

合肥市社区空巢老人健康行为及影响因素研究

◆ 张建凤 李志菊 尹明 任丽林 李娟 王芳云 江梅

[摘要] 目的: 了解合肥市社区空巢老人健康行为, 为教育和引导空巢老人改变不利于健康的行为提供理论依据。方法: 自行设计调查问卷, 由经过系统培训的调查员在社区卫生服务站或入户进行问卷调查。结果: 社区空巢老人存在不良的健康行为, 其影响因素是多方面的, 性别、年龄、医疗保险、职业、经济收入、文化程度状况都为合肥市空巢老人的健康行为的危险因素。结论: 加强社区空巢老人健康知识的教育, 改变其不良健康行为, 提高空巢老人的生活质量。

[关键词] 空巢老人; 健康行为; 影响因素

Health behaviors and influencing factors of community empty-nest household in Hefei / ZHANG Jian-feng, LI Zhi-ju, YIN Ming, et al. // Hefei Stomatology Hospital, Anhui province, 230001 China // Chinese Nursing Management-2009, 9(11): 31-33

[Abstract] Objective: The aim of the study was to describe the health behaviors of community empty-nest household in Hefei, so as to provide theoretical basis for the education and guide for their healthy behaviors. Methods: A self-designed questionnaire was used to collect data. This survey in the community was completed in health service stations or with the method of door-to-door interview by the investigators who had received the systematic training. Results: There were unhealthy behaviors of community empty-nest household, which were related to various risk factors, such as gender, age, medical insurance, occupation, income and education. Conclusion: It is suggested to strengthen health education for empty-nest household, improve their adverse behaviors, so as to improve the quality of life.

[Key Words] empty-nest household; health behavior; influencing factors

空巢家庭是指无子女或虽有子女, 但子女长大后离开老人另立门户, 剩下老人独自居住的纯老人家庭^[1]。健康行为是指个人为维护或提高健康水平, 达到自我实现和满足而采取的一种自发性、多层面的行为^[2]。大量研究表明^[3-5], 良好的健康行为可延缓伴随老龄化而来的疾病和失能, 并避免早发性的死亡, 能减轻慢性病病人的症状, 增加身体功能, 以及限制疾病的恶化和缓解心理问题, 提高生活质量。通过何种方式, 使空巢老人养成健康的行为习惯和生活方式, 已成为我国各级政府及社会保障部门所关注的问题。鉴于此, 我们对合肥市社区空巢老人健康行为及影响因素进行调查, 现总结如下。

1 材料与方法

1.1 研究对象

采取随机整群抽样方法, 在合肥市庐阳区、蜀山区、瑶海区3个区中各随机抽取1个社区服务站, 将该3个社区服务占中符合入选条件的1016例空巢老人全部作为研究对象。其中男性529人, 女性487人; 年龄60~95岁, 平均 69.90 ± 7.36 岁。入选标准: ①住在社区、年龄 ≥ 60 周岁的空巢老人; ②意识清楚, 有阅读能力或可用言语表达, 与调查人员沟通无障碍; ③排除精神障碍、认知障碍、重症和终末疾病者。

1.2 研究方法

1.2.1 问卷调查: 首先设计较为科学完善的调查问卷, 包括空巢老人的一般情况和7项健康行为方式^[6]。由经过系

统培训的调查员对社区空巢老人进行健康行为及影响因素调查。在社区卫生服务站或入户进行问卷调查, 并对收集来的资料进行初步分析筛查。本次发放问卷1100份, 收回1016份, 回收率达92.36%, 实际有效问卷1016份, 有效率为100%。

1.2.2 判断标准: 健康行为方式包括7项^[6]: ①经常吃早餐; ②饮食有规律; ③保持适当体重; ④每天有适当睡眠时间(6~8h); ⑤经常参加体育活动; ⑥不饮酒; ⑦不吸烟。

很少吃早餐: < 3 次/周; 饮食有规律: 三餐数量、质量合理; 体重指数 $[IBM = \text{体重}(\text{kg}) / \text{身高}(\text{m})^2]$, ≥ 25 以上为超重; 体育活动少: < 3 次/周且 $< 30\text{min}$ /次; 吸烟: ≥ 1 支/天, 连续或累积6个月以上者; 饮酒: ≥ 1 次/天, 连续或累积饮酒3个月以上者。

