

## 基于循证构建头颈部肿瘤放疗患者营养支持联合防跌倒 护理方案及实践研究

钱 优, 朱 莹\*

上海大学附属四一一医院 上海

**【摘要】目的** 依托循证医学理念, 构建头颈部肿瘤放疗患者营养支持联合防跌倒护理模式, 探究其临床应用成效。**方法** 择 2025 年 1-12 月于本院接受放疗的头颈部肿瘤患者 60 例, 以随机数字表法分为两组, 对照组采用常规护理模式, 观察组应用循证导向下的营养支持联合防跌倒护理方案, 对比两组护理成效。比较两组患者的不良事件发生率、营养指标及跌倒风险评分。**结果** 观察组患者营养不良发生率、跌倒发生率均低于对照组, 护理后血清白蛋白、血红蛋白、淋巴细胞总数等营养指标优于对照组, Morse 跌倒风险评分低于对照组, 差异均具有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。**结论** 该循证联合护理方案可有效改善患者营养状况, 降低相关风险, 提升护理成效, 具备推广价值。

**【关键词】** 头颈部肿瘤; 循证护理; 营养支持; 防跌倒护理

**【收稿日期】** 2026 年 4 月 6 日

**【出刊日期】** 2026 年 5 月 1 日

**【DOI】** 10.12208/j.cn.20260244

### Evidence-based development of a nutritional support and fall prevention nursing program for patients undergoing radiotherapy for head and neck tumors: research and practice

*You Qian, Ying Zhu\**

*Shanghai University Affiliated 411 Hospital, Shanghai*

**【Abstract】Objective** To construct an evidence-based nursing model integrating nutritional support and fall prevention for head and neck cancer patients undergoing radiotherapy and to evaluate its clinical application effectiveness. **Methods** Sixty patients with head and neck cancer who received radiotherapy in our hospital from January to December 2025 were selected and randomly divided into a control group and an observation group using a random number table, with 30 patients in each group. The control group received conventional nursing care, while the observation group was treated with an evidence-based nursing plan combining nutritional support and fall prevention. The incidence of adverse events, nutritional indicators, and fall risk scores were compared between the two groups. **Results** The incidence of malnutrition and falls in the observation group was lower than that in the control group. After nursing intervention, the observation group showed better nutritional indicators (serum albumin, hemoglobin, total lymphocyte count) and a lower Morse Fall Risk Scale score compared to the control group, with statistically significant differences ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** The evidence-based combined nursing plan integrating nutritional support and fall prevention can effectively improve the nutritional status of head and neck cancer patients undergoing radiotherapy, reduce the risk of falls and related adverse events, and enhance nursing effectiveness, demonstrating value for clinical promotion.

**【Keywords】** Head and neck tumors; Evidence-based nursing; Nutritional support; Fall prevention nursing

头颈部肿瘤为临床多发恶性肿瘤, 含口腔癌、鼻咽癌等类型, 发病占全身恶性肿瘤的 10%~15%, 男性发病占优, 50-70 岁为高发年龄段, 东亚地区鼻咽癌发病较突出<sup>[1]</sup>。放疗作为核心治疗手段虽能抑制肿瘤增

殖, 但易损伤正常组织引发不良反应, 叠加肿瘤高代谢, 易致患者营养不良, 进而削弱肌力、升高跌倒风险。跌倒可引发严重并发症, 影响放疗进程与生存质量<sup>[2]</sup>。循证护理可规避传统护理盲目性, 目前临床缺乏二者

\*通讯作者: 朱莹

协同的循证方案<sup>[3]</sup>。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取 2025 年 1-12 月本院头颈部肿瘤患者 60 例, 以随机数字表法均分组。对照组男 19 例、女 11 例, 年龄 45~72 岁, 平均 (58.62±7.35) 岁; 观察组男 20 例、女 10 例, 年龄 46~73 岁, 平均 (59.15±7.42) 岁。两组基线资料对比具有均衡可比性 ( $P>0.05$ )。

