

自我管理导向下 5A 模式护理在老年哮喘患者中的应用

晏绪琴

新疆医科大学第一附属医院昌吉分院呼吸与危重症医学科 新疆昌吉

【摘要】目的 探讨予以老年哮喘患者自我管理导向下 5A 模式护理的效果。**方法** 选取 2025 年 1 月-12 月在本院治疗的 42 例老年哮喘患者，随机分为两组，21 例对照组行常规护理，21 例观察组在常规护理基础上行自我管理导向下 5A 模式护理，对两组自我效能、自我管理能力及病情控制效果进行比较。**结果** 观察组护理后一般自我效能感量表 (GSES)、自我管理能力测定量表 (ESCA) 评分高于对照组 ($P < 0.05$)；观察组护理后哮喘控制测试 (ACT)、成人哮喘生活质量评分表 (AQLQ) 评分高于对照组 ($P < 0.05$)。**结论** 在老年哮喘患者中，应用自我管理导向下 5A 模式护理可促进其自我效能及自我管理能力的进一步改善，进而达到良好病情控制效果。

【关键词】 自我管理导向；5A 模式护理；老年哮喘；自我管理能力的

【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.20260256

Application of the self-management-oriented 5A model nursing in elderly asthma patients

Xuqin Yan

Department of Respiratory and Critical Care Medicine, Changji Branch of the First Affiliated Hospital of Xinjiang Medical University, Changji, Xinjiang

【Abstract】 Objective To explore the effect of the 5A model nursing under self-management guidance on elderly asthma patients. **Methods** A total of 42 elderly asthma patients treated in our hospital from January to December 2025 were selected and randomly divided into two groups. The control group (21 cases) received routine nursing, while the observation group (21 cases) received self-management-guided 5A model nursing in addition to routine care. The self-efficacy, self-management ability, and disease control outcomes were compared between the two groups. **Results** After nursing, the General Self-Efficacy Scale (GSES) and Self-Management Capability Assessment Scale (ESCA) scores in the observation group were higher than those in the control group ($P < 0.05$). Additionally, the Asthma Control Test (ACT) and Adult Asthma Quality of Life Questionnaire (AQLQ) scores in the observation group were also higher than those in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** In elderly asthma patients, the application of self-management-guided 5A model nursing can further improve their self-efficacy and self-management ability, thereby achieving better disease control outcomes.

【Keywords】 Self-management orientation; 5A model nursing; Elderly asthma; Self-management ability

在老年慢性呼吸系统疾病中，哮喘较为常见，临床症状主要为喘息、咳嗽等，症状反复发作，具有极长病程^[1]。现阶段，临床上主要通过药物对老年哮喘展开治疗，在长期治疗过程中，对患者自我管理能力的有较高需求，因此需注重此方面的护理。而以往临床上多行常规性的健康教育与指导，总体效果不够理想。自我管理导向下 5A 模式护理通过实施评估、建议、达成共识、协助、随访几个环节的护理，可促进患者自我效能、自护水平不断提升，使其健康结局进一步改善^[2]。本院近年来对老年哮喘患者实施自我管理导向下 5A 模式护理，

现报告其效果如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2025 年 1 月-12 月在本院治疗的 42 例哮喘老年患者，纳入标准：(1)《支气管哮喘防治指南 (2024 年版)》指导下确诊为哮喘；(2) ≥ 60 岁；(3) 初中及以上文化水平；(4) 对研究知情，自愿参与并签字确认。排除标准：(1) 同时存在其他呼吸系统疾病；(2) 病程在 1 年以下；(3) 同时存在其他重大疾病、癌症；(4) 精神异常；(5) 无法正常交流。将 42 例

患者随机分作两组：对照组 21 例，男 12 例，女 9 例；62~78 岁，平均 (70.12±3.24) 岁；2~8 年的病程，平均 (5.02±1.33) 年。观察组 21 例，男 11 例，女 10 例；61~79 岁，平均 (70.08±3.22) 岁；2~9 年的病程，平均 (5.50±1.34) 年。两组以上资料无差异 ($P>0.05$)，均衡可比。

