

老年抑郁症患者营养状况与生活护理干预策略的相关性研究

姜林林，李玉香*

南通市紫琅医院 江苏南通

【摘要】目的 针对老年抑郁症患者营养状况进行分析，并分析生活护理干预策略与患者营养状况的相关性。**方法** 以本院 2024 年 2 月至 2025 年 5 月老年抑郁症患者 90 例为对象，按照微型营养评价量表（MNA）对患者营养状态分析，并对比患者在生活护理干预前后营养状态变化情况。**结果** 结合分析，本组患者中 36 例存在营养风险，54 例患者营养水平正常。结合对患者进行生活护理干预，护理后患者营养水平均提升，与护理前相比， $P<0.05$ 。相关性分析，老年抑郁症患者营养状况与生活护理干预保持正相关， $R=0.883$ 。**结论** 老年抑郁症患者存在营养风险，需及时结合患者特点开展各方面生活护理干预，提升患者营养健康水平。

【关键词】老年抑郁症；营养状况；生活护理；相关性

【收稿日期】2025 年 11 月 16 日 **【出刊日期】**2025 年 12 月 24 日 **【DOI】**10.12208/j.cn.20250648

Study on the correlation between nutritional status and life care intervention strategies in elderly patients with depression

Linlin Jiang, Yuxiang Li*

Zilang Hospital, Nantong, Jiangsu

【Abstract】Objective To analyze the nutritional status of elderly patients with depression and the correlation between life care intervention strategies and patient nutritional status. **Methods** A total of 90 elderly patients with depression in our hospital from February 2024 to May 2025 were selected as the subjects. The nutritional status of the patients was analyzed using the Mini Nutritional Assessment Scale (MNA), and the changes in nutritional status before and after life care interventions were compared. **Results** Based on the analysis, 36 patients in this group had nutritional risks, while 54 patients had normal nutritional levels. Combined with life care interventions for patients, their nutritional levels improved after nursing, compared to before nursing, $P<0.05$. Correlation analysis shows that the nutritional status of elderly patients with depression is positively correlated with life care interventions, $R=0.883$. **Conclusion** Elderly patients with depression have nutritional risks, and it is necessary to timely carry out various life care interventions based on the characteristics of the patients to improve their nutritional and health levels.

【Keywords】Elderly depression; Nutritional status; Life care; Relevance

抑郁症为当前临床最常见且发生率较高的病症类型，在临床一直保持有极高的发生率，致病机制复杂，病症周期长，无法在短时间内治愈^[1-2]。部分老年抑郁症患者在病症长时间影响下，会直接对患者日常生活造成影响，导致患者出现营养不良的风险增加，不利于患者健康^[3-4]。在针对老年抑郁症患者进行治疗的过程中，更需要准确观察老年抑郁症患者的营养状态，并及时对患者日常生活开展有效护理支持，帮助患者在治疗期间保持健康的生活习惯，并针对患者日常营养等进行科学管理，保障患者健康^[5]。本次研究主要对老年

抑郁症患者的营养状态以及生活护理干预对患者营养状态的影响进行分析。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以本院 2024 年 2 月至 2025 年 5 月老年抑郁症患者 90 例为对象，按照微型营养评价量表（MNA）对患者营养状态分析。本组患者中男性患者 51 例，女性患者 39 例，年龄在 61~78 岁间，均值为 (65.33 ± 1.02) 岁。

1.2 方法

*通讯作者：李玉香

(1) 营养状态评估。按照微型营养评价量表(MNA)对老年抑郁症患者营养状态进行分析,由护理人员结合量表对患者进行人体测量、主观评价以及膳食问卷调查以及整体评价四个层面评估。分值在24分及以上则表明患者营养状态量表,分值在24分以下则表明患者存在营养不良风险。

