

住院军事飞行人员精准健康科普的实践与思考

樊亚娟¹ 郭晓峰² 曹小勇^{1*}

1. 联勤保障部队第九八八医院特勤科 河南郑州 450000

2. 联勤保障部队第九八八医院重症医学科 河南郑州 450000

摘要：目的：分析在住院军事飞行人员中开展精准健康科普的应用效果。方法：选取130例军事飞行人员作为研究对象，采用随机抽样法分组，未实施精准健康科普的65例患者设定为对照组，以精准健康科普65例患者为研究组，对比各组间患者对疾病认知情况、治疗依从性及生活质量对比。结果：科普组干预后军事飞行人员健康知识评分高于对照组($P < 0.05$)，科普组依从率为93.85%，对照组依从率为75.38%，两组存在差异($P < 0.05$)；有效提高了科普组飞行人员生活质量，与对照组对比差异具有显著性($P < 0.05$)。结论：通过提供精准健康科普后，提高了住院军事飞行人员对疾病认知及治疗依从性、生活质量。

关键词：精准健康科普；军事飞行人员；飞行人员健康科普实践与思考

《健康中国2019-2030》提出，每个人是自己健康的第一责任人，医院肩负保障军事飞行人员身体健康的工作，基于飞行训练任务的需求，军事飞行人员日常训练强度及心理压力，所以开展住院军事飞行人员精准健康科普工作尤为重要，通过提高住院军事飞行人员对医学的认知和了解，提升其健康素养，为提升战斗力打牢基础^[5-6]。本文主要目的是研究精准健康科普对住院军事飞行人员的作用效果。具体情况如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2023年1月至2024年11月收入特勤科住院患者130例，采用随机抽样法分组，对照组中65例，年龄最大50岁，最小21岁，平均 (35.61 ± 1.10) 岁，疾病类型：甲状腺结节占35.38% (23/65)，腰椎间盘突出占15.38% (10/65)，高血压占7.69% (5/65)，脂肪肝占4.62% (3/65)，高脂血症占1.54% (1/65)，牙龈炎占20.00% (13/65)，颈椎病占12.31% (8/65)，视野缺损占3.08% (2/65)；另65例研究组住院患者中年龄最大50岁，最小21岁，平均 (35.58 ± 1.19) 岁，疾病类型：甲状腺结节占41.54% (27/65)，腰椎间盘突出占12.31% (8/65)，高血压占12.31% (8/65)，脂肪肝占6.15% (4/65)，高脂血症占4.62% (3/65)，牙龈炎占10.77% (7/65)，颈椎病占10.77% (7/65)，视野缺损占1.54% (1/65)；收治研究组、对照组间住院军事飞

行人员一般资料成正比($P > 0.05$)，具有可比性。

1.2 方法

对照组中针对患者只是简单地对患疾病进行健康宣教，并以集中教育，保持健康饮食等。

研究组为患者提供精准健康科普，(1)精准健康科普内容：主要根据飞行人员对所患疾病的认知情况，制定个性化教育内容：准确收集资料，包含年龄、文化程度、生活习惯和某些遗传因素，表述该疾病的发病原因、治疗方法、所造成的危害、健康教育的重要性等，了解飞行人员对自身所患疾病的知晓程度和健康知识需求与愿望，根据不同情况实施针对性的宣教。例如，①高血压疾病者：向其强调本病是一种慢性疾病，需要长期通过服药来进行控制，若是控制不佳，将产生心脏、脑部、肾脏等各种并发症，同时鼓励其提出质疑，及时纠正其错误理念；对害怕长期服药或对药物不能耐受出现不良反应而中断治疗的人员，对其详细介绍高血压的危害，同时告知其要严密监测血压，一般不会突然产生不良反应，也可进行各种高血压防治药物的作用和和不良反应的宣教，以及向其讲述发生药物不良反应后的应急处理方法，另外，对于疗效不佳、治疗方案复杂而不愿配合治疗的患者，要加强与飞行人员的沟通，根据患者实际情况进行治疗方案的调整，以及多注重宣教，提高治疗信心。除此之外，根据其喜好、年龄、身体情况、心功能状况等进行合适活动和运动，以及定期评价与改进，教会如何根据血压变化

