

以健康行为互动为框架的精准护理对类风湿性关节炎患者疼痛程度及生活 质量的影响

谭培艳, 刘倩, 周丽, 张茜*

云南省中医医院 云南昆明

【摘要】目的 探讨健康行为互动为框架的精准护理对类风湿性关节炎患者疼痛程度及生活质量的影响。**方法** 研究对象为本院 300 例类风湿性关节炎, 经随机数字表法分为各 150 例的两组, 对照组实施常规护理, 研究组以健康行为互动为框架的精准护理, 对比疼痛程度、生活质量。**结果** 与护理前比较, 护理后 1 周、出院时、出院后随访 2 周的疼痛评分呈现出逐渐降低趋势, 研究组较对照组更低 ($P < 0.05$)。与护理前相比较, 两组护理后的生理职能、情感职能、社会功能、健康自我认知评分均增加 ($P < 0.05$); 研究组护理后的生理职能评分、社会功能评分均高于对照组 ($P < 0.05$), 两组护理后的情感职能、健康自我认知评分比较差异无统计学意义 ($P > 0.05$)。**结论** 以健康行为互动为框架的精准护理能有效降低类风湿性关节炎患者的疼痛程度, 提升生活质量。

【关键词】 类风湿性关节炎; 健康行为互动; 精准护理; 疼痛程度; 生活质量

【收稿日期】 2026 年 5 月 8 日

【出刊日期】 2026 年 6 月 3 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20260320

The impact of precision care based on health behavior interaction on pain severity and quality of life in patients with rheumatoid arthritis

Peiyan Tan, Qian Liu, Li Zhou, Qian Zhang*

Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Kunming, Yunnan

【Abstract】Objective To explore the impact of precise nursing based on the framework of health behavior interaction on the pain level and quality of life of patients with rheumatoid arthritis. **Methods** The research subjects were 300 patients with rheumatoid arthritis in our hospital. They were randomly divided into two groups of 150 each using a random number table. The control group received routine care, while the study group received precise nursing based on the framework of health behavior interaction. The pain level and quality of life were compared. **Results** Compared with before the care, the pain scores at 1 week after care, at discharge, and 2 weeks after discharge and follow-up showed a gradually decreasing trend. The pain scores of the study group were lower than those of the control group ($P < 0.05$). Compared with before the care, the scores of physiological function, emotional function, social function, and health self-awareness in both groups increased after care ($P < 0.05$). The scores of physiological function and social function in the study group after care were higher than those in the control group ($P < 0.05$). There was no statistically significant difference in the scores of emotional function and health self-awareness between the two groups after care ($P > 0.05$). **Conclusion** Precise nursing based on the framework of health behavior interaction can effectively reduce the pain level and improve the quality of life of patients with rheumatoid arthritis.

【Keywords】 Rheumatoid arthritis; Health behavior interaction; Precision care; Pain severity; Quality of life

类风湿性关节炎属于自身免疫性疾病, 临床对其发病机制尚不十分明确, 多数学者认为与遗传因素、环境因素及患者自身性激素水平有关^[1]。患者症状表现为关节疼痛、肌力减弱、晨僵等, 严重者丧失活动能力,

不利于日常生活。当前多采用药物治疗类风湿性关节炎, 以控制症状、减轻疼痛为主^[2]。但该疾病具有病情反复、需长期治疗的特点, 故需辅以有效的护理干预。以健康行为互动为框架的精准护理是新型护理模式,

*通讯作者: 张茜

其中, 健康行为互动强调以患者为中心, 引导患者参与, 通过支持、激励及精准化干预, 促使患者形成健康行为, 加速康复^[3]。精准护理则结合患者实际情况及需求, 给予其个性化的精细化护理, 以提升护理治疗, 加速患者康复。本文即对类风湿性关节炎应用以健康行为互动为框架的精准护理进行了探析, 旨在证实对疼痛程度及生活质量的影响, 意为临床提供参考, 见下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究对象为本院 2025 年 3 月至 2026 年 1 月收治的 300 例类风湿性关节炎患者。经随机数字表法分为两组 ($n=150$): 对照组年龄 33~72 岁, 平均年龄 (52.2 ± 4.6) 岁, 病程 0.8~15 年, 平均病程 (8.4 ± 3.1) 年, 男女各 65、85 例; 研究组年龄 34~71 岁, 平均年龄 (51.9 ± 4.8) 岁, 病程 0.9~13 年, 平均病程 (8.1 ± 2.9) 年, 男女各 66、84 例。比较两组基本资料无显著差异 ($P>0.05$)。