1.2 方法

对照组行常规护理：通过图片、视频等向患者耐心解释哮喘的相关知识，包括发病原因、急性发作诱发因素、注意事项等，同时依据医嘱指导其规范治疗药物进行应用，告知用药期间注意事项、不良反应观察与处理。另外，予以心理安抚及疏导，定期随访，提供日常防护、饮食、活动等指导。持续护理 8 周。

观察组行自我管理导向相 5A 模式护理：(1) 评估。与患者进行一对一对面的交流，详细询问其既往史、治疗史、心理感受等，注意应用亲切、通俗易懂的语言，鼓励患者表达真实想法。同时，对患者疾病认知、自我管理知行水平进行评估，同时告知哮喘自我管理的重要意义。(2) 建议。基于以上询问、评估结果，制定多形式、个性化的健康指导方案，包括视频、思维导图、健康教育手册等，全面介绍哮喘知识、吸入药物正确应用、日常防护、病情变化监测等知识，鼓励患者养成健康行为习惯，如合理饮食、科学有氧运动、远离刺激环境等。(3) 达成共识。与患者共同制定个体化的自我管理目标，并共同分析目标可行性、目标实施过程中可能存在的障碍，基于此调整目标，为实现目标达成相应共识。(4) 协助，积极与患者沟通，对其心理担忧情况进行了解，及时予以安抚及鼓励，介绍负面情绪可能对病情控制产生的不良影响，定期组织团体健康讲座、病友会等活动，引导患者相互倾诉、鼓励。同时，加强与患者家属的交流，嘱咐家属多予以患者支持、关心，并督促患者养成利于哮喘控制的生活习惯。(5) 随访。每 2 周定期随访 1 次，询问了解患者病情控制情况，并及时提供帮助与指导。同时，向患者推荐可以获取哮喘管理

技能的公众号、视频号等，指导其自主学习管理技巧。持续护理 8 周。

1.3 观察指标

(1) 自我效能。护理前、后，评估两组患者自我效能，应用一般自我效能感量表 (GSES)，包含条目 10 个，各条目均计分 0~10 分，总分 10~40 分，得分高，自我效能更好。(2) 自我管理能力。护理前、后，评估两组患者自我管理能力，应用自我管理能力测定量表 (ESCA)，自护技能、自我责任、自我概念、健康知识 4 个维度，条目分别包含 11 个、6 个、7 个、19 个，均计 1~4 分，得分高，具备更好自我管理能力。(3) 病情控制效果。护理前、后，从哮喘控制测试 (ACT)、成人哮喘生活质量评分表 (AQLQ) 两个方面对病情控制效果进行评估。ACT 共 5 个条目，均计 1~5 分，总分 25 分，得分高，病情控制更好；AQLQ 包含 35 个条目，均计 1~5 分，总分 165 分，得分高，病情控制更好。

1.4 统计学分析

采用 SPSS26.0 软件进行数据处理，[n (%)] 表示计数资料， χ^2 检验；($\bar{x} \pm s$) 表示自我效能、自我管理能力和病情控制效果之类计量资料， t 检验， $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组自我效能比较

护理前，两组 GSES 评分无差异 ($P>0.05$)；护理后，两组 GSES 评分均提升，且观察组更高 ($P<0.05$)，见表 1。

2.2 两组自我管理能力的比较

护理前，两组 ESCA 评分无差异 ($P>0.05$)；护理后，两组 ESCA 评分均提升，且观察组更高 ($P<0.05$)，见表 2。

2.3 两组病情控制效果比较

护理前，两组 ACT、AQLQ 评分无差异 ($P>0.05$)；护理后，两组 ACT 评分均提升，且观察组更高 ($P<0.05$)，见表 3。

表 1 两组自我效能比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别 (n)	护理前	护理后	t 值	P 值
对照组 (n=21)	22.93±2.77	27.68±2.98	5.350	<0.001
观察组 (n=21)	23.00±2.68	33.71±2.96	12.291	<0.001
t 值	0.83	6.579	-	-
P 值	0.934	<0.001	-	-