以及自觉症状来进行运动量及时间的调节，同时告知飞行人员要坚持长期运动，以减轻体重，促使血脂和血压降低。②腰椎间盘突出症患者：先对其病情、年龄、文化程度以及对疾病的了解进行全面评估，掌握动态心理和健康需求，以及为其制定个性化干预，宣教内容包含发病因素、治疗措施及腰背肌功能锻炼，同时在锻炼中对可能出现的不良反应、自我应对方式进行宣教，以及如何自我调节不良情绪、如何佩戴腰围等，并且结合图片和资料讲解。③对于甲状腺疾病者：主动与患者沟通，以通俗易懂的语言向患者介绍甲状腺疾病的病因、临床表现、并发症、治疗方式、药物不良反应等方面的知识，充分认识和了解疾病，同时交代注意事项，要少吃乳制品、禁用咖啡、茶、辛辣刺激等食物，以及禁含碘高食物，例如，紫菜、海带等，多食用富含钙、钾、磷等食物，并告知常见的并发症护理，如突眼无法闭合，涂抹眼膏保护结膜，适当运动，避免劳累，遵医嘱用药等。（3）集体式健康知识讲座：定期召集住院军事飞行人员进行健康知识讲座，以小组形式进行，对疑难问题进行一对一形式宣传指导并讲解，授课者要拥有丰富的授课经验和授课技巧，其授课内容要形式多样、通俗易懂，例如图片、音频、多媒体、实物等，以促使住院军事飞行人员能够互动式参与，鼓励住院军事飞行人员积极参加讨论与提问，增进相互之间的交流、学习和监督。（4）睡眠健康知识宣教：告知睡眠的重要性和睡眠障碍所带来的危害，养成良好的生活习惯和睡眠习惯，保持积极健康的心理状态，禁烟限酒。对睡眠环境进行优化，保持病区睡眠环境安静、杜绝噪音，病房保持干净等，温湿度分别处于18℃~22℃、50%~60%；做到早睡早起，以及科学饮食，三餐规律，提供品种多样、营养丰富且易消化的食物，晚餐不宜太迟，少吃油腻的食物，进食咖啡等，在睡前2h做到不进食。另外，指导规律运动，精神超负荷

而体力活动不足是现阶段导致睡眠不足的常见原因，适当增加运动量，让机体疲劳，有利于进入睡眠状态，每天进行户外运动，至少1h，但是睡前不可剧烈运动，过量的运动会导致睡眠质量降低。除此之外，指导养成良好的睡眠习惯，睡觉前尽量不在床上看电视、玩游戏等，并学会自我放松，调整心态。

1.3 观察指标

将不同组别军事飞行人员的健康知识掌握情况、治疗依从性及生活质量的对比。（1）健康知识掌握情况采用科内自行设计的量表评价，该量表涉及以下几部分，饮食控制、用药、疾病认知、日常活动和锻炼、预防，问卷总分100，分数越高代表健康教育相关知识程度掌握越好，反之越差。（2）生活质量的评价从干预前后采用GQOLI-74量表，该量表涉及以下几部分，社会功能、心理功能、物质生活状态、躯体功能，总分100分，评分越高表明生活质量越好，反之越差。（3）针对治疗依从包含规律用药、定期复查、合理饮食、规范作息、加重时及时入院就诊，能严格完成上述指标，即代表为完全依从；较为依从指仅能完成1~2项；3项及以上代表未完成代表不依从。

1.4 统计学处理

采用SPSS 24.0统计分析软件，符合正态分布的计量资料以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示，两组间对比用t检验，计数资料以率表示，两组间比较以 χ^2 检验， $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 健康知识评分

研究组干预后军事飞行人员健康知识评分高于对照组，经对比存在差异性（ $P < 0.05$ ），对比干预前评分，两组无差异（ $P < 0.05$ ），详情见下表1：

表1 对照组、研究组干预前后健康知识评分对比 [n (%)]

