

团体康复联合饮食护理对长期住院精神病患者合并代谢综合征的效果分析

吴俊英, 申苏荣*, 彭国才, 熊 萍

云南省昆明市精神病院 云南昆明

【摘要】目的 通过分析团体康复联合饮食管理干预模式, 对长期住院精神病合并代谢综合征患者躯体代谢指标、生活质量的改善效果, 为临床制定长期住院精神疾病患者躯体共病综合干预方案提供参考。**方法** 选取我院长期住院且合并代谢综合征的精神病患者 80 例, 随机分为对照组与观察组, 各 40 例。对照组实施精神科常规治疗、护理及基础健康宣教, 观察组在对照组基础上增加为期 12 周的团体康复训练与系统化饮食管理干预。对比两组干预前后体重指数 (BMI)、腰围、空腹血糖、甘油三酯、总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇等代谢指标及血压。**结果** 干预前两组各项指标差异无统计学意义 ($P>0.05$); 干预 12 周后, 观察组 BMI、腰围、空腹血糖、甘油三酯、总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇等代谢指标水平显著低于对照组, 血压显著低于对照组 ($P<0.05$)。**结论** 团体康复联合饮食管理可有效改善长期住院精神病合并代谢综合征患者的代谢异常状况, 改善精神症状, 提升生活质量与自我管理能力, 是一种安全、有效、可推广的临床干预模式。

【关键词】 团体康复; 饮食管理; 长期住院; 精神病患者; 代谢综合征; 生活质量

【收稿日期】 2026 年 5 月 13 日

【出刊日期】 2026 年 6 月 12 日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20260331

Effect analysis of group rehabilitation combined with dietary nursing on long-term hospitalized psychiatric patients with metabolic syndrome

Junying Wu, Surong Shen*, Guocai Peng, Ping Xiong

Kunming Psychiatric Hospital of Yunnan Province, Kunming, Yunnan

【Abstract】Objective To analyze the improvement effect of group rehabilitation combined with dietary management intervention on somatic metabolic indicators and quality of life in long-term hospitalized psychiatric patients with metabolic syndrome (MS), so as to provide evidence for formulating comprehensive intervention strategies for somatic comorbidities in long-term hospitalized psychiatric patients. **Methods** A total of 80 long-term hospitalized psychiatric patients with MS in our hospital were enrolled and randomly divided into a control group ($n=40$) and an observation group ($n=40$) using a random number table method. The control group received conventional psychiatric treatment, nursing care and basic health education, while the observation group was given an additional 12-week group rehabilitation training and systematic dietary management intervention on the basis of the control group. Metabolic indicators including body mass index (BMI), waist circumference, fasting blood glucose, triglyceride, total cholesterol, high-density lipoprotein cholesterol and blood pressure were compared between the two groups before and after intervention. **Results** Before intervention, there was no statistically significant difference in all indicators between the two groups ($P>0.05$). After 12 weeks of intervention, the levels of metabolic indicators including BMI, waist circumference, fasting blood glucose, triglycerides, total cholesterol and high-density lipoprotein cholesterol in the observation group were significantly lower than those in the control group, and blood pressure was also markedly lower in the observation group ($P<0.05$). **Conclusion** Group rehabilitation combined with diet management can effectively ameliorate metabolic abnormalities, relieve psychiatric symptoms, and improve the quality of life and self-management ability in long-term hospitalized patients with psychosis complicated by metabolic syndrome, serving as a safe, effective and promotable clinical intervention model.