### 1.2 方法

对照组常规护理模式, 予以基础病情观察、用药指导、常规健康宣教等。

观察组采用基于循证构建的营养支持联合防跌倒护理方案。(1) 证据获取与方案初稿形成: 结合头颈部肿瘤放疗患者临床特征与护理需求, 明确三大循证问题, 系统检索中英文文献, 经 JBI 证据预分级系统筛选高质量证据, 提取有效措施并结合本院实际与患者需求, 形成护理方案初稿。(2) 护理方案: ①循证营养支持护理: 入院 24h 内及放疗期间每周行动态营养评估, 采用 NRS 2002、PGSGA 结合血清白蛋白等实验室指标, 划分无/低、轻度、中重度营养风险层级, 依风险等级与放疗反应实施分级个性化干预。无/低危者予饮食指导 + 强化口腔护理; 轻度风险者加用口服营养补充剂, 对症处理放疗相关口腔不适; 中重度风险者实施管饲肠内营养, 规范输注并监测不良反应, 所有营养干预延续至放疗后 2~4 周。同时通过集体讲座、一对一指导等多形式开展营养宣教, 联合家属支持强化患者营养认知, 提升干预依从性, 保障营养支持效果。②循证防跌倒护理: 入院 24h 内及放疗期间每周采用 Morse 量表开展动态跌倒风险评估, 按得分划分低、中、高风险层级, 同时综合患者年龄、跌倒史、肢

体活动等多维度因素判定。依风险等级落实阶梯化防护: 低危者聚焦环境安全与体位转换指导; 中危者额外加强巡视、陪护指导, 优化防滑设施并指导助行器具使用; 高危者加设警示标识、使用床栏, 增加巡视、限制独自活动, 执行“起床三部曲”, 特殊用药后强制卧床并加强监护。通过宣教、案例、视频及模拟演练, 向患者及家属普及跌倒防护与应急处置知识, 定期培训提升其风险防范和应急处理能力。(3) 营养支持与防跌倒护理协同干预: 建立护理联动机制, 对营养欠佳、肌力下降者, 在强化营养支持基础上, 增加巡视频次、强化陪护指导并鼓励安全的肢体功能锻炼, 提升活动耐力以降低跌倒风险; 对高跌倒风险、活动量不足者, 优化营养方案, 重点增加蛋白质、钙及维生素 D 摄入, 预防肌萎缩与骨质疏松, 从生理层面减少跌倒及并发症风险。护理人员每日详细记录相关指标, 根据患者指标动态变化及时调整干预方案。

### 1.3 观察指标

①营养不良发生率, 依据 SGA 评定与营养指标判定; ②跌倒发生率, 统计住院期间非计划性跌倒事件; ③营养指标, 检测患者血清白蛋白 (Alb)、血红蛋白 (Hb)、淋巴细胞总数 (TLC); ④跌倒风险评分: 采用 Morse 跌倒风险评估量表<sup>[4]</sup>进行评价, 分值越高表示跌倒风险越大。

### 1.4 统计学方法

数据处理选用 SPSS22.0 统计软件完成分析, 计量指标以均数±标准差 ( $\bar{x}\pm s$ ) 呈现, 组间差异采用独立样本 t 检验核; 计数资料以构成比 (%) 描述, 组间比较运用  $\chi^2$  检验, 以  $P<0.05$  判定差异具备统计学意义。

## 2 结果

表 1 两组患者营养不良发生率、跌倒发生率比较 [ (n) % ]

组别	例数	营养不良	跌倒
对照组	30	11 (36.67%)	7 (23.33%)
观察组	30	3 (10.00%)	1 (3.33%)
P 值		<0.05	<0.05

表 2 两组患者护理前后营养指标比较 ( $\bar{x}\pm s$ )