纳入标准: 均符合类风湿性关节炎诊断标准; 均有不同程度的关节疼痛、晨僵、肌无力表现, 持续时间超过 3 个月; 均签署同意书自愿参加研究。

排除标准: 伴有严重关节功能障碍或畸形; 伴有关节外软组织严重病变; 近期有糖皮质激素使用史; 精神认知障碍。

1.2 方法

对照组常规护理: 环境护理, 健康宣教, 心理疏导, 康复锻炼指导。

研究组以健康行为互动为框架的精准护理: (1) 组建护理小组。由科室主治医师 1 名、护理人员 3 名组成, 医生负责关节影像评定及解答患者疑问, 护理人员负责具体实施及数据收集。对成员进行健康行为互动为框架精准护理的理论和应用培训考核。(2) 健康评估互动。对患者做访谈, 经开放式提问引导其讲述关节功能障碍对生活、家庭、经济、社会的影响。并通过关节锻炼行为问卷了解患者对疾病、康复锻炼的掌握情况, 评估其背景影响因素, 确定个人特征。(3) 健康管理互动精准护理。根据评估结果分析患者健康管理问题, 制定针对性精准护理。①关节保护。向患者介

绍和展示日常生活辅具应用, 遵循适用性、便捷性、普遍性获得原则, 以保护受损关节。②功能锻炼。指导患者正确的疼痛评估、关节评估、关节功能锻炼方法, 制定观察表, 记录锻炼时间、次数、疼痛情况、不良反应。讲解疼痛诱因, 指导非药物干预方法, 鼓励患者在病情允许下进行功能锻炼, 强度适中。③心理支持。与患者的互动中, 要注意其情绪变化, 通过放松训练、冥想等及时消除患者不良情绪, 分享经规范治疗、科学锻炼改善良好的成功案例, 建立患者积极的康复信心。④延续护理。出院时, 教会患者使用“掌上同济”管理平台, 定期发送疾病相关知识、注意事项、锻炼视频。对不会智能手机患者留取电话, 每周做电话回访, 对发现的问题及时纠正指导。

1.3 观察指标

(1) 对比疼痛程度。采用 11 点疼痛数字评估量表对关节疼痛做评估, 包括护理前、护理后 1 周、出院时、出院后随访 2 周, 分值 0-10, 得分越低表明疼痛程度越低。(2) 对比生活质量。采用生活质量评估量表评估, 包括护理前和护理后 (出院随访 4 周), 量表分为生理职能、情感职能、社会功能、健康自我认知四维度, 每个维度 0-100 分, 得分越高表明生活质量越佳。

1.4 统计学方法

全文数据用 SPSS26.0 处理, 计量资料以 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 行 t 检验, 均服从正态分布 (S-W 证实), $P<0.05$ 有统计学意义。

2 结果

2.1 疼痛程度

与护理前比较, 护理后 1 周、出院时、出院后随访 2 周的疼痛评分呈现出逐渐降低趋势, 研究组较对照组更低 ($P<0.05$), 见表 1。

2.2 生活质量

与护理前相比较, 两组护理后的生理职能、情感职能、社会功能、健康自我认知评分均增加 ($P<0.05$); 研究组护理后的生理职能评分、社会功能评分均高于对照组 ($P<0.05$), 两组护理后的情感职能、健康自我认知评分比较差异无统计学意义 ($P>0.05$), 见表 2。

表 1 疼痛程度比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	护理前	护理后 1 周	出院时	出院后随访 2 周
研究组 $n=150$	7.65 ± 1.12	6.03 ± 1.06^a	4.89 ± 1.02^b	2.43 ± 0.56^c
对照组 $n=150$	7.72 ± 1.13	6.96 ± 1.04^a	5.56 ± 1.04^b	3.68 ± 0.71^c
t	0.539	7.670	5.633	16.930
P	0.590	0.001	0.001	0.001

注: 与护理前比较, ^a $P<0.05$; 与护理后 1 周比较, ^b $P<0.05$; 与出院时比较, ^c $P<0.05$ 。

表2 生活质量评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	生理职能		情感职能		社会功能		健康自我认知	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
研究组 n=150	62.51±6.12	74.62±6.33 ^d	61.44±5.86	68.43±5.34 ^d	62.41±5.68	74.28±5.88 ^d	60.44±5.91	70.51±5.87 ^d
对照组 n=150	62.45±6.09	71.42±5.86 ^d	61.51±5.84	67.42±5.67 ^d	62.35±5.61	70.41±6.02 ^d	60.51±5.86	71.42±5.92 ^d
<i>t</i>	0.085	4.543	0.104	1.588	0.092	5.632	0.103	1.337
<i>P</i>	0.932	0.001	0.918	0.113	0.927	0.001	0.918	0.182

