

# 个性化健康教育在军队疗养员护理中的应用及对知识掌握

蒋莎莎, 赵 娇\*, 谭潘潘, 曹晨光, 于冰冰

天津康复疗养中心疗养三科, 天津

收稿日期: 2025年6月5日; 录用日期: 2025年7月3日; 发布日期: 2025年7月11日

## 摘 要

目的: 研究个性化健康教育在军队疗养员中的实际应用效果以及知识掌握情况。方法: 抽取2022年3月至2023年3月间在本院接受疗养的275名官兵作为研究样本, 采用随机数字表法将其分为对照组(143例)和研究组(132例)。对照组接受常规的基础护理服务, 研究组在常规护理的基础上接受个性化健康教育。对两组疗养员的护理满意度和睡眠质量指数(PSQI)进行了评分对比。结果: 研究组在护理满意度方面的评分高于对照组, 差异具有统计学意义( $P < 0.05$ )。在采取干预措施之后, 研究组在PSQI总分及大部分因子得分上均低于对照组, 但睡眠时长和催眠药物使用这两个因子除外, 差异具有统计学意义( $P < 0.05$ )。研究组在除睡眠时间和催眠药物使用外的其他睡眠质量方面有了显著的改善, 优于对照组, 差异具有统计学意义( $P < 0.05$ )。结论: 在军队疗养员中引入个性化健康教育取得了显著成效, 不仅提升了疗养员对服务的满意度, 而且有效地调整了他们的生理和心理状态, 知识掌握也得到了提高, 有助于增强部队的整体战斗力。

## 关键词

个性化健康教育, 军队疗养员护理, 满意度

# Application of Personalized Health Education in the Nursing of Military Sanatoriums and Knowledge Mastery

Shasha Jiang, Jiao Zhao\*, Panpan Tan, Chenguang Cao, Bingbing Yu

Sanatorium Three Department, Tianjin Rehabilitation Center, Tianjin

\*通讯作者。

文章引用: 蒋莎莎, 赵娇, 谭潘潘, 曹晨光, 于冰冰. 个性化健康教育在军队疗养员护理中的应用及对知识掌握[J]. 护理学, 2025, 14(7): 1135-1140. DOI: 10.12677/ns.2025.147149

## Abstract

**Objective:** To study the practical application effect and knowledge mastery of personalized health education among military recuperators. **Method:** 275 officers and soldiers who received recuperation in our hospital from March 2022 to March 2023 were selected as the research sample. They were randomly divided into a control group (143 cases) and a study group (132 cases) using a random number table method. The control group received routine basic nursing services, while the study group received personalized health education on the basis of routine nursing. A comparison was made between the nursing satisfaction and sleep quality index (PSQI) scores of two groups of convalescent patients. **Result:** The research group scored higher than the control group in terms of nursing satisfaction, and the difference was statistically significant ( $P < 0.05$ ). After taking intervention measures, the study group had lower total PSQI scores and most factor scores than the control group, except for sleep duration and hypnotic drug use, which had statistical significance ( $P < 0.05$ ). The research group showed significant improvements in sleep quality, except for sleep time and the use of hypnotic drugs, which were superior to the control group and the difference was statistically significant ( $P < 0.05$ ). **Conclusion:** The introduction of personalized health education among military recuperators has achieved significant results, not only improving their satisfaction with the service, but also effectively adjusting their physiological and psychological states. Knowledge mastery has also been improved, which helps to enhance the overall combat effectiveness of the troops.

## Keywords

Personalized Health Education, Nursing for Military Recuperators, Satisfaction Level

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

## 1. 引言

军队的疗养人员一般是从事特定职业的军人群体，这些保障对象根据其职业特点被细分为多个类别[1]，包括但不限于飞行员、潜艇员、航天员以及特殊岗位的军人。在这些军人群体中，疗养过程不仅是对他们身心健康的一种恢复和调养，更是对他们未来执行任务能力的一种保障。在这一过程中，护理工作发挥着至关重要的作用，它与临床治疗模式有着明显的区别[2]。军队疗养护理工作具有其特殊性，它要求护理人员不仅要具备专业的医疗知识，还要了解和适应军人的特殊需求。为了更好地服务于这些特殊的军人群体，本院针对性地推出了为军队疗养人员量身定制的个性化健康教育模式。这一模式的设计理念是在疗养的全过程中，从疗养前准备、疗养期间的护理，到疗养后的跟进，为疗养人员提供全方位的健康教育和个性化的健康指导。这种模式旨在帮助疗养人员更好地理解自己的健康状况，掌握健康维护的方法[2]，并在日常生活中实践健康的生活方式。经过研究，发现这一个人性化健康教育模式不仅极大地提高了疗养的效果，使军人在身体和心理上都得到了有效的恢复，还显著提升了他们对疗养服务的满意程度。这种模式的成功实施，为军队疗养护理工作提供了新的思路和方法，也为提高军人的整体健康水平和生活质量做出了积极贡献。