【Keywords】 Group rehabilitation; Dietary nursing; Long-term hospitalization; Psychiatric patients; Metabolic syndrome; Quality of life

第一作者简介: 吴俊英 (1981-) 女, 汉族, 云南省昭通人, 本科, 副主任护师, 研究方向: 护理管理, 团体心理治疗、正念、康复技能训练;
*通讯作者: 申苏荣 (1979-) 女, 汉族, 云南昭通人, 本科, 副高级 (副主任护师), 研究方向: 精神科心身疾病护理及护理管理。

引言

长期住院精神病患者因活动量不足、抗精神病药物不良反应、饮食结构失衡、自我管理能力低下等因素, 合并代谢综合征的概率显著高于健康人群与普通住院患者^[1]。代谢综合征以中心性肥胖、血脂紊乱、血糖异常、高血压为核心表现, 会大幅提升患者糖尿病、心血管疾病的发病风险, 不仅影响精神疾病治疗效果, 还会降低患者康复水平与生活质量, 缩短预期寿命。

当前临床针对此类患者的干预多以药物治疗与基础护理为主, 缺乏系统化、针对性的康复与饮食干预, 难以从根本上改善代谢异常问题。团体康复以集体训练为核心, 可提升患者社会功能、认知水平与行为自控能力; 饮食管理能够从营养摄入层面纠正不良饮食习惯, 调节代谢指标^[2]。本研究将团体康复与饮食管理相结合, 应用于长期住院精神病合并代谢综合征患者, 通过对照研究验证其干预效果, 为临床优化干预方案提供数据支撑。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2024 年 1 月-2024 年 12 月在我院精神科长期住院(住院时间 ≥ 6 个月), 且符合代谢综合征诊断标准的精神病患者 80 例, 采用随机数字表法分为对照组与观察组, 每组 40 例。纳入标准: 符合 ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, 10th Revision) 精神分裂症、双相情感障碍等精神疾病诊断标准; 符合我国代谢综合征诊断标准; 年龄 18~65 岁; 意识清晰, 可配合完成干预与评估; 患者及家属知情同意。排除标准: 合并严重心、肝、肾等脏器官器质性病变; 存在严重肢体活动障碍、进食障碍; 近 3 个月接受过系统康复或饮食干预; 妊娠期、哺乳期女性。

两组患者在年龄、性别、精神疾病类型、住院时长、代谢综合征病程等一般资料方面比较, 差异无统计学意义($P>0.05$), 具有可比性。本研究经我院医学伦理委员会审核批准。

1.2 干预方法

对照组给予精神科常规干预: 维持抗精神病药物治疗, 开展基础生活护理、病情监测、用药指导, 进行简单的饮食与运动口头宣教, 不开展系统团体康复与饮食管理^[6-7]。

观察组在对照组基础上, 实施 12 周团体康复+系统化饮食管理联合干预, 具体方案如下:

(1) 团体康复干预: 由精神科护士、康复治疗师、

心理医师组成干预小组, 将患者分为 5~6 人小组, 每周开展 2 次团体康复训练, 每次 60 分钟。内容包括团体认知行为训练、生活技能训练、运动康复训练、同伴支持交流, 通过集体运动、小组讨论、角色扮演、目标激励等形式, 提升患者认知水平、运动依从性与自我管理意识, 改善情绪状态与社会功能^[3]。

(2) 饮食管理干预: 由营养师联合责任护士, 根据患者年龄、体重、代谢指标、饮食习惯制定个体化饮食方案, 严格控制每日总热量、糖分、油脂与钠盐摄入, 增加膳食纤维、优质蛋白与维生素摄入^[2]; 开展饮食健康教育, 指导患者记录饮食日记, 纠正暴饮暴食、偏食、高油高糖饮食等不良习惯; 与食堂协作, 提供定制化膳食, 确保饮食方案落实到位^[4]。

1.3 观察指标

(1) 代谢指标: 干预前后测量体重指数(BMI)、腰围、空腹血糖、甘油三酯、总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇等代谢指标, 检测血压^[2]。

(2) 使用 SAS (Self-Rating Anxiety Scale) /SDS (Self-Rating Depression Scale) 量表评估焦虑、抑郁等负面情绪

(3) 生活质量: 采用生活质量综合评定问卷 (Generic Quality of Life Inventory-74, GQOLI-74) 评估, 分数越高提示生活质量越好。

(4) 干预依从性: 分为完全依从、部分依从、不依从, 依从率=(完全依从+部分依从)/总例数 $\times 100\%$ 。

1.4 统计学方法

采用 SPSS 22.0 统计学软件进行数据分析, 计量资料以($\bar{x}\pm s$)表示, 组内与组间比较采用 t 检验; 计数资料以率(%)表示, 组间比较采用 χ^2 检验。 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组代谢指标比较