(2) 生活护理干预。该组患者均接受生活护理干预,并分析在生活护理干预前后患者营养状态变化情况。
①心理状态评估。在日常护理过程中,护理人员需要积极和患者进行交流,引导患者将心理压力进行倾诉,明确患者存在抑郁心理的原因,并结合患者具体心理状态对患者开展针对性心理疏导。在日常交流过程中给与患者鼓励和支持,缓解患者抑郁心理。告知患者当前临床对抑郁症治疗的有效性,促使患者能够以更加积极的心态接受治疗。并鼓励患者家属朋友等积极和患者进行沟通,多陪同患者,与患者交流部分患者感兴趣的事情,起到对患者注意力进行转移的目的,帮助患者在恢复过程中保持积极、乐观的心态。
②生活层面指导。在该部分患者治疗期间,需指导患者保持健康的生活习惯,积极参与运动锻炼。每日活动量保持在1h左右,活动方式以有氧运动为主,可以进行散步或者慢跑等,起到促进代谢等作用。在运动过程中,需指导患者结合自身实际情况对运动量合理进行控制,避免出现运动过度的情况。指导患者在日常生活在积极参与部分户外活动,或者多和朋友、家人等进行沟通,促使患者可以在活动以及和家人等交流的过程在感受到生活的乐趣,促使患者能够以更加积极的心态面对生活。
③饮食层面指导。在患者治疗期间,护理人员需结合患者实际情况做好各方面营养指导工作。在食物类型方面需要以清淡、容易消化食物为主,适当摄入蛋白质、维生素等丰富食物,按照少食多餐的方式进行饮食,保障患者在恢复期间营养需求。尽量减少辛辣、油腻等刺

激性食物摄入,减少对患者胃肠道功能的影响。鼓励患者在就餐后1h左右进行适当活动,起到促进消化的作用,尽量避免久坐、久卧等行为,以免影响到消化,或者到患者出现腹胀等方面症状,影响到患者正常饮食节奏。
④健康指导。部分患者在病症长期影响下,容易在日常生活中存在有厌食等方面情况。护理人员在和患者进行沟通的过程中,则需要耐心对患者进行健康指导,告知患者在日常生活中保持合理饮食的重要性,鼓励患者按时就餐,保持良好的饮食习惯。在条件许可情况下,可以指导患者与其他恢复较好且营养控制良好病例进行交流,分享在治疗期间的经验,间接促使患者认识到在日常生活中保持合理饮食以及注重自身营养的重要性,针对患者自身营养状态进行改善。

1.3 观察指标

(1) 营养水平。需对两组患者在护理前后肘部静脉血进行采集,约为5ml,需在最短时间内完成离心处理,获得上层血清,并通过实验室检测对血红蛋白水平、白蛋白水平、转铁蛋白水平进行统计。(2) 相关性分析。评估老年抑郁症患者在治疗期间营养状况与生活护理干预策略的相关性。

1.4 统计学方法

以SPSS22.0分析研究中相关数据,均值±标准差($\bar{x} \pm s$)表示计量资料(包括血红蛋白水平、白蛋白水平、转铁蛋白水平等),t检验,计数资料则以%表示,χ²检验,(P<0.05)差异具备统计学意义。

2 结果

2.1 本组患者营养评估结果统计

结合微型营养评价量表(MNA)对患者营养状态评估,本组患者中36例存在营养风险,54例患者营养水平正常。

2.2 营养水平分析

营养水平,护理后高于护理前,P<0.05,见表1。

表1 两组营养指标对比($\bar{x} \pm s$)

组别	血红蛋白水平(g/L)		白蛋白水平(g/L)		转铁蛋白水平(g/L)	
	存在营养风险组	营养正常组	存在营养风险组	营养正常组	存在营养风险组	营养正常组
护理前	92.25±5.63	112.56±4.36	33.05±2.25	38.25±2.74	2.27±0.21	2.78±0.24
护理后	115.45±4.68	122.82±5.24	41.02±2.25	44.74±2.68	3.22±0.25	3.72±0.32
t	21.425	34.012	24.075	28.425	18.425	16.758
P	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

