身难以改善,还需要社区医护开展常态化居家帮扶指导^[1]。

2 社区护理干预的核心实施维度

2.1 个性化健康认知干预

健康认知是患者开展高效自我管理的基础,认知水平的提升可从根源上强化患者自我管理的主动性与科学性。社区护理干预摒弃传统同质化宣教模式,结合患

者年龄、文化程度、病情阶段、认知基础制定个性化健康干预方案。针对低学历、老年患者,简化专业理论内容,采用通俗化表述传递核心康复知识,重点讲解规范治疗的必要性、擅自停药的危害、日常防护的核心要点;针对中青年患者,系统普及疾病康复机制、饮食运动科学配比、病情监测方法等精细化内容。同时,打破单次宣教的局限性,通过阶段性重复指导、疑问答疑、知识复盘等方式,巩固患者认知储备,纠正患者固有错误认知,帮助患者建立系统化、科学化的疾病康复认知体系,为后续自我管理行为落实奠定思想基础。

2.2 全程化用药行为干预

规范用药是肺结核治疗的核心,也是患者自我管理的重中之重,社区护理以强化用药依从性为核心,构建全程化用药干预体系。护理人员结合患者出院医嘱,为其梳理个性化用药方案,明确各类药物的服用时间、剂量、服用禁忌及常见不良反应应对方式,帮助患者清晰掌握用药细节。同时,建立常态化用药随访机制,通过定期沟通、线上提醒、入户督导等方式,动态掌握患者用药情况,及时纠正漏服、错服等不良行为。针对出现药物不良反应的患者,及时给予专业解读与对症护理指导,缓解患者不适感受,消除患者用药顾虑,避免患者因不良反应擅自中断治疗,持续规范患者用药自我管理行为。

2.3 科学化生活方式干预

良好的生活方式是提升机体免疫力、促进病灶修复的关键,也是患者自我管理的重要组成部分。社区护理人员结合肺结核患者的疾病特征与身体耐受度,为患者制定专属的饮食、运动、作息管理方案。饮食方面,指导患者遵循高蛋白、高维生素、清淡易消化的饮食原则,明确忌口食物,纠正患者挑食、暴饮暴食、辛辣刺激饮食等不良习惯,保障机体营养供给,助力肺部病灶

修复。运动方面,根据患者病情恢复程度,区分轻症、恢复期不同阶段,指导患者开展散步、太极拳、慢走等温和和有氧运动,规避剧烈运动,通过适度运动改善心肺功能、增强机体抵抗力。作息方面,督促患者养成规律作息习惯,杜绝熬夜、过度劳累等行为,保障机体充分休养,减少病情波动诱因,全方位优化患者生活自我管理质量^[2]。

2.4 持续性心理情绪干预

心理状态直接影响患者自我管理积极性与康复信心,社区护理将心理干预贯穿康复全程,针对性改善患者负性情绪。护理人员通过常态化沟通交流,主动倾听患者康复过程中的心理诉求与情绪困扰,精准捕捉患者焦虑、自卑、消极等不良情绪来源。结合患者性格特征与心理状态,开展个性化心理疏导,引导患者正确看待疾病,明确肺结核可防可治,消除患者对疾病的过度恐惧与自我否定心理。同时,引导患者家属参与护理过程,通过家庭支持弱化患者孤独、自卑情绪,帮助患者建立积极乐观的康复心态。稳定的心理状态可有效激发患者主观能动性,促使患者主动落实各项自我管理举措,形成良性康复循环。

3 社区护理干预对肺结核患者自我管理的具体影响

3.1 提升患者疾病自我认知水平

社区开展个性化且不间断的健康宣教护理工作,能够改善肺结核患者认知不足、理解片面以及认知偏差等问题,稳步增强患者对自身病症的了解与自我管控能力。院内宣教时长较短且形式集中,社区护理则贴合居家休养环境,具备持久的服务特性,也可依照患者接受知识的节奏逐步普及健康常识,慢慢搭建完整认知框架。医护人员不再套用固定宣讲内容,结合患者休养期间存在的认知漏洞与实际疑惑开展针对性讲解,弥补以往宣教内容宽泛、贴合度偏低的缺陷。经过常态化科普引导,患者能够熟知病症休养要点,清楚日常管控方式对病情恢复的影响,了解不当护理引发的各类隐患,思想观念也会随之转变,不再消极对待休养过程,愿意主动学习相关知识并配合休养要求,进而切实提升患者自我管理的整体水平^[3]。

3.2 规范患者用药自我管理行为

用药管控属于肺结核患者自我管理里的重点难题,也会直接左右最终的医治成效,社区护理干预可以有效约束患者用药行为,帮助大家养成遵从医嘱服药的习惯。这类病症医治耗时较长,患者居家休养期间心态容易放松,加上服药后常会出现身体不适,不少人会私自少服、停药或是漏服药物,容易造成病情反复,还会催

生耐药问题。社区护理会搭建全程用药监督模式,持续追踪患者出院后的服药状态,医护人员会讲明正确服药步骤,借助日常随访纠正不当服药做法,耐心解答各类用药疑惑,舒缓服药带来的不适感。针对配合度偏低的患者,工作人员会多加提醒督促,逐步树立规范服药观念,长久干预过后,患者服药自律程度能够稳步提高,既能保障治疗有序推进,也可以减少耐药情况出现,改善整体恢复效果。