1.3 数据处理

用EPIDATA3.1完成数据录入, 用SPSS15.0统计软件完成数据分析, 主要为单因素Logistic分析和多因素Logistic回归分析。

2 结果

2.1 一般情况(表1)

2.2 合肥市社区空巢老人健康行为情况(表2)

2.3 合肥社区空巢老人健康行为的单因素Logistic分析(表3)

2.4 合肥市社区空巢老人不健康行为影响因素Logistic多元回归分析(表4)

从表中可以看出, 经济收入是很少

基金项目: 合肥市重点科研项目[合科合同(卫)字2008(1003)号]

作者单位: 合肥市口腔医院, 230001(张建凤, 王芳云, 江梅); 安徽省护理学会(李志菊); 合肥市芙蓉社区服务中心(尹明); 光明街道社区服务中心(任丽林); 新站社区服务中心(李娟)

作者简介: 张建凤, 本科, 主任护师, 副院长

吃早餐的一保护因素, 经济收入越高越少吃早餐。自费医疗是很少吃早餐的危险因素; 文化程度、职业是饮食不规律的保护因素, 年龄、自费医疗是饮食不规律的危险因素; 自费医疗是超重的保护因素, 性别、经济收入是超重的危险因素; 性别、年龄、职业是睡眠

时间不足的危险因素, 自费医疗是睡眠时间不足的保护因素; 年龄是很少锻炼的危险因素, 职业是很少锻炼的保护因素。性别、年龄是饮酒的保护因素; 性别、经济收入是吸烟的保护因素。

3 讨论

3.1 合肥市空巢老人健康行为情况

调查对象中经常吃早餐的占90.6%, 很少吃早餐的占9.4%; 早餐是大脑活动的能量之源, 如果没有进食早餐, 体内无法供应足够血糖以供消耗, 便会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝等。饮食有规律的占64.9%, 饮食无规律的占35.1%。有研究报道危害老年人健康的心绞痛、心肌梗死和糖尿病与长期进食丰富的晚餐有十分密切的关系^[7]。因此护理人员

应加强空巢老人饮食指导, 改变空巢老人不良的饮食习惯。

BMI < 25 的占83.4%, BMI ≥ 25 的占16.6%; 比北京市(27.10%)^[8]稍低, 与全国水平基本一致(2002年中国人群BMI ≥ 25 的占15.20%)^[9]。

睡眠小于6h的占17.4%, 大于6h的占82.6%; 睡眠可以使人的精力和体力得到恢复, 可以修复和补充机体遭受的损伤、消耗和过劳等^[10]。护理人员应当充分地宣传睡眠和健康的关系, 协助空巢老人建立规律的睡眠习惯。

运动很少的占28.7%, 经常运动的占71.3%; 运动可以增加高密度脂蛋白含量, 预防动脉硬化发生, 降低肥胖、高血压和糖尿病的患病率。运动可以增强肌力、体力、肺活量和免疫力, 另外运动还是解除压力的最好办法^[11]。

表1 空巢老年人社会人口学特征

项目	人数	百分比(%)
性别		
男	529	52.06
女	487	47.94
年龄		
60-	290	28.54
65-	251	24.71
70-	203	19.98
75-	148	14.57
≥ 80	124	12.20
文化程度		
文盲	319	31.40
小学	274	26.97
初中	212	20.86
高中(中专)	132	13.00
大专及以上	79	7.77
职业		
农民	436	42.91
工人	263	25.89
文教卫工作人员	88	8.66
家庭主妇	50	4.92
其他	179	17.62
经济收入		
< 1000	657	64.67
1000-2000	271	26.67
> 2000	88	8.66
医疗保险		
公费为主	403	39.66
自费为主	613	60.34