2.3 相关性分析分析

相关性分析,老年抑郁症患者营养状况与生活护

理干预保持正相关,R=0.883。

3 讨论

老年抑郁症为当前临床较为常见的病症类型，在临床一直保持有极高的接诊量，结合当临床接诊情况可以发现，在多方面因素的作用下，老年抑郁症患者数量存在有明显增加的趋势。病症致病机制复杂，病症周期长，无特效治疗方案，在病症长时间影响下，会直接影响到患者日常生活^[6-7]。老年人自身机体各方面功能存在有不同程度下降的趋势，消化系统功能逐步降低，且在抑郁症的影响下，容易导致患者在日常生活中存在有不愿意饮食等情况，从而增加患者在治疗期间出现营养不良的风险，会针对患者健康造成更加严重的影响^[8]。结合本次调查可以发现，在多方面因素的影响下，包括患者日常饮食习惯、生活习惯以及抑郁症的影响，老年抑郁症患者在治疗期间容易存在有营养不良风险，会进一步对患者健康造成影响。护理人员在开展患者治疗期间各方面护理工作的过程中，更需要结合患者病症特点，准确开展各方面护理工作。

在本次研究中，该组老年抑郁症患者在治疗期间，则由护理人员为患者开展各方面护理之支持。结合观察可以发现，在生活护理干预措施下，患者营养水平均得到提升，高于护理前，表明在生活护理干预的作用下可以对老年抑郁症患者治疗期间营养水平进行调节。原因在于从心理层面指导，能够对患者抑郁症状进行改善，帮助患者在日常生活中保持良好心理状态，减少心理因素对饮食的影响。而通过日常生活指导、饮食护理等方面护理，则可以为患者在治疗期间提供针对性营养护理措施，起到对患者营养状态进行改善的作用^[9-10]。指导患者在日常生活中保持积极运动的习惯，不仅有助于促进消化，对于转移患者注意力以及改善患者抑郁症状等同样存在有重要作用。且结合本次老年抑郁症患者营养状态与生活护理干预措施相关性分析可以发现，两者保持正相关关系，因此在老年抑郁症患者治疗过程中需结合患者病症特点及时对患者进行日常生活层面指导，帮助患者保持健康的生活习惯，改善患者营养状态，在针对患者抑郁症状进行改善的同时，对患者日常营养状态进行调节。避免在病症长期影响下增加患者出现营养不良风险，对患者健康造成更加严重影响。

综合研究，老年抑郁症患者存在营养风险，需及时结合患者特点开展各方面生活护理干预，提升患者营养健康水平。

参考文献

- [1] 卢晓玉,魏翠萍,丁济菊. 家属参与式心理护理联合叙事护理在老年抑郁症中的应用效果 [J]. 心理月刊, 2025, 20 (16): 151-153+157.
- [2] 曾奕,赖燕. 基于 Kano 模型的老年抑郁症患者跌倒预防护理需求分析 [J]. 上海护理, 2025, 25 (08): 75-79.
- [3] 王丽,黄超,张晓宁,等. 认知重建结合认知性心理护理对老年期抑郁症患者的影响 [J]. 护理实践与研究, 2025, 22 (08): 1219-1224.
- [4] 薄伟,冯春娣,纪红玉. 老年抑郁症患者采取音乐护理联合森田疗法的干预效果分析 [J]. 心理月刊, 2025, 20 (13): 150-152.
- [5] 李子媛. 基于社会生态学模型的老年人抑郁的流行现状及影响因素的研究进展 [J]. 社会与公益, 2025, (09): 91-93.
- [6] 臧书兰,陆文,徐婷婷. 基于 PERMA 模式的心灵护理对老年抑郁症患者心理状态、自尊水平及生活质量的影响 [J]. 心理月刊, 2025, 20 (06): 157-159.
- [7] 林俊,解昌国,徐宗玲. 正向反馈式心理护理联合行为转变理论护理对老年抑郁症伴高血压患者的影响 [J]. 心理月刊, 2024, 19 (24): 70-72.
- [8] 张力,高丽,李雪. 链式亲情护理模式对老年抑郁症患者的效果分析 [J]. 心理月刊, 2024, 19 (06): 106-108.
- [9] 梁春娥,李雪梅,展涛,等. 家庭护理对老年抑郁症的影响及对策 [J]. 牡丹江医学院学报, 2021, 42 (04): 148-150.
- [10] 李洁,王岚,李拴荣,等. 河南省某精神专科医院老年抑郁症患者营养现状及相关因素分析 [J]. 现代预防医学, 2021, 48 (13): 2347-2350+2367.

版权声明： ©2025 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