注: 与护理前比较, ^d*P*<0.05。

3 讨论

关节功能障碍和疼痛是类风湿性关节炎的重要特征, 对生活质量产生直接影响^[4]。给予患者合理的功能锻炼是缓解关节疼痛、恢复关节功能的重要手段。故应在治疗基础上给予患者有效的护理干预。

健康行为互动主要是从患者的角度出发, 将护理评估、互动内容、效果连接成一体, 制定规范化和精细化的护理干预措施, 以加速疾病康复^[5]。而以健康行为互动为框架的精准护理是以患者健康为导向, 全面考虑患者的实际病情状况、文化程度及社会支持水平, 实现个体化需求的护理, 能为患者制定更具针对性的精准护理服务, 从而提升患者参与性, 有效改善疼痛症状, 提升生活质量。吴莉萍^[6]等学者的研究显示, 健康行为互动模式能有效提升类风湿性关节炎患者的疾病管理水平, 显著缓解患者疼痛感, 提升生活质量。

本研究显示, 两组患者经护理后, 疼痛程度呈现出随时间推移而逐渐降低的趋势, 以健康行为互动为框架的精准护理组降低程度更明显, 各项生活质量评分也获得显著改善, 以健康行为互动为框架的精准护理组改善更佳。与前述学者研究结果一致, 提示以健康行为互动为框架的精准护理对类风湿性关节炎具有积极的应用价值。分析原因: 以健康行为互动为框架的精准护理是以健康行为互动模式指导的行为教育方法^[7]。根据患者的认知评价、个体特征、情感反应等探寻影响患者关节功能锻炼的内因, 评估健康行为及情感心理, 帮助患者找到行为变因, 以提供健康信息、专业技能、情感支持等精准的护理服务。并与患者互动中进行决策控制, 激发患者行为意识觉醒, 以改善患者康复结局。在本次护理中, 首先建立护理小组, 提升专业性; 再进行健康评估互动, 探寻患者特征, 形成关节保护、功能锻炼、心理支持、延续护理等精准性护理干预措施, 以充分调动患者主观性, 加速对疾病的关注, 进而促进康复。此外, 通过网络信息平台形成延续性护理互动, 给

予患者标准、科学合理的健康指导, 将关节保护及锻炼延伸到日常生活中, 可增强锻炼效果, 促进康复^[8]。

综上所述, 以健康行为互动为框架的精准护理能有效降低类风湿性关节炎患者的疼痛程度, 提升生活质量, 具有重要的临床应用价值, 值得推广。

参考文献

- [1] 绳丹丹, 操敏, 朱佩, 等. Cox 健康行为互动模式用于老年膝骨关节炎康复中的效果分析[J]. 中国疗养医学, 2026, 35(03):46-50.
- [2] 张焜, 胡玲. COX 健康行为互动模式护理联合疼痛干预对全膝关节置换术患者的影响[J]. 医疗装备, 2026, 39(02): 102-105.
- [3] 王珺璐. 类风湿性关节炎患者护理新进展[J]. 临床误诊误治, 2026, 39(02):112.
- [4] 姚亚利, 徐慧, 朱梅红, 等. 三因制宜护理在类风湿性关节炎患者中的应用效果观察[J]. 齐鲁护理杂志, 2026, 31(01): 149-152.
- [5] 张少军, 吴红丽, 陈月华. 基于微信平台的延续性护理对类风湿性关节炎患者的影响[J]. 基层医学论坛, 2025, 29(31): 135-137+141.
- [6] 吴莉萍, 张子云, 张利娟, 等. 基于 Cox 健康行为互动模式的类风湿性关节炎患者疾病管理[J]. 护理学杂志, 2021, 36(12):76-78.
- [7] 孟娟, 刘锦, 马小民. 以健康行为互动为框架的精准护理应用在异常子宫出血患者围术期的效果观察[J]. 中国药物滥用防治杂志, 2025, 31(07):1335-1337+1341.
- [8] 杨娜, 黄瑞娟, 马向鹰. Cox 健康行为互动模式在临床护理应用中的研究进展[J]. 循证护理, 2023, 9(05):839-842.

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