## 2. 资料与方法

### 2.1. 一般资料

本研究选取了2022年3月至2023年3月间在本院进行疗养的275例疗养官兵作为研究样本且全部为男性,根据护理方法的差异,将这些官兵分为对照组和研究组,对照组的143例疗养官兵接受常规护理,研究组132例疗养官兵接受个性化健康教育。对照组的143例疗养官兵年龄在26至41岁之间,平均年龄为(30.12 ± 4.12)岁;研究组的132例疗养官兵年龄在21至41岁之间,平均年龄为(31.21 ± 4.23)岁。两组差异无统计学意义( $P > 0.05$ ),说明两组之间具有较好的对比性。

### 2.2. 方法

给予对照组军队疗养员常规的护理方法,护理人员给予疗养员生活护理、环境护理等。

研究组在常规的护理基础上给予个性化健康教育,具体措施如下:

(1) 微信群宣传。护理人员需注重运用文明用语,提高自身修养。考虑到疗养人员的职业属性和疗养需求,制订一套恰当的护理程序,并在疗养员入院时提供该程序指南[3]。在每个疗养阶段,成立一个微信交流群,指定一名护士担任联络员,及时发布疗养安排和通知,同时分享当地的文化、地理和历史信息,帮助疗养人员迅速适应疗养环境,减轻他们的陌生感。

(2) 制定个性化的体检。考虑到疗养员工作的特殊性质,在常规体检过程中若发现问题,可以根据具体情况选择进行更深入的检查,或者利用上级医院的医疗资源进行额外的健康体检。为了确保每位疗养员都能得到自己的健康信息,体检结果会被整理成册,并分发给他们个人[4]。这些体检报告中不仅包含了详细的健康状况评估,还包括了针对检出疾病的健康指导以及针对职业特点的职业病防护建议,旨在为疗养员提供全面的健康管理服务,帮助他们更好地理解自己的健康状况,并采取相应的预防措施,以降低职业病的发生风险,同时提高整体健康水平。通过这种方式,疗养员可以更加重视自己的身体健康,及时采取行动,从而在工作和生活中保持良好的身体状态。

(3) 个性化健康教育。疗养员非常关注个人健康,期望护士能够提供健康相关信息,并协助他们改善不良的生活方式。疗养经历对他们的精神面貌、体能和工作效率都有显著改善。针对官兵的职业健康需求,在疗养楼内安装触摸屏电子信息屏,提供日常保健和专科保健知识。同时,利用微信群的功能,每日发布健康知识信息,帮助疗养员培养良好的健康习惯。此外,制作了保健操的微视频,既进行集中教学,也将视频分享至微信群,鼓励疗养员日常练习。疗养室内还配备了健康教育手册,官兵可以随时阅读,并在出院时带回单位与同事分享。

(4) 心理干预。对军队疗养人员进行心理护理和干预显得尤为关键。鉴于疗养员工作的特殊性,他们在平时和战时都可能面临强烈的精神刺激,工作节奏紧张、压力大,精神高度集中,容易导致过度疲劳和心理障碍。为此,需要组织多种多样的主题活动,例如庆祝生日会、举办读书分享会等[5],旨在丰富官兵们的疗养生活,并帮助缓解他们的焦虑和抑郁情绪。不仅增加了疗养生活的趣味性和多样性,也为官兵提供了一个放松心情、增进交流的平台。

(5) 自然景观疗养护理。众多研究表明,景观疗养能够达到平衡身心、镇静神经、愉悦心情、缓解疲劳、增强免疫力和促进睡眠等多重效果。在本院,将景观疗养与健康教育相融合,致力于为疗养员提供全方位的护理服务。在景观疗养的过程中,护士不仅关注疗养员的生理需求,还重视他们的心理状态和社会文化背景,提供综合性的护理支持。这种护理方式有助于疗养员调整心态和情绪,从而有效地改善他们的睡眠质量,提升整体的疗养效果。通过这样的综合干预,疗养员能够在身心放松的同时,享受到更加个性化的关怀,有助于他们更快地恢复健康,提高生活质量。

(6) 出院指导。在疗养活动结束后, 护士需要精心整理所有相关资料, 并将其汇编成册。这些资料应该涵盖体检结果、健康评估、健康教育内容以及心理干预记录等重要信息[6]。为了丰富疗养员的治疗体验, 护士还需将疗养期间的活动制作成精美的影集, 并刻制成光盘, 作为出院指导资料的一部分。这些资料提供了详尽的疗养信息, 也记录了疗养员在疗养期间的珍贵回忆, 有助于他们在出院后继续关注和维持自己的健康状态, 疗养员也可以更全面地了解自己的健康状况, 并遵循出院指导, 从而促进康复过程, 提高生活质量。

### 2.3. 观察指标

两组疗养员的护理满意度及睡眠质量指数进行了对比分析: (1) 采用问卷调查法对护理服务的满意度进行评估, 问卷最高分为 100 分, 评价内容涉及护士的行为、护理工作的完整性以及服务的舒适度等方面。满意度评分标准定义如下: 若分数超过 80 分, 则判定为非常满意; 若分数在 60 至 80 分(含 60 和 80 分)范围内, 则判定为满意; 分数不足 60 分则视为不满意。总满意度的计算方式是(非常满意人数 + 满意人数)/总人数后乘以 100%。(2) 睡眠质量是通过匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)量表来评估的, 此量表包括 19 个评估项目, 每个项目的评分范围是从 0 到 3 分, 总分则在 0 至 21 分之间。当 PSQI 得分超过 7 分时, 表明个体存在睡眠质量问题, 且分数越高, 表示睡眠问题越严重。如果某个项目的得分达到或超过 2 分, 则说明该方面的睡眠质量有显著问题。为了衡量睡眠质量的改善情况, 比较了干预措施实施前后的 PSQI 评分差值。通过前后对比能够直观地反映出经过干预后, 疗养员睡眠质量的变化程度。

### 2.4. 统计学方法

采用 SPSS26.0 进行统计学分析。计量资料以  $\bar{x} \pm s$  表示, 行 t 检验; 计数资料以 % 表示, 行  $\chi^2$  检验。以  $P < 0.05$  为差异有统计学意义。

## 3. 结果

### 3.1. 两组满意度比较

研究结果显示, 研究组的满意度显著高于对照组, 差异具有统计学意义( $P < 0.05$ )。具体数据参见表 1。

Table 1. Comparison of satisfaction between two groups [n (%)]

表 1. 两组满意度比较[n (%)]

组别	n	非常满意	满意	不满意	满意度
研究组		36 (27.27)	82 (62.12)	14 (9.77)	132 (89.39)
对照组		27 (18.88)	105 (73.42)	11 (7.69)	143 (92.30)
$\chi^2$					11.452
P					0.001

### 3.2. 两组干预前后睡眠获益情况比较

干预后, 研究组在睡眠获益方面的表现优于对照组, 各相关指标的差异具有统计学意义( $P < 0.05$ )。具体比较结果详见表 2。

### 3.3. 两组睡眠情况比较

在干预前, 数据分析显示两组疗养员在睡眠质量、PSQI 总分及其各因子得分方面没有显著差异, 差异不具备统计学意义( $P > 0.05$ )。干预措施实施后, 研究组与对照组之间的比较显示出不同结果。研究组

在 PSQI 总分及其他因子上的得分均显著低于对照组, 差异具有统计学意义( $P < 0.05$ )。详细的数据对比可参见表 3。

**Table 2.** Comparison of sleep benefits between the two groups before and after intervention ( $\bar{x} \pm s$ )

**表 2.** 两组干预前后睡眠获益情况比较( $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	PSQI 总分	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	催眠药物	日间功能障碍
研究组	132	2.25 ± 1.12	0.28 ± 0.34	0.27 ± 0.36	0.31 ± 0.21	0.71 ± 0.26	0.19 ± 0.12	0.04 ± 0.03	0.26 ± 0.15
对照组	143	0.89 ± 1.24	0.16 ± 0.26	0.17 ± 0.45	0.18 ± 0.11	0.29 ± 0.31	0.04 ± 0.14	0.03 ± 0.02	0.21 ± 0.17
t		3.275	2.771	2.652	1.051	3.849	3.794	0.469	2.462
P		0.001	0.007	0.006	0.124	0.001	0.001	0.156	0.021