表2 合肥市社区空巢老人健康行为情况

项目	人数	百分率(%)
早餐		
经常	920	90.6
很少	96	9.4
饮食规律		
是	659	64.9
否	357	35.1
体重		
BMI < 25	847	83.4
BMI ≥ 25	169	16.6
睡眠		
< 6 小时	177	17.4
≥ 6 小时	839	82.6
运动		
很少	292	28.7
经常	724	71.3
饮酒	779	76.7
不饮或已戒		
仍饮	237	23.3
吸烟	864	85.0
不吸或已戒		
仍吸	152	15.0

表3 合肥市社区空巢老人健康行为的单因素 Logistic 分析 OR 值

项目	很少吃早餐	饮食不规律	超重	睡眠时间不足	很少体育活动	饮酒	吸烟
性别							
男	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
女	0.87	1.19	1.88*	1.75*	0.86	0.14*	0.03*
年龄	1.05	1.22*	0.96	1.25*	1.44*	0.84*	0.97
文化程度	0.73*	0.46*	1.17 [△]	1.11	0.77*	1.27*	1.10
职业							
农民	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
工人	0.30*	0.08*	2.39*	4.06*	0.61*	1.56 [△]	1.27
文教卫工作人员	0.32*	0.09*	2.43*	2.44*	0.34*	0.99	0.83
家庭主妇	0.46*	0.32*	2.61*	3.22*	0.46 [△]	0.16 [△]	0.24
其他	0.12*	0.14*	1.73 [△]	2.39*	0.33*	1.53 [△]	1.08
经济收入	0.29*	0.20*	1.56*	1.42*	0.66*	1.33*	1.00
医疗保险							
公费为主	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
自费为主	5.74*	7.75*	0.47*	0.36*	1.87*	0.82	0.98

*: P < 0.01; [△]: P < 0.0

表4 合肥市社区空巢老人不健康行为影响因素 Logistic 多元回归分析 OR 值

项目	很少吃早餐	饮食不规律	超重	睡眠时间不足	很少锻炼	饮酒	吸烟
性别							
男	-	-	1.00	1.00	-	1.00	1.00
女	-	-	2.25*	2.13*	-	0.13*	0.03
年龄	-	1.18*	-	1.32*	1.41*	0.77*	-
文化程度	-	0.73*	-	-	-	-	-
职业							
农民	-	1.00	-	1.00	1.00	-	-
工人	-	0.17*	-	3.20*	0.63*	-	-
文教卫工作人员	-	0.41 [△]	-	2.03	0.42*	-	-
家庭主妇	-	0.36*	-	2.35 [△]	0.45 [△]	-	-
其他	-	0.38*	-	2.18 [△]	0.35*	-	-
经济收入	0.54	-	1.41 [△]	-	-	-	0.71 [△]
医疗费用							
公费为主	1.00	1.00	1.00	1.00	-	-	-
自费为主	3.73*	2.09*	0.57*	0.59 [△]	-	-	-

*: P < 0.01; [△]: P < 0.0

不饮酒或已戒酒的占76.7%，饮酒的占23.3%；不吸烟或已戒烟的占85.0%，仍吸烟的占15.0%，可能与近年来饮酒、吸烟害处的宣传力度较大有关。

3.2 合肥市社区空巢老人健康行为的影响因素分析

3.2.1 性别的影响:性别对社区空巢老人很少吃早餐、饮食规律、体育活动没有影响；对体重、睡眠时间、饮酒、吸烟有影响。男性超重比女性少；男性的睡眠时间比女性多；男性的饮酒比女性多；男性的吸烟比女性多，吸烟、饮酒与相关报道一致^[12]。

3.2.2 年龄的影响:年龄对很少吃早餐、超重、吸烟等无影响。对饮食规律、体育活动、睡眠时间、饮酒有影响。年龄越大，饮食越没有规律，睡眠时间越少，体育活动越少，饮酒越少。

3.2.3 职业的影响:职业对社区空巢老人吸烟没有影响，但对空巢老人吃早餐、饮食规律、体重、睡眠、活动锻炼、饮酒等有影响，工人和其他人员经常吃早餐，工人和文教卫工作人员饮食比较有规律；家庭主妇和其他人员体重超重多；工人和家庭主妇睡眠时间较少；农民和工人活动较少；工人和其他人员饮酒多。