组别	例数	血清白蛋白 (g/L)		血红蛋白 (g/L)		淋巴细胞总数 ( $\times 10^9/L$ )	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	30	36.25±2.31	39.15±2.42	115.32±8.45	126.45±8.52	1.62±0.35	1.95±0.38
观察组	30	36.31±2.28	42.58±2.51	115.46±8.38	138.62±8.63	1.63±0.34	2.32±0.41
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表3 两组患者护理前后跌倒风险评分比较 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	护理前	护理后
对照组	30	38.62 ± 5.31	30.15 ± 4.28
观察组	30	38.75 ± 5.26	22.35 ± 3.85
P		>0.05	<0.05

### 3 讨论

营养不良, 常由头颈部肿瘤放疗患者的放疗副反应、肿瘤消耗引发; 肌力下降、体质变差, 继而由营养不良导致; “营养不良—体虚—跌倒风险增高”的恶性循环, 由此易形成<sup>[5]</sup>。营养支持与防跌倒措施分开实施, 为传统护理的常见方式; 系统性与针对性的缺乏, 致其护理效果欠佳<sup>[6]</sup>。科研证据、临床经验与患者需求为依托, 科学护理方案可由循证护理制定; 此类患者的相关护理难题, 可由此切实改善。

循证医学为指导, 本研究构建营养支持联合防跌倒护理体系; 文献检索、高质量证据筛选为基础, 融合临床实践与患者诉求, 个性化、分级化干预策略得以形成<sup>[7]</sup>。NRS 2002、SGA 为工具, 动态营养评估予以开展、分级干预予以实施, 营养宣教辅以提升依从性<sup>[8]</sup>。结果显示, 对照组不及观察组营养指标优良, 观察组营养不良发生率更低, 故循证个体化营养干预改善营养状况。

Morse 量表为依托, 跌倒风险动态评估予以开展, 分级干预、差异化防护予以实施, 健康宣教强化以提升患者及家属自我防护能力。观察组跌倒风险评分、发生率均低于对照组, 循证分级防护的防跌倒效果得以验证。营养与防跌倒护理协同联动, 营养差、跌倒高危患者双向调整得以落实; 观察组护理满意度更高, 证实该循证联合模式科学精准, 可改善临床结局与患者体验。

### 参考文献

[1] 王榕丽. 基于循证理论的营养管理护理在食管癌放疗中的应用[J]. 实用中西医结合临床, 2024, 24(19): 117-120.

- [2] 张艳艳, 马庭炜. 医护协同管理法联合循证营养护理在食管癌放疗合并癌因性疲乏患者中的应用[J]. 黑龙江医药科学, 2023, 46(4): 193-195.
- [3] 胡宏玲, 潘海卿, 宁士龙, 等. 基于循证方法学的头颈癌放疗患者营养管理方案构建与应用[J]. 中华现代护理杂志, 2025, 31(34): 4658-4664.
- [4] 兰红珍, 王玫, 徐嘉琪, 等. 头颈癌放疗患者家庭肠内营养支持管理的最佳证据总结[J]. 护理学杂志, 2024, 39(12): 107-111, 115.
- [5] 牛亚荣, 林清然, 王琳, 等. 老年人长期家庭鼻饲安全管理最佳证据总结[J]. 护理学杂志, 2023, 38(20): 101-105.
- [6] 陈洁, 孟爱凤, 柏亚妹, 等. 头颈癌病人营养相关症状及管理策略的研究进展[J]. 护理研究, 2023, 37(20): 3671-3676.
- [7] 李媛媛, 程琳, 梁冠冕, 等. 头颈部肿瘤患者营养影响症状体验质性研究的 Meta 整合[J]. 护理与康复, 2025, 24(3): 37-44, 50.
- [8] 杨纯子, 徐丽, 张海燕. 头颈部肿瘤患者营养管理认知的医护人员视角研究[J]. 健康导刊, 2025(14): 145-147.

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