组别	饮食控制		用药		疾病认知		日常活动和锻炼		预防	
	干预前	干预后								
对照组 (n=65)	59.11 ± 4.15	78.99 ± 2.51	60.48 ± 3.05	75.63 ± 2.15	56.63 ± 3.48	80.16 ± 2.35	60.13 ± 3.69	80.53 ± 3.65	61.22 ± 3.10	79.63 ± 3.44
研究组 (n=65)	59.13 ± 4.17	89.63 ± 2.28	60.43 ± 3.16	89.46 ± 2.49	56.57 ± 3.11	87.47 ± 2.60	60.18 ± 3.47	89.43 ± 3.07	61.28 ± 3.16	89.29 ± 2.50
t	0.027	25.297	0.091	33.893	0.103	16.816	0.079	15.044	0.109	18.314
P	0.978	0.001	0.927	0.001	0.917	0.001	0.936	0.001	0.913	0.001

2.2 完全依从性

军事飞行人员依从率不同组别对比，以研究组更高，占93.85%，而另一组是75.38%，差异具有显著性($P < 0.05$)，详情见表2：

表2 对比对照组和研究组依从率 [$(\bar{x} \pm s)$ ，分]

组别	完全依从		较为依从		不依从		依从率	
	例	%	例	%	例	%	例	%
对照组 (n=65)	22	33.85	27	41.54	16	24.62	49	75.38
研究组 (n=65)	41	63.08	20	30.77	4	6.15	61	93.85
χ^2	11.118		1.632		8.509		8.509	
P	0.001		0.201		0.001		0.001	

2.3 生活质量评分结果

干预前对照组社会功能、心理功能、物质生活状态、躯体功能评分依次是(52.26 ± 5.44)分、(53.47 ± 3.47)分、(58.40 ± 5.17)分、(55.44 ± 2.47)分，研究组中干预前分别是(52.13 ± 5.22)分、(53.48 ± 3.56)分、(58.52 ± 5.23)分、(55.48 ± 2.38)分，两组未有差异($P > 0.05$)；干预后研究组高于对照组，存在差异($t=24.760、20.586、43.412、24.942, P < 0.01$)，对照组分值为(79.88 ± 2.48)分、(80.15 ± 3.47)分、(76.89 ± 1.48)分、(79.85 ± 2.44)分，研究组是(86.96 ± 2.15)分、(90.56 ± 2.14)分、(88.43 ± 1.55)分、(89.63 ± 2.01)分。

3 讨论

3.1 精准健康科普的需求日益增长

在历史的发展长河中，孕育了丰富多彩的健康文化，以传经诵法广而告之地播撒，健康的理念和行为落地生根、助人类得以繁衍生息，同时并对人类生命质量滋生杂草和荆棘，造成危害的情况^[7]。而如何精准地传播健康知识，从源头上铲除伪健康科普，成为当代科普人的重要研究热点。军事飞行人员的健康关系到飞行任务是否能顺利完成，对此，做好军事飞行人员健康科普对提升战斗力水平起到至关重要的作用^[8]。但是随着互联网时代的发展，住院军事飞行人员对健康科普知识的需求日益增长，暴露出日常的健康宣教现已无法满足住院军事人员对健康科普知识的需求，同样也反映出了住院军事飞行人员对精准健康科普的需求在日益增长^[9-10]。

3.2 精准健康科普依从性更强

健康科普为健康领域基本理念与知识、健康的生活方式和行为、健康技能与有关政策法规的内容以公众易于理解、接受、参与的方式呈现和传播^[11]。精准健康科普要求传播健康科普知识内容、呈现形式、人员接受程度需求等各个因素，依据不同人群与实际情况做到因人制宜、恰到好处，达到精准健康科普的目的^[12]。精准健康科普主要是对健康知识传播的升华和提炼，核心在于以健康为核心的精准二字，不仅仅停留在对信息的泛泛而谈和盲目灌输的“量”上，而是根据患者的实际情况充分考虑后实施个性化的知识普及^[13]。结合本文来看，在为住院军事化飞行人员提供精准健康科普，患者对疾病认知评分相比较干预前提高($P < 0.05$)，主要体现在饮食控制、用药、疾病认知、日常活动和锻炼、预防方面，同时反映出相比较对照组未实施精准健康科普的患者更为有效，更利于提高患不同疾病者对自身所患疾病认知、发病机制、治疗方式、所造成的危害等；主要针对住院军事飞行人员所患疾病采取一对一分组形式进行干预，同时以不同方式，如视频、资料和健康讲座等向患者进行科普健康知识，从而大幅度提高健康知识评分。另外，根据病因在发生常见病、多发病之前进行精准健康科普，通过改变住院军事飞行人员的生活方式、行为习惯等手段起到疾病反复发作情况，降低常见病、多发病的发病率。此外，结合治疗依从性显示，研究组治疗依从率更高，占93.85%，说明经精准健康科普能提高患者治疗依从性，主要因该项措施能满足住院军事飞行人员的真实需求，通过医务人员将严谨专业的健康科普知识转变为“听得懂”“接地气”“易参与”的形式传递给住院军事飞行人员，进而提高依从性^[14-15]。除此之外，经干预后患者生活质量提高，并显示出研究组高于对照组。