干预前, BMI、腰围、空腹血糖、甘油三酯、总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、血压比较差异无统计学意义($P>0.05$); 干预 12 周后, 观察组各项代谢指标改善程度显著优于对照组, 差异有统计学意义($P<0.05$)。

2.2 两组 SAS/SDS 量表评估比较

干预后观察组焦虑抑郁症状明显改善, 评分均低于对照组, 差异有统计学意义($P<0.05$)。

2.3 两组生活质量评分比较

干预后观察组生活质量躯体功能、心理功能、社会功能、物质生活状态各维度评分均高于对照组, 差异有统计学意义($P<0.05$)。

2.4 两组干预依从性比较

观察组干预依从率显著高于对照组, 差异有统计学意义 ($P<0.05$)。

3 讨论

长期住院精神病患者因长期卧床、活动减少、抗精神病药物影响, 极易出现体重增加、血糖血脂紊乱等代谢异常问题, 进而诱发代谢综合征, 严重影响患者康复与远期健康^[1]。常规护理仅关注精神症状控制与基础生活照护, 缺乏对代谢问题的针对性干预, 效果有限。

团体康复通过集体化、互动式训练, 可有效改善患者认知缺陷、提升运动积极性, 增强患者之间的支持与监督, 帮助患者建立规律的生活与运动习惯, 从行为层面促进代谢改善^[3]。系统化饮食管理则从营养摄入源头控制热量、糖分与脂肪, 优化饮食结构, 配合个体化指导与监督, 可直接降低肥胖、高血糖、高血脂、高血压的发生风险^[2]。二者联合使用, 可实现行为干预与营养干预的协同作用, 既改善躯体代谢指标, 又能稳定精神症状、提升生活质量。

本研究结果显示, 观察组经联合干预后, 代谢指标、生活质量及依从性均显著优于对照组, 证实团体康复联合饮食管理在长期住院精神病合并代谢综合征患者中具有显著应用价值^[5]。该模式操作简便、安全性高、患者接受度好, 适合在精神科长期住院患者中推广使用^[8]。

4 结论

团体康复联合饮食管理干预, 可显著改善长期住院精神病合并代谢综合征患者的 BMI、腰围、血糖、血脂、血压等指标, 改善焦虑抑郁症状, 提升生活质量与干预依从性, 对促进患者躯体康复与精神康复具有

重要意义, 值得在临床中进一步应用与完善。

参考文献

- [1] 刁琦, 袁薇, 朱兴延. 团体社交康复训练在封闭式精神科病房优质护理服务中的应用方法和效果观察[J]. 健康指南, 2023(20): 62-65.
- [2] 韦东宁. 优化护理在精神分裂症伴代谢综合征患者中的应用[J]. 当代护士(中旬刊), 2019, 26(1): 92-93.
- [3] 李丽, 王芳. 团体康复训练对慢性精神分裂症患者社会功能及生活质量的影响[J]. 中国康复医学杂志, 2024, 39(02):221-224.
- [4] 张敏, 刘静. 饮食管理对长期住院精神病患者代谢综合征的干预效果研究[J]. 护士进修杂志, 2023,38(10):910-913.
- [5] 陈晨, 赵明. 综合康复干预对精神病合并代谢综合征患者的效果分析[J]. 中国民康医学, 2024,36(05):102-104.
- [6] 展彩华;陈闻宇;叶姣. 认知行为团体心理护理干预对老年 2 型糖尿病合并高脂血症患者的影响[J]. 心理月刊, 2025, 20 (13) : 194-196
- [7] 谈艳苹; 何娟娟; 陈洁; 邱玉芳. 标准化健康教育联合团体心理护理在精神障碍患者中的应用[J]. 中国标准化 2025 (05)
- [8] 贾秋萍; 赵影; 夏小娟; 综合护理干预在老年精神分裂症合并代谢综合征患者中的应用价值[J]. 江苏卫生保健, 2024 26 (06) 552-554

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS