

社区老年人群脑卒中认知水平评估与干预研究

钱 瑾, 王 娜

新疆铁道职业技术学院, 新疆 哈密

收稿日期: 2025年12月29日; 录用日期: 2026年1月22日; 发布日期: 2026年2月2日

摘 要

目的: 本文旨在调查社区老年人对脑卒中的认知现状, 并探讨健康教育对老年人脑卒中相关知识的知晓作用, 以提高老年人的健康意识和自我管理能力, 促进脑卒中的预防和康复。方法: 本研究以A社区120名老年居民为研究对象, 通过问卷调查法评估其脑卒中认知现状及知识获取途径。调研内容涵盖个人基础信息和卒中认知水平两大维度。基于基线调查结果, 制定并实施了多维度的健康教育方案, 具体包括: 组织专题讲座、开展视听教育(电视/广播)、进行医护健康教育等多元化宣教形式。结果: 健康教育前老年人对脑卒中相关知识知晓率低于50%, 健康教育后老年人对脑卒中相关知识知晓率大于80%, 有显著的提高(有明显差异有统计学意义 $P < 0.05$)。结论: 研究表明, 系统化的健康教育不仅能够增强老年人群对卒中防治的认知水平, 更有助于促使其建立规范化的健康管理机制, 具体实施路径包括: 定期健康监测、生活方式优化、心理状态调适等。这种认知-行为转化效应对于降低卒中并发症发生率、提升老年群体生活质量具有重要实践价值。

关键词

老年脑卒中, 认知现状, 健康教育

Evaluation and Intervention Study on Cognitive Level of Stroke in Community Elderly Population

Jin Qian, Na Wang

Xinjiang Railway Vocational and Technical College, Hami Xinjiang

Received: December 29, 2025; accepted: January 22, 2026; published: February 2, 2026

Abstract

Objective: This paper aims to investigate the cognitive status of the elderly in the community about

文章引用: 钱瑾, 王娜. 社区老年人群脑卒中认知水平评估与干预研究[J]. 护理学, 2026, 15(2): 41-45.

DOI: 10.12677/ns.2026.152032

stroke, and explore the role of health education in the elderly's knowledge about stroke, so as to improve their health awareness and self-management ability, and promote the prevention and rehabilitation of stroke. **Methods:** In this study, 120 elderly residents in A community were taken as the research object, and their cognitive status and knowledge acquisition ways were evaluated by questionnaire survey. The research content covers two dimensions: personal basic information and stroke cognition level. Based on the results of the baseline survey, a multi-dimensional health education program was formulated and implemented, including organizing special lectures, conducting audio-visual education (TV/radio), conducting medical health education and other diversified forms of propaganda and education. **Results:** Before health education, the awareness rate of stroke-related knowledge of the elderly was less than 50%, and after health education, the awareness rate of stroke-related knowledge of the elderly was more than 80%, which was significantly improved (significant difference was statistically significant, $P < 0.05$). **Conclusion:** The research shows that systematic health education can not only enhance the cognitive level of the elderly on stroke prevention and treatment, but also help them to establish a standardized health management mechanism. The specific implementation paths include: regular health monitoring, lifestyle optimization, psychological state adjustment and so on. This cognitive-behavioral transformation effect has important practical value for reducing the incidence of stroke complications and improving the quality of life of the elderly.

Keywords

Senile Stroke, Cognitive Status Quo, Health Education

Copyright © 2026 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

随着人口结构老龄化与城乡发展转型的双重推进,居民群体中不良生活习惯发生率偏高,使得脑血管健康问题日益凸显,心脑血管疾病已经成为威胁我国老年居民健康的重要公共卫生问题和首要死亡原因。当前我国脑卒中防治体系正面临严峻挑战,其发病防控压力呈现快速攀升趋势,已成为重大公共卫生议题[1]。

在 2024 脑健康大会上,中国红十字会会长陈竺介绍,1990 年至 2021 年,中国脑卒中发病率上升 143%,患者数量增加 145%,随着年龄增长,脑卒中患病率增高,年龄 > 70 岁的老年人群脑卒中患病率上升到 60%~70%。而在我国,全国共有 2 亿脑卒中患者。根据 2002 年卫生部组织的全国居民 27 万人营养与健康状况的调查资料显示,我国 60 岁及以上人群中脑卒中的患病率为 49% [2]。脑卒中已成为老年人中最普遍的健康问题。伴随我国人口老龄化加剧,老年人罹患此病的概率也在逐步上升。此研究有助于补充和完善老年护理领域中关于慢性病认知,完善护理理论体系[3]。

2. 研究过程与结果

2.1. 研究对象

选取 A 社区 60 岁及以上老年人为研究对象,采用问卷调查法评估其脑卒中认知现状及知识获取途径。其中男 62 人,女 58 人;年龄 60 岁者 32 人,年龄 61~70 岁者 37 人,71~80 岁者 35 人,81 岁以上者 16 人,其中小学学历 25 人,初中学历 23 人,高中学历 22 人,大学及以上学历 50 人,从事教师 19 人,农民 20 人,公务员 13 人,个体经营者 20 人,工人 14 人,退休或暂无工作 34 人,老年人均自愿参加调查且精神可嘉,作答良好。

