

基于行为转变理论的护理模式对慢性肝病患者自我护理能力、睡眠质量的影响

姜怡婷, 马秀琴 *

青海省第四人民医院静配中心, 青海 西宁 810000

摘要 : 目的: 本研究探讨行为转变理论用于慢性肝病护理的干预成效, 评估其对患者自我护理能力和睡眠质量的作用, 为临床护理提供理论与实践指导。方法: 在2020年2月至2022年12月期间, 某医院传染科随机选取了90名慢性肝病患者进行研究, 分为对照组和观察组各45例。本研究对比了常规护理与基于行为转变理论的护理干预对慢性肝病患者的影响, 通过信效度高的量表评估了两种方法在提升患者自我护理能力和睡眠质量方面的效果, 旨在为肝病护理提供科学指导。结果: 行为转变理论护理干预实施后, 观察组在自我护理能力量表中的得分较对照组优势明显, P 值小于0.05, 这一结果有力地证实了该干预模式在提升慢性肝病患者自我护理能力方面成效显著, 为临床实践提供了切实可靠的证据支持。同时, 从匹兹堡睡眠质量指数的六个维度, 即睡眠质量、睡眠时间、入睡时间、睡眠障碍、睡眠效率以及日间功能障碍, 乃至总分情况来看, 观察组的各项得分均低于对照组, 且经统计学检验, 差异具有显著性($P<0.05$)。这一结果明确表明, 观察组患者的睡眠质量相较于对照组得到了大幅度的提升与改善, 凸显出相应干预措施在提升睡眠质量方面的有效性。结论: 运用行为转变理论的护理策略能有效提升慢性肝病患者的自我护理水平, 并促进其睡眠质量的优化。

关键词 : 行为转变理论; 护理干预; 慢性肝病; 自我护理能力; 睡眠质量

Impact of Nursing Model Based on Behavioral Change Theory on Self-care Ability and Sleep Quality of Patients with Chronic Liver Disease

Jiang Yiting, Ma Xiuqin*

Pharmacy Intravenous Admixture Service Center, Qinghai Fourth People's Hospital, Xining, Qinghai 810000

Abstract : Objective: This study explores the effectiveness of applying Behavioral Change Theory to chronic liver disease nursing interventions, evaluates its impact on patients' self-care abilities and sleep quality, and provides theoretical and practical guidance for clinical nursing. Methods: From February 2020 to December 2022, 90 patients with chronic liver disease were randomly selected from the infectious disease department of a hospital for the study, divided into a control group and an observation group with 45 cases each. This study compares the effects of routine nursing and nursing interventions based on Behavioral Change Theory on patients with chronic liver disease. The effectiveness of the two methods in improving patients' self-care abilities and sleep quality was evaluated through highly reliable and valid scales, aiming to provide scientific guidance for liver disease nursing. Results: After implementing the nursing intervention based on Behavioral Change Theory, the observation group scored significantly higher than the control group on the self-care ability scale, with a P -value less than 0.05. This result strongly confirms the remarkable effectiveness of this intervention model in improving the self-care abilities of patients with chronic liver disease, providing practical and reliable evidence support for clinical practice. Meanwhile, in terms of the six dimensions of the Pittsburgh Sleep Quality Index, namely sleep quality, sleep duration, sleep latency, sleep disturbances, sleep efficiency, and daytime dysfunction, as well as the total score, the observation group scored lower than the control group in all aspects. According to statistical tests, the differences were significant ($P<0.05$). This result clearly indicates that the sleep quality of patients in the observation group has been significantly improved compared to the control group, highlighting the effectiveness of corresponding interventions in improving sleep quality. Conclusion: The nursing strategy based on Behavioral Change Theory can effectively improve the self-care abilities of patients with chronic liver disease and promote the optimization of their sleep quality.

Keywords : behavioral change theory; nursing intervention; chronic liver disease; self-care ability; sleep quality

慢性肝病，包括肝炎和肝硬化等，特点是肝功能损伤不可逆且病情持续进展，严重影响肝脏功能和患者生活质量。这类疾病在诊疗和管理上具有挑战性，需要长期系统治疗以延缓进展和降低并发症风险，改善患者预后。这会致使患者身体机能下降，心理上承受压力，进而对日常的工作、社交及家庭生活等各方面产生负面影响，严重损害患者的身心健康。鉴于慢性肝病目前的治疗状况，完全治愈的难度较大，部分情形下几乎无法实现治愈的目标，所以患者不得不长期进行维持治疗，通过持续的医疗干预来控制病情发展，最大程度地降低疾病对生活质量的影响，并尽可能维持肝脏的基本功能状态^[1-2]。在慢性肝病治疗中，有效的护理干预至关重要，它能提高患者的自我护理能力，减轻疾病对日常生活的影响，提升生活质量。合理的护理还能帮助患者在身心两方面得到良好调适，为康复提供支持，助力患者逐步恢复健康。传统护理措施往往过于单一，侧重于病情变化，对提升自我护理能力效果有限，不满足长期需求。因此，改进和完善护理干预方案，以更好地促进患者康复和自我管理，是非常必要的。行为转变理论表明，人的行为改变呈现出动态、连贯且渐进的态势。这就要求在行为发展的各个阶段，依据被干预者的多样化需求以及内在动机，精准制定与之适配的应对策略，以此推动个体朝着既定的目标行为稳步迈进，实现行为的有效转化与升级^[3-4]。近年来，以行为转变理论为基石构建的护理模式，在多种疾病的健康管理实践中得以广泛推行，并收获了良好的效果，为疾病的防治与康复提供了有力支持^[5-7]。本项研究聚焦于2020年2月至2022年12月这段时间内，在某医院传染科被确诊的90例慢性肝病患者，旨在探究基于行为转变理论的护理模式于临床应用中的实际效果，着重考察其在增强患者自我护理能力以及改善睡眠质量等方面所发挥的作用。以下是对该项研究成果的简要概述。

一、资料与方法

(一) 一般资料

本研究选取90例慢性肝病患者，随机分为对照组和观察组各45例。对照组中，男性25人，女性20人，平均年龄52.4岁，慢性肝炎30例，肝硬化15例；观察组男性24人，女性21人，平均年龄53.3岁，慢性肝炎27例，肝硬化18例。这些基线资料为比较不同干预措施的效果提供了基础，旨在优化治疗方案，提高治疗效果和患者生活质量。统计学分析显示两组资料相似（ $P > 0.05$ ），确保了研究的可比性。研究得到伦理委员会批准，保障了伦理标准和参与者权益，为研究的质量和进展打下基础，旨在为医学发展做出贡献。

(二) 纳入与排除标准

本次研究的纳入条件如下：受试者应对研究内容有充分认知，并在自愿的前提下签署同意书，具备积极配合随访调查的能力，不存在认知功能障碍及精神疾病史，且虽有睡眠障碍问题，但尚未达到需进行药物治疗的程度。而在排除标准方面，涵盖了以下几类情况：有恶性肿瘤既往病史者、近半年内接受过外科手术者、存在沟通障碍难以配合研究者、患有严重心血管疾病者、患有自身免疫或传染性疾病者，以及独居的个体。通过明确且严格的纳入与排除标准设定，旨在最大程度确保研究结果的精准性与纯粹性，减少无关因素的干扰，使研究数据更具可靠性和说服力，从而能够更为真实地反映研究主题所涉及的实际情况，为后续的研究分析与结论推导提供坚实且可信的基础保障。

(三) 方法

对照组采用常规护理，覆盖患者从入院到出院的全过程。入院时，指导患者熟悉环境；住院期间，执行医嘱，监控病情，实施护理措施；出院时，指导用药和复查。出院后三个月内，通过门诊和电话随访继续提供护理支持，确保患者康复得到持续关怀。

在护理模式的实施上，对于观察组，在延续常规护理流程的同时，创新性地引入了基于行为转变理论的护理模式，旨在通过

这种综合性的护理方法，进一步提升护理效果和患者的康复体验。①前意向阶段：在干预的初期阶段，通过发放宣传手册和播放教育视频等多种方式，对患者进行健康宣教，详尽解释疾病知识、治疗方案和自我管理策略的重要性。通过首次健康宣教后，使用标准化问卷评估患者知识水平，针对薄弱点加强宣教，以提升患者疾病认知和健康管理能力。②意向阶段：在行为转变理论的意向阶段，医护人员应定期评估患者心理状态，并与家属深入交流，收集患者性格、行为和情绪信息，制定个性化心理干预方案。通过专业心理学方法和沟通技巧，引导患者建立积极治疗态度，增强治疗信心和配合，为治疗进展打下基础。通过分享治愈案例和组织病友交流，帮助患者建立战胜疾病的信心，鼓励他们以积极的态度面对治疗。③准备阶段：在准备阶段，根据患者的疾病特性和家庭环境，制定了个性化的自我管理计划。该计划包括正确用药指导、合理饮食建议、科学运动规划以及规律作息安排，旨在帮助患者有效管理自己的健康。期间，加强与家属的沟通，吸纳他们的意见，并与家属合作确保患者能够坚持自我管理，为康复打下坚实基础。④行动阶段：为患者制作了精美的自我管理手册，每页都设有打卡区和记录栏，方便患者记录每日的用药、饮食、运动和作息等自我管理任务。通过这种方式，患者可以轻松追踪和记录健康管理细节，形成一份直观的健康档案，有助于精准控制和持续改善自身健康状况。⑤巩固阶段：患者出院后，通过微信群建立了一条线上护患交流渠道，定期分享肝病健康知识和自我管理技巧。患者可随时在群内提出问题，简单问题由护理人员即时解答，复杂问题则每周汇总后由专家团队解答。此外，还举办线下讲座，促进患者间的交流，分享自我管理经验，增强他们的管理信心和能力，共同促进康复。

(四) 观察指标

在干预措施实施前以及实施满3个月之后，分别对两组患者展开全面评估，重点考察其自我护理能力的高低以及睡眠质量的优劣情况，通过科学、系统的评估手段精准把握患者在这两个关键维度上的状态变化，为后续的分析研究与策略优化提供详实、有力的数据支撑。在本研究中，为确保评估的准确性与科学性，

采用了具有高信效度的专业量表，对患者的自我护理能力以及睡眠质量进行了量化分析。其中，自我护理力量表（ESCA）从自我概念、自护责任感、自我护理技能以及健康知识这四个维度出发，涵盖了总计43个条目，通过详细的评分机制，其总分处于0至172分的区间范围之内，分数的高低与自我护理能力的强弱呈正相关，即得分越高，意味着患者的自我护理能力越强。与此同时，对于睡眠质量的评估，运用了匹兹堡睡眠质量指数（PSQI），该量表从睡眠质量、时长、入睡所需时间等六个维度展开评测，其总分范围设定在0至18分之间，与之不同的是，在此量表的评分体系里，分数越低，则代表着患者的睡眠质量越佳。这些评估结果为探究患者疾病自我管理水平和睡眠状况提供了可靠的量化数据，有助于理解疾病对睡眠的影响及评估干预效果。

（五）统计方法

数据分析采用SPSS 24.0软件，对于正态分布的计量资料，使用均值和标准差（ $\bar{x} \pm s$ ）来描述数据的集中趋势和离散程度。组间数据差异通过t检验进行分析，以P < 0.05作为统计学意义的判定标准，确保研究结论的准确性和科学性。

二、结果

（一）两组患者干预前后自我护理能力对比

在干预启动前，两组患者的自我护理能力（ESCA量表）评估显示，他们在各维度得分和总分上并无显著差异（P > 0.05），说明两组在自我护理能力上起点一致。干预结束后，再次评估发现观察组的ESCA得分显著优于对照组（P < 0.05），这一显著提升明确反映了干预措施在提高患者自我护理能力上的有效性，为该措施在慢性肝病护理中的价值提供了坚实的数据支持。具体数据详见表1表2。

表1 两组患者干预前自我护理能力比较 [$\bar{x} \pm s$], 分]

组别	自我概念	自护责任感	自我护理技能	健康知识	总分
对照组 (n=45)	11.4±3.7	9.6±0.8	20.9±5.4	37.9±10.6	78.9±4.8
观察组 (n=45)	11.3±3.74	9.7±1.2	21.0±5.9	37.5±10.6	78.6±5.0
t值	0.16	0.34	0.10	0.18	0.29
P值	0.89	0.73	0.92	0.86	0.72

表2 两组患者干预后自我护理能力比较 [$\bar{x} \pm s$], 分]

组别	自我概念	自护责任感	自我护理技能	健康知识	总分
对照组 (n=45)	20.5±4.7	19.7±3.7	39.7±4.2	53.0±5.3	121.6±5.9
观察组 (n=45)	25.9±3.0	21.6±2.1	42.4±5.3	58.8±4.9	142.8±4.3
t值	6.73	3.12	2.78	5.59	20.16
P值	<0.001	0.002	0.007	<0.001	<0.001

（二）两组患者干预前后睡眠质量比对

在干预前，两组患者通过匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）量表评估，各维度得分和总分对比分析显示无显著差异（P > 0.05），证实了两组在睡眠质量上的可比性。干预结束后，PSQI量表再次评估揭示观察组在睡眠质量的各维度得分和总分上显著低于对照组（P < 0.05），凸显了干预措施在提升睡眠质量上的显著效果，为该措施的应用效能提供了强有力数据支持，并为护理策略的优化指明了方向。详细数据可参照表3表4。

表3 两组患者干预前睡眠质量比较 [$\bar{x} \pm s$], 分]

组别	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	日间功能障碍	总分
对照组 (n=45)	2.1±0.3	2.2±0.2	2.4±0.1	2.5±0.2	2.5±0.2	2.0±0.1	13.5±0.3
观察组 (n=45)	2.1±0.3	2.3±0.2	2.4±0.1	2.6±0.1	2.5±0.2	2.0±0.1	13.5±0.3
t值	0.74	0.59	0.92	0.61	0.98	1.02	0.82
P值	0.46	0.56	0.36	0.55	0.33	0.31	0.42

表4 两组患者干预后睡眠质量比较 [$\bar{x} \pm s$], 分]

组别	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	日间功能障碍	总分
对照组 (n=45)	1.2±0.1	1.2±0.2	1.3±0.2	1.2±0.2	1.2±0.1	0.9±0.1	6.6±0.2
观察组 (n=45)	1.0±0.1	1.1±0.2	1.2±0.2	1.0±0.1	1.2±0.1	0.7±0.1	5.8±0.1
t值	8.86	2.91	3.08	5.48	3.57	7.75	27.23
P值	<0.001	0.005	0.003	<0.001	0.001	<0.001	<0.001

三、讨论

肝脏是人体关键器官，负责调节内分泌和代谢，一旦受损，将影响全身机能，降低健康水平，干扰生活质量。慢性肝病治疗是长期战，通常以家庭照护为主，急性期才住院。因此，提升慢性肝病患者的自我护理能力至关重要，这不仅有助于稳定生活、改善生活质量，还能减轻家庭和社会的负担^[8-9]。在过往的临床实践中，常规护理模式是干预疾病的主要手段。这种护理方式侧重于依据病情的动态变化来实施相应措施，然而其局限性也较为明显。特别是在院外延续护理阶段，护理内容存在单一性的缺陷，仅仅着眼于病情的基本维护，缺乏对患者综合需求的深入考量。这就导致了干预效果未能达到理想状态，在促进患者自我护理能力的发展方面表现欠佳，难以有效地帮助患者建立并提升自我护理意识与技能，从而在一定程度上限制了患者康复进程中的自主能动性发挥以及整体健康素养的提升，不利于患者的长期健康管理和社会生活质量的优化。由此可见，对慢性肝病患者所采用的护理模式开展优化工作，具有至关重要的现实意义和紧迫性。

行为转变理论将行为改变过程划分为逐步深入的阶段，强调其渐进和连续性。在引导行为改变时，需针对各阶段的需求和动力制定干预措施，以有效促进目标行为的实现。本研究对慢性肝病患者采用结合行为转变理论的护理干预，结果显示，观察组在自我概念、责任感、护理技能和健康知识方面显著优于对照组（P < 0.05），证实了该护理模式在提升慢性肝病患者自我护理能力方面的有效性和实用性。这一研究结果与陈爽等^[10]所呈现的研究发现呈现出一致性。陈爽团队的研究通过行为转变理论护理干预，提升了研究组患者的自我护理能力，ESCA量表评估显示其得分优于对照组。这一结果证实了行为转变理论在提升患者自我护理能力上的有效性，并为临床护理实践和策略优化提供了重要参考，统计学分析显示差异显著（P < 0.05），这一发现为本研究的结论提供了可靠的科学依据，证实了该护理模式在增强患者自我护理能力方面的有效性。总体来看，基于行为转变理论的护理模

式在提高患者自我护理能力上效果显著，其机制在于将行为改变细分为五个阶段，并据此实施精准干预。在前意向阶段，患者因缺乏疾病知识常感到迷茫和恐慌。因此，通过系统的健康教育，帮助他们建立正确科学的疾病认知，对于提高疾病认知水平及后续行为改变和自我护理能力的提升至关重要。在患者进入意向阶段，虽已掌握一定疾病知识，但对预后仍有疑虑，这可能引发不良情绪，影响自我管理。因此，心理疏导在此阶段至关重要。通过认知行为疗法等心理干预，可以帮助患者树立积极的康复观，改正错误认知，为治疗和康复打下坚实的心理基础，确保自我管理顺利进行，提高治疗效果和生活质量。进入准备阶段，患者到了行为转变的关键节点。因此，为其量身定制一套科学合理、契合个体需求的自我管理方案至关重要，这将为患者的健康转变精准导航，为康复之路奠定基础、开启新篇，并最大化提升自我管理效能，推动治疗进程。在行动和巩固阶段，护理重点转向指

导患者实践自我管理，通过实际操作积累经验和技能。在此过程中，护理人员加强与患者家属的沟通，建立良好的互动，使家属成为康复支持的一部分，共同为患者创造稳定的康复环境，全面提高患者的自我护理技能和健康管理能力，巩固治疗效果，确保患者稳步康复，提升生活质量。此外，研究显示，观察组在睡眠质量各维度评分及总分均显著低于对照组（ $P < 0.05$ ），表明护理干预显著改善了患者的睡眠质量，这归功于依据行为转变理论提升患者自我护理能力，帮助他们认识到规律作息的重要性，并制定个性化调整方案。

总体来看，应用行为转变理论的护理模式对于慢性肝病患者效果显著，不仅促进了患者自我护理能力的提高，还有助于减轻睡眠障碍，从而改善了睡眠质量，为患者的整体健康和康复进程打下了重要基础。

参考文献

- [1] 赵聪, 韩芳芳, 袁利娜, 等. 行为转变理论为基础的饮食指导对肝硬化患者的影响 [J]. 齐鲁护理杂志, 2020, 26(21):1-5.
- [2] 姚野彬, 吴清清, 石怡婷, 等. 延伸护理在慢性肝病患者中的应用效果研究 [J]. 胃肠病学和肝病学杂志, 2020, 29(3):342-345.
- [3] 王艳, 朱桂玲. 肠造口术后患者基于行为改变理论的护理干预效果观察 [J]. 护理学报, 2020, 27(8):54-58.
- [4] 郭晓东, 李平, 范昕. 行为转变理论的护理模式对喉癌患者心理韧性和应对方式的影响 [J]. 中国肿瘤临床与康复, 2021, 28(9):1127-1130.
- [5] 侍珍珍, 唐景凤, 庄静. 基于行为转变理论的护理干预对维持性血液透析患者饮食管理依从行为及营养状况的影响 [J]. 中国医药导报, 2020, 17(32):169-172.
- [6] 郑庆, 郭秀君, 訾深. 基于行为转变理论的教育模式对妊娠期糖尿病乙肝孕妇自我管理行为及血糖控制的影响 [J]. 中国妇幼保健, 2020, 35(9):1575-1579.
- [7] 宋丽, 许文娟. 基于行为转变理论的居家护理对永久性膀胱造瘘患者生活质量的影响 [J]. 安徽医学, 2021, 42(6):675-680.
- [8] 吴绍香. 以行为转变理论为基础的饮食干预对肝硬化患者自我效能及营养状态的影响 [J]. 吉林医学, 2022, 43(2):567-568.
- [9] 胡晶晶, 张伟宏, 罗婉丽, 等. 行为改变理论应用于慢性病病人护理干预的研究进展 [J]. 循证护理, 2019, 5(9):804-806.
- [10] 徐婷婷. 助产士全程导乐陪伴护理在无痛分娩产妇中的应用效果 [J]. 妇儿健康导刊, 2023, 2(09):149-151.