表 2 两组自我管理 ability 比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别 (n)	自护技能		自我责任		自我概念		健康知识	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (n=21)	19.97±2.31	28.13±3.26 ^a	12.02±2.28	16.56±2.35 ^a	13.02±2.28	19.37±3.32 ^a	39.03±3.17	53.92±3.35 ^a
观察组 (n=21)	20.06±2.28	35.12±3.31 ^a	11.98±2.30	19.34±2.28 ^a	12.99±2.31	23.12±3.25 ^a	39.00±3.21	59.51±3.44 ^a
<i>t</i> 值	0.127	6.895	0.057	3.866	0.042	3.699	0.030	5.335
<i>P</i> 值	0.899	<0.001	0.955	<0.001	0.966	<0.001	0.976	<0.001

注: 与本组护理前比较 ^a*P*<0.05表 3 两组病情控制效果比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别 (n)	ACT		AQLQ	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (n=21)	14.32±2.34	17.52±2.27 ^a	98.81±5.46	123.24±6.12 ^a
观察组 (n=21)	14.28±2.40	20.21±2.12 ^a	98.76±5.51	133.48±6.20 ^a
<i>t</i> 值	0.055	3.969	0.030	5.386
<i>P</i> 值	0.957	<0.001	0.977	<0.001

注: 与本组护理前比较 ^a*P*<0.05

3 讨论

哮喘是老年常见呼吸道疾病的一种, 可致使患者出现咳嗽、胸闷等症状, 并伴有气流受限、气道高反应等, 导致其生活质量严重下降^[4]。哮喘发生后, 患者需长期接受规范性治疗, 以减少哮喘发作次数, 并使病情进展得以控制, 而治疗效果在很大程度上受患者自护能力的影响^[5]。基于此, 临床上需积极构建并实施有助于提升老年哮喘患者自护能力的护理方案, 以促进其病情控制效果进一步提升。

本次研究结果显示, 观察组护理后 GSES 评分、ESCA 评分均较对照组高, ACT、AQLQ 评分也高于对照组 (*P*<0.05), 提示予以老年哮喘患者自我管理导向下 5A 模式护理可促进其自我效能、自我管理 ability 有效提升, 进而进一步提升病情控制效果。自我管理导向相 5A 模式在评估环节通过交流了解患者病情及内心真实想法, 并全面评估了解患者疾病认知、自我管理知行水平; 建议环节展开多形式健康宣教与指导, 可使患者疾病知识水平、自护技能有效提升; 达成共识环节则制定具体的自我管理目标; 协助环节通过强化沟通与安抚, 并注重同伴力量、家庭支持方面的干预, 可为患者提供更多心理支持、疾病管理技能支持; 随访环节展开定期随访并提供动态性指导, 可全面了解患者病情控制状况并及时提供支持指导。上述各个环节的护理措施均以提升患者自我管理 ability 为导向, 不断赋能、赋权, 可促进患者自我管理信念、技能不断提升, 主动构建并维持利于病情控制的行为习惯, 并正确进

行病情监测与管理, 进而使哮喘症状得到有效控制^[6]。

综上所述, 在老年哮喘患者中, 予以自我管理导向下 5A 模式护理可促进其自我效能、自我管理 ability 有效提升, 进而进一步提高病情控制效果。

参考文献

- [1] 郝敏, 史宏磊, 黄克武. 老年支气管哮喘诊治的现状和挑战[J]. 国际呼吸杂志, 2023, 43(12): 1389-1394.
- [2] 尚欣, 陈玉国, 李荣. 自我管理为导向的 5A 护理模式在老年哮喘患者中的应用[J]. 国际医药卫生导报, 2023, 29(1): 69-73.
- [3] 中华医学会呼吸病学分会. 支气管哮喘防治指南 (2024 年版) [J]. 中华结核和呼吸杂志, 2025, 48(3): 208-248.
- [4] 马苗苗, 王立, 樊晓寒, 等. 询问-评估-建议-帮助-随访一站式护理干预对支气管哮喘患者用药依从性及自护能力的影响[J]. 国际护理学杂志, 2025, 44(20): 3671-3676.
- [5] 张喜梅, 崔君. 护理目标执行理念干预策略在支气管哮喘患者中的应用. 中华现代护理杂志, 2023, 29(4): 503-507.
- [6] 聂兰, 乔红伟, 常明静. 自我管理为导向的 5A 护理模式对老年支气管哮喘患者自我效能及遵医行为的影响[J]. 黑龙江医学, 2025, 49(2): 240-242.

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