综上所述，通过提供精准健康科普取得满意疗效，不但提高了住院军事飞行人员对疾病认知、掌握情况及治疗依从性，且提高了生活质量，值得临床推广应用。

参考文献：

- [1] 王军, 黄炜, 姜卫. 军事飞行人员新发原发性高血压病临床特点和航空医学鉴定[J]. 空军医学杂志, 2022, 39(3): 49-51.
- [2] 陈佳星, 陈安文. 军事飞行人员高血压发病率及相关因素回顾分析与管理探讨[J]. 解放军预防医学杂

志,2020,38(8):47-49.

[3] 陈瑞霖,谢执琳,穆志强,等. 军事飞行人员的早期康复问题及对策[J]. 东南国防医药,2022,24(4):440-442.

[4] 张清俊,詹皓. 远程飞行对军事飞行人员健康的影响因素与卫生保障对策[J]. 解放军预防医学杂志,2017,35(1):72-75.

[5] 刘海莹,刘海湘,郝倩,等. COX 健康行为互动模式对溃疡性结肠炎飞行人员心身健康的影响[J]. 空军医学杂志,2017,33(2):80-83.

[6] 曹艳杰,尹巧香,段景琪,等. 军事飞行人员代谢综合征防治研究进展[J]. 人民军医,2021,64(5):413-417.

[7] 杨茜雯,蔡旻,李玉华,等. 军事飞行人员甲状腺结节超声检出情况及 TI-RADS 分类结果与普通健康体检人员的比较研究[J]. 东南国防医药,2020,22(6):564-568.

[8] 罗志安,丁丽群,周晓明,等. 陆航直升机飞行人员消化系统疾病谱分析及健康干预[J]. 中华消化病与影像杂志(电子版),2020,10(5):210-213.

[9] 吴颖超,邹志康,马中立. 飞行人员“三全一化”健康管理的做法(2014-10-22 收稿 2015-02-08 修回)[J]. 解放军医院管理杂志,2015,22(2):136-138.

[10] 张瞿璐,胡亮平,谭昌金,等. 飞行人员椎间盘突出症院内院外健康教育模式的应用效果[J]. 解放军护理杂志,2011,28(10):15-16,39.

[11] 杨思琪,尤莉莉,姜中石,等. 我国3省居民参与基层健康教育的现状研究[J]. 中国健康教育,2022,38(6):554-558,568.

[12] 魏海斌,邓雅琦,胡园,等. 微信精准健康科普对高血压病患者服药依从性的影响[J]. 中国卫生信息管理杂志,2018,15(6):682-684,690.

[13] 邵富叶,刘永权,宋连英,等. 医院精准健康传播模式研究[J]. 健康教育与健康促进,2022,17(6):653-656.

[14] 邢燕青,赵文晓,陈杰,等. 精准健康在护理症状学研究中的发展现状和挑战[J]. 护理研究,2021,35(13):2336-2340.

[15] 沈四新,王军,张荣健,等. 军事飞行人员健康管理现状分析[J]. 解放军医院管理杂志,2015,22(4):372-373.

作者简介:

樊亚娟(1985-),女,汉族,河南省郑州市人,本科,联勤保障部队第九八八医院特勤科,护士,研究方向特勤护理学