3.3 优化患者生活自我管理质量

规范的日常起居管控,能够成为肺结核居家休养的关键依托,也会切实作用于人体免疫能力提升与肺部病灶恢复效率,社区护理服务能够全面改正患者各类不良生活方式,稳步提高个人生活管控的整体水准。不少出院后的肺结核病患缺少专业养护指引,大多依照自身固有习惯休养,日常饮食搭配不够合理,日常活动量不足或是运动方式不当,作息時間も较为混乱,这类情况都会不利于身体恢复,还容易增加肺部运转压力,拉长整体康复周期。社区护理工作人员可以结合病症恢复特点,为病患量身定制专属生活管控方案,对饮食、运动以及作息做出全面合理调整。饮食方面合理搭配食材,保证各类营养充分吸收,避开刺激性食物,以此增强身体抵御病症的能力;运动方面依照身体恢复情况制定循序渐进的活动方案,防止长期静养造成身体机能衰退,也能规避激烈运动带来的肺部不适,慢慢改善心肺状态;作息方面督促病患按时休息,减少熬夜与过度劳累的情况,守护自身免疫水平。经过一系列护理引导,病患可以熟练掌握贴合自身状况的养护方式,改掉随意休养的不良状态,逐步养成有序健康的生活模式,自身生活管控素养能够得到切实提高,身体条件也会更适配病情恢复,进而缩短康复时长,减少病症复发的可能性^[4]。

3.4 改善患者心理自我管理能力

心理自我管理是肺结核患者整体自我管理体系的重要组成部分,积极的心理状态可有效提升患者康复主动性,社区护理的持续性心理干预可显著改善患者负性情绪,强化患者心理调节与自我管控能力。肺结核的传染性、漫长的治疗周期、康复期间的生活限制,会让患者长期处于心理压力状态,极易滋生焦虑、抑郁、自卑、消极等不良情绪,多数患者缺乏自我心理调节能力,无法自主疏导负面情绪,进而导致自我管理积极性大幅下降,出现敷衍康复、抵触治疗等行为,严重影响康复效果。社区护理立足患者居家心理状态变化规律,开展常态化、个性化心理干预,打破传统护理重生理、轻心理的局限。护理人员通过常态化沟通,动态掌握患者心理

波动情况,精准定位情绪困扰根源,通过专业疏导、正向引导、情绪安抚等方式,帮助患者逐步缓解负性情绪,纠正其消极康复心态。同时,联动家属构建家庭支持体系,让患者获得情感支撑,有效缓解自卑、孤独等负面心理。长期干预下,患者可逐步建立良好的心理自我调节机制,能够自主疏导康复过程中的不良情绪,保持积极乐观的康复心态,主动克服康复过程中的困难,持续维持良好的自我管理状态,实现心理状态与康复行为的双向正向提升。

3.5 强化患者整体自我管理持续性与稳定性

肺结核患者的康复进程具备长期性特征,患者仅依靠短期规范的自我管理行为,往往难以达成理想的康复效果,因此持续且稳定的自我管理模式,是改善肺结核患者预后情况的重要基础,而社区护理干预能够有效改善患者阶段性管理松懈的问题,进一步提升患者自我管理的连续性与稳定性。患者在院内接受治疗期间,能够在医护人员的全程监督与指导下,维持规范的自我管理状态,但患者出院后会失去专业人员的约束与引导,大多会随着康复时间的增加,慢慢放松自我管理要求,出现各类不规范的康复行为,进而造成病情反复的情况。社区护理属于院内护理服务的延伸内容,能够为出院患者搭建无缝衔接的全程护理服务体系,护理人员可通过阶段性随访、常态化健康指导、持续性行为督导等方式,让患者长期处于专业护理管控环境中,逐步巩固患者的自我管理意识与行为习惯。护理人员还能结合患者的病情恢复情况,灵活调整护理干预重点与管理要求,适配患者不同康复阶段的实际需求,同时通过长期的正向引导,帮助患者将被动的管理要求转变为主动的自我

管控,让规范的康复行为成为日常习惯,有效降低病情复发、迁延的风险,切实发挥社区护理在肺结核居家康复中的长效作用^[5]。

结束语:系统化社区护理干预可从认知、用药、生活及心理多层面全方位改善肺结核患者的自我管理现状,能够有效解决患者居家康复中的各类管理难题。作为院内护理的延伸手段,持续性社区护理可帮助患者固化科学康复习惯,维持稳定的自我管理状态,降低病情复发风险,对推动肺结核患者全程规范化康复、提升远期预后效果具备重要且长远的实践意义。

参考文献

- [1]赵书艳.探讨预见性护理干预对肺结核咯血患者出血控制及预后的影响[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2026(3):124-127.
- [2]王磊.前馈控制模式护理干预对肺结核患者自护能力及用药依从性的影响[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生,2026(3):100-103.
- [3]刘碧川,张陈玮熠.责任制护理模式联合圆桌认知疗法对肺结核患者自我效能、应对方式与生活质量的影响[J].中国当代医药,2026,33(1):159-163.
- [4]曾亚文,周亮,周海燕.跨理论模型下健康宣教联合膳食营养干预对耐多药肺结核患者自我管理行为的影响[J].护理实践与研究,2025,22(4):513-521.
- [5]朱婧,沙鸭云.PRECEDE护理模式结合中医穴位贴敷对改善肺结核患者用药依从性、知识水平、自我管理能力及肺功能的影响[J].泰州职业技术学院学报,2026,26(1):90-93.