**Table 3.** Comparison of PSQI scores between the two groups before and after intervention ( $\bar{x} \pm s$ , score)

**表 3.** 两组干预前后 PSQI 量表评分比较( $\bar{x} \pm s$ , 分)

	干预前				干预后			
	研究组(n = 132)	对照组(n = 143)	t	P	研究组(n = 132)	对照组(n = 143)	t	P
PSQI 总分	8.21 ± 4.13	8.16 ± 4.21	1.086	0.187	6.23 ± 3.58	7.15 ± 3.43	3.025	0.003
睡眠质量	1.16 ± 0.62	1.17 ± 0.63	0.914	0.235	0.87 ± 0.52	1.13 ± 0.61	2.546	0.002
入睡时间	1.23 ± 0.71	1.16 ± 0.57	0.549	0.257	0.86 ± 0.69	1.07 ± 0.57	2.385	0.007
睡眠时间	1.13 ± 0.68	1.09 ± 0.82	1.076	0.165	0.91 ± 0.76	0.81 ± 0.69	0.683	0.003
睡眠效率	1.43 ± 0.78	1.38 ± 0.87	0.891	0.247	0.78 ± 0.49	1.21 ± 0.35	2.786	0.002
睡眠障碍	0.87 ± 0.71	0.86 ± 0.71	0.635	0.215	0.85 ± 0.47	0.88 ± 0.56	3.235	0.001
催眠药物	0.03 ± 0.01	0.03 ± 0.01	0.541	0.253	0.02 ± 0.01	0.03 ± 0.02	0.242	0.003
日间功能障碍	1.15 ± 0.77	1.18 ± 0.63	1.022	0.219	0.80 ± 0.62	1.02 ± 0.66	3.051	0.002

#### 4. 讨论

随着医学模式的转变, 健康教育的发展已经历了三个明显阶段: 起初的宣传型阶段, 随后的发展为教育型阶段, 直至现今的促进型阶段。这三个阶段分别代表了健康教育从初级到高级的演进。在这一过程中, “以人为本”的护理观念不断深化, 使得护理工作更加注重连续性和全面性。个性化健康教育模式就是这一理念的体现, 旨在关注个体行为改变的同时, 更加重视群体社会行为的转变。在军队疗养专业领域, 军队人员的疗养是一项特殊且重要的工作。为了满足新时代军队人员疗养的新需求, 本院提出了个性化的健康教育模式。一周一次的个性化健康教育这一新模式在实践中的应用获得了广泛疗养人员的肯定和好评。

军队人员因长期承受军事任务中的不利环境, 如紧急机动训练、联合作战训练、长途飞行和长时间远航等, 常常面临精神紧张、睡眠不足和体能下降等问题。虽然在疗养期间实施传统的护理和健康教育相对容易, 但如何针对性地给予疗养人员个性化的健康教育, 是一个极具挑战性的问题。本院的个性化健康教育模式构建了一个高效的、网络化的健康指导信息传递与反馈网络。该网络以疗养院为核心, 向外延伸至各个单位, 确保健康指导信息能够从中心化地传递至每位人员的终端, 并能够将执行结果反馈至疗养院, 有效地补充了疗养间隔期间的健康教育缺失。构建了一套护理效果评价体系, 旨在有效衡量疗养成效。

鉴于军队疗养人员的高流动性和复杂结构, 个性化的护理健康计划能够为每位人员提供针对性的健

康指导, 从而提升并巩固疗养成效。高效的网络通信系统为疗养院与疗养员之间的交流提供了快速且方便的渠道。为了评估个性化护理计划的实效, 着手构建了“人员疗养心理健康评估体系”。通过与心理学和疗养学领域的专家协作, 制定了相应的评价量表, 并通过现场考察和电话回访等手段进行了科学的分析, 以期获得可信的结论。个性化健康教育模式通过多样化健康教育手段, 确保了教育的全方位和持续性, 强调了规范性、连贯性、整体性和个性化。这一模式不仅提升了护理人员的服务意识, 还优化了疗养护理的服务体系。护理工作从功能导向转变为责任导向, 从而提升了疗养护理的整体服务质量。

综上所述, 作为一种改良的疗养护理模式, 个性化健康教育加强了疗养护理的整体性, 体现了护士的专业能力。护士更加注重沟通和交流, 以及护理服务的全面性。通过深入了解疗养人员的生活和工作情况, 护理人员从被动服务转变为积极主动的服务方式, 增强了他们的职业自豪感和责任感。这种转变使得疗养护理更加贴合部队的实际需求, 更好地满足了人员的需求, 并紧密联系临床操作实践, 从而显著提升了疗养护理的满意度。

### 参考文献

- [1] 王蒙, 韩晓燕. 探讨人文关怀护理在高原特勤疗养官兵中的应用效果[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生, 2023.
- [2] 苏雪, 曾威, 罗小燕. 探讨人文关怀护理在高原特勤疗养官兵中的应用效果[J]. 特别健康, 2021(24): 212-213.
- [3] 李彬, 敖婷, 李纯. 人文关怀护理在特勤疗养官兵中的应用效果[J]. 现代医药卫生, 2021, 37(13): 2304-2307.
- [4] 许春娜, 谢琪, 陈雪. 人文关怀在官兵疗养护理中的应用探究[J]. 饮食保健, 2020, 7(4): 194-195.
- [5] 徐莉, 张超, 陈活, 等. 海拔 4000m 以上高原官兵特勤疗养医学鉴定及效果评价方法的研究[J]. 中国疗养医学, 2023, 32(4): 337-343.
- [6] 刘娜娜. 健康教育在妊娠糖尿病护理中的应用及体会[J]. 每周文摘·养老周刊, 2024(7): 183-185.