3.2.4 文化程度的影响:文化程度对睡眠和吸烟无影响，对吃早餐、饮食规

律、体重、活动锻炼、饮酒有影响。文化程度越高，吃早餐的人越多，饮食越规律、体育活动的人越多，体重超重的越多，饮酒的越多。

3.2.5 经济收入的影响:经济收入对吸烟无影响。对吃早餐、饮食规律、体重、睡眠、活动锻炼、饮酒有影响。经济收入越高，吃早餐的人越多，饮食越规律，体育活动的人越多，体重越超重，睡眠时间越不足，饮酒的人越多。

3.2.6 医疗保险的影响:参加医疗保险对饮酒、吸烟无影响，对吃早餐、饮食规律、体重、睡眠、活动锻炼等有影响。自费医疗的人很少吃早餐、饮食不规律、体育活动少、超重的人少、睡眠时间不足的人少。

3.3 合肥社区空巢老人不健康行为影响因素的 Logistic 多元回归分析

经过 Logistic 多元回归分析，性别、年龄、医疗保险、职业、经济收入、文化程度状况都为合肥市空巢老人的健康行为的危险因素，尤其是性别、年龄、医疗保险最值得关注。

综上所述，合肥市社区空巢老人存在不良的健康行为，其影响因素是多方面的，因此，应从政府、社会、家庭开展相关健康教育并制定干预措施，加强危险因素教育，防止或减少危害健康行为的发生，提高空巢老人的健康水平。

参考文献

- [1] 赵芳,许芸.城市空巢老人生活状况和社会支持体系分析.南京师范大学学报,2003,5(3):61-67.
- [2] Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The health promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. Nursing Research, 1987, 36(2):77-81.
- [3] Kelly RB, Zyzanski SJ, Alemagno SA. Prediction of motivation and behavior change following health promotion: role of health beliefs, social support and self-efficacy. Western Journal of nursing research, 1999, 32:311-320.
- [4] Fowler SB. Health promotion in chronically ill older adults. Journal of Neuroscience Nursing, 1996, 28(5):39-43.
- [5] Stuijbergen AK, Becker HA. Predictors of Health-promoting lifestyles in persons with disabilities. Research in Nursing Health, 1994, 17:3-13.
- [6] Thoresen CE, Eagleston JR. Counseling, health, and psychology. In: Brown SD, Lent RW, Eds. Handbook of counseling psychology. New York: John Wiley & Sons, Inc. 1984:930-935.
- [7] 张迅捷. 改变医生的饮食习惯. 北京: 中国纺织出版社, 2005: 139.
- [8] 刘静, 赵东, 姚崇华, 等. 1984-1993年北京城乡心血管病危险因素变化趋势比较. 中华心血管杂志, 2002, 28(4):308-311.
- [9] 杨功煊, 马杰民, 刘娜, 等. 中国人群2002年饮食、体力活动和体重指数的现状调查. 中华流行病学杂志, 2005, 26(1):246-251.
- [10] 殷磊. 护理学基础. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 229-236.
- [11] 赵秋利. 社区护理学. 北京: 人民卫生出版社, 2006: 117-118.
- [12] 韦献飞, 申志凌, 唐荣兰, 等. 柳州市居民行为危险因素调查分析. 现代预防医学, 2008, 35(15): 2923.

[收稿日期: 2009-04-21]

[修回日期: 2009-07-11]

(编辑: 张立新)

信息

北京医学教育协会护理专业委员会成立

北京医学教育协会护理专业委员会于10月20日成立，主要在医学教育协会的领导下从事各项活动。护理专业委员会由16人组成，设主任委员1人，副主任委员4人，秘书1人。聘请3位顾问。护理专业委员会的职责是：为北京市护理教育搭建学术交流平台，提高北京护理教育水平；开展新技术、新业务的学习和交流；组织开展国际、国内护理教育学术活动；开展师资培训工作；调查、研究护理教育方面的有关问题，向北京医学教育协会提出报告或建议；承担北京医学教育协会交办的有关工作。

(本刊编辑部)