2.2. 研究结果

2.2.1. 社区老年人脑卒中相关知识认知现状

(1) 健康教育前社区老年人脑卒中知晓率

本次调查结果显示, 社区老年人认为天气变冷或变热易诱发脑卒中为 44 人, 知晓率为 38.83%; 认为血脂较高、粘稠的人群易患有脑卒中为 41 人, 知晓率为 34.17%; 认为过量饮酒会增加脑卒中的发病风险为 46 人, 知晓率为 38.33%; 认为抽烟人群易患有脑卒中为 33 人, 知晓率为 27.5%; 认为睡眠障碍的人群更易患脑卒中为 39 人, 知晓率为 32.5%; 认为突然出现剧烈头痛头晕是脑卒中发作前兆为 41 人, 知晓率为 34.17%; 知道选用低脂低胆固醇食物防止肥胖能预防脑卒中为 38 人, 知晓率为 31.67%; 认为眼前发黑视物不清是脑卒中发作前兆为 50 人, 知晓率为 41.67%。

健康教育前, 社区老年人对脑卒中整体认识还不充分, 脑卒中知识掌握不够全面, 在脑卒中相关知识的调查中, 知晓率最低的是知道抽烟人群易患有脑卒中和知道偏头痛的人群更易患脑卒中, 人数分别为 33 人和 38 人, 知晓率最高的是认为眼前发黑视物不清是脑卒中发作前兆和指导突然一侧肢体麻木无力是脑卒中发作前兆, 人数为 52 人。大多数老年人对脑卒中相关知识并不了解, 行为知晓率更高[4]。

脑卒中治疗知识中, 认为突然出现剧烈头痛头晕是脑卒中发作前兆为 41 人, 知晓率为 34.17%, 认为突然一侧肢体麻木或无力是脑卒中发作前兆 52 人, 知晓率为 41.67%, 认为突然出现原因不明的跌倒或晕倒是脑卒中发作前兆 45 人, 知晓率为 37.5%。

研究显示突然一侧肢体麻木或无力是脑卒中发作前兆知晓率最高, 人数为 52 人(占比 41.67%), 认为突然出现剧烈头痛头晕是脑卒中发作前兆的知晓率最低, 人数为 41 人(占比 33.3%)。总体看来, 老年人对行为知晓率最敏感, 但对脑卒中发作前兆的相关知识掌握不够全面。因此健康教育的作用尤为重要[5]。

(2) 脑卒中基本知识教育前后回答正确率比较

根据脑卒中基本知识教育前后回答正确率比较, A 社区老年人对脑卒中相关知识的知晓率显著提高, 与健康教育前比较, 差异有统计学意义($P < 0.05$)。

(3) 脑卒中相关知识获取途径

社区老年群体脑卒中知识获取渠道呈现显著差异性分布, 信息传播渠道分析表明: 传统媒体(电视/广播)为首要信息源($n = 35, 29.17\%$), 其次为社交网络(亲属/朋友, $n = 34, 28.33\%$), 平面媒体(报刊, $n = 30, 25\%$)及专业医疗宣教($n = 21, 17.5\%$)。由此可见, 少数通过医护健康教育途径, 可知在社区进行健康教育是有必要的[6]。

(4) 社区老年人体检情况

本研究发现, 社区老年群体健康管理依从性呈现显著分层特征。健康监测频率分析显示: 定期体检组(半年/次)占 25.0% ($n = 30$), 年检组 21.7% ($n = 26$), 低频组(两年/次) 25.0% ($n = 30$), 而健康管理缺失组达 28.3% ($n = 34$)。值得注意的是, 规范体检依从率(半年/年检)合计仅 46.7%, 凸显老年人群疾病预防意识薄弱, 因此通过健康教育让一些老年人有定期健康体检的意识尤为重要[7]。

2.2.2. 脑卒中疾病健康内容

(1) 生活方式指导

血压方面, 进行动态血压管理: 记录“血压波动曲线”。

饮食方面: 低盐饮食, 同时注意隐形盐(如酱油、蚝油、鸡精)的摄入; 避免高钠食物如火腿、腊肉等, 少食多餐, 避免暴饮暴食, 戒烟限酒, 慎用刺激食物[8]。

定期随访与监测: 每 6~12 个月进行颈动脉超声、心脏彩超。

(2) 心理活动指导

随着社会生活节奏越来越快, 心理压力和脑卒中都会引起精神紧张。给予心理支持与情感关怀, 多倾听他们的感受和需求, 给予情感上的支持, 定期进行心理评估及时发现患者心理问题鼓励患者参与社区组织的社交活动, 增加社交互动减少孤独感。结合康复训练, 帮助患者逐步恢复身体功能, 增强自信心。鼓励患者适度运动, 如散步、太极拳等, 促进身心健康。对家属进行培训帮助他们更好地理解和支持患者。通过综合运用上述心理活动指导措施可以有效改善社区老年人脑卒中心理状态, 增强他们的康复信心。

(3) 运动知识指导

定期进行力量训练如靠墙深蹲, 注意避免憋气防止血压骤升, 做拉伸运动及平衡练习如太极、八段锦, 选择平坦, 无障碍场地, 配备必要防护措施。

(4) 疾病知识指导

脑卒中是由于脑部供血突然中断或血管破裂, 导致脑组织损伤的急性疾病。病因主要有血管壁病变, 如动脉硬化等; 危险因素: 不可控因素包括年龄、家族遗传等。可控因素有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、吸烟、酗酒、缺乏运动等。对于脑卒中患者而言, 生活方式调整至关重要, 饮食上遵循低盐、低脂、低糖原则, 定期进行有氧运动如散步、太极拳等。戒烟限酒, 保持良好的心态和规律的作息。疾病管理: 积极控制高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病, 定期监测血压、血脂、血糖, 遵医嘱服药。治疗: 缺血性脑卒中在时间窗内可进行溶栓、取栓等治疗, 还可采用抗血小板聚集、调脂、改善脑循环等药物治疗。出血性脑卒中根据病情可能需要手术治疗, 如开颅血肿清除术等[9]。

(5) 脑卒中相关知识的获取途径

获取脑卒中相关知识方法不仅仅是电视广播杂志, 还可以咨询医护人员: 优点是能获得最专业、最权威且高度个性化的解答, 医生和护士可以根据患者的具体病情、身体状况等提供针对性的建议和指导[10]。

参加医院讲座: 可系统学习脑卒中知识, 专家的讲解深入全面, 且能现场与专家互动交流, 及时解决心中的疑问, 还可获取最新的治疗和康复信息。

阅读医学文献: 能获得到最前沿、最深入的研究成果和专业知识, 适合专业人士或对医学有深入探究需求的人, 有助于了解疾病的最新研究动态和治疗进展。

社区健康宣传: 以贴近居民生活的方式进行科普, 内容通常简单易懂, 便于居民理解和接受, 宣传资料可随时查阅, 加深记忆。

社区义诊: 居民在家门口就能享受到服务, 不仅能与医生面对面交流, 还能免费进行一些基本的健康检查, 将知识获取与健康检查相结合。咨询医护人员: 优点是能获得最专业、最权威且高度个性化的解答, 医生和护士可以根据患者的具体病情、身体状况等提供针对性的建议和指导。

3. 结论

本研究通过调查社区老年人对脑卒中相关知识的认知现状, 并实施系统性健康教育干预, 结果显示, 健康教育显著提高了老年群体对脑卒中危险因素、症状识别、急救措施及预防策略的知晓率。教育前, 多数老年人对脑卒中的认知局限于模糊概念, 教育后, 知晓率提升至 80%以上。研究表明, 针对社区老年人认知特点设计健康教育方案, 能够有效填补其知识盲区, 增强疾病预防意识和主动就医行为。此外, 健康教育的持续性与互动性是提升效果的关键。综上所述, 健康教育的应用可以有效降低卒中发病率及疾病负担, 提升疾病防控能力, 因此, 社区脑卒中健康教育兼具科学性与人文性, 是“以预防为主”的公共卫生理念的落地实践, 对个体健康、家庭福祉及社会可持续发展均具有深远意义。

参考文献

- [1] 陆敏华. 基层卫生服务机构健康管理师培养模式研究[J]. 人人健康, 2021(19): 72-73.

-
- [2] 李佩怡, 黄侣梅, 谭春艳, 等. 社区脑卒中高危老年人健康自我管理影响因素的质性研究[J]. 心理月刊, 2023, 18(17): 54-56, 150.
- [3] 杨曦. 新兴社区老年人脑卒中危险因素暴露情况及家庭医生干预高危人群效果[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州医科大学, 2024.
- [4] 陈春霞, 蒋春花, 沈美丽, 等. 上海庄行社区老年人脑卒中危险因素调查和高危人群筛查[J]. 上海医药, 2023, 44(18): 58-62.
- [5] 中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心. 中国老年人健康状况报告[M]. 北京: 人民卫生出版社: 2023: 185.
- [6] 庞振军, 姚文娟, 陆爱舟, 等. 吕巷镇老年人脑卒中高危人群健康知识、信念和行为调查及影响因素分析[J]. 上海医药, 2021, 42(2): 9-12.
- [7] 王根群, 张利峰, 龙颖妮, 等. 社区老年脑卒中患者护理依赖现状、影响因素及其对策研究[J]. 现代临床护理, 2023, 22(6): 30-37.
- [8] 仲卫薇, 李春玉, 张馨璐, 等. 社区中老年人脑卒中发病风险感知现状及影响因素分析[J]. 中国初级卫生保健, 2023, 37(5): 63-66.
- [9] 李薇. 2413 名社区老年人中卒中高危人群筛查结果及危险因素分析[J]. 慢性病学杂志, 2022, 23(2): 177-180.
- [10] 张莹, 王丽, 刘宇, 等. 社区老年健康服务模式在脑卒中患者居家健康管理中的应用[J]. 中国护理管理, 2022, 22(3): 334-338.