

DOI: 10.3969/j.issn.1004-4949.2025.18.031

•护理美学•

中医健康指导下的饮食管理对美容整形术后患者自我效能的影响

曹利军

(徐州心源美容医院, 江苏 徐州 221003)

[摘要]目的 探究对美容整形术后患者实施中医健康指导下的饮食管理对其自我效能的影响。方法 选取2023年1月—2024年1月于徐州心源美容医院行美容整形手术的120例患者为研究对象, 运用随机数字表法分为A组与B组, 每组60例。A组予以常规护理, B组在A组基础上予以中医健康指导下的饮食管理, 比较两组心理弹性、生活质量、自我效能、不良事件发生情况。结果 B组护理后各项心理弹性评分、生活质量、自我效能评分均高于A组 ($P<0.05$) ; B组不良事件发生率 (1.67%) 低于A组 (30.00%) ($P<0.05$)。结论 对美容整形术后患者实施中医健康指导下的饮食管理可促进术后患者心理状态的调整, 降低不良事件发生, 提高患者生活质量及自我效能。

[关键词] 饮食管理; 美容整形手术; 心理弹性; 生活质量; 自我效能

[中图分类号] R473

[文献标识码] A

[文章编号] 1004-4949 (2025) 18-0121-04

Effect of Dietary Management Under TCM Health Guidance on Self-efficacy in Patients After Aesthetic Plastic Surgery

CAO Lijun

(Xuzhou Shining Cosmetology Hospital, Xuzhou 221003, Jiangsu, China)

[Abstract]**Objective** To explore the effect of dietary management under TCM health guidance on self-efficacy in patients after aesthetic plastic surgery. **Methods** A total of 120 patients who underwent aesthetic plastic surgery in Xuzhou Shining Cosmetology Hospital from January 2023 to January 2024 were selected as the research subjects, and they were divided into group A and group B by the random number table method, with 60 patients in each group. Group A received conventional nursing, and group B received dietary management under TCM health guidance on the basis of group A. The psychological resilience, quality of life, self-efficacy and adverse events were compared between the two groups. **Results** After nursing, the scores of psychological resilience, quality of life and self-efficacy in group B were higher than those in group A ($P<0.05$). The incidence of adverse events in group B (1.67%) was lower than that in group A (30.00%) ($P<0.05$). **Conclusion** The application of dietary management under TCM health guidance for patients after aesthetic plastic surgery can promote the adjustment of patients' psychological state after surgery, reduce the incidence of adverse events, and improve patients' quality of life and self-efficacy.

[Key words] Dietary management; Aesthetic plastic surgery; Psychological resilience; Quality of life; Self-efficacy

整形美容手术 (aesthetic plastic surgery) 后, 患者处于局部组织修复的关键阶段, 受手术因素影响, 患者术后会出现红肿、疼痛、创口愈合等客观生理反应^[1, 2]。常规护理仅为患者提供基础护理措施, 但整形美容术后患者需更多针对性支持与干预, 以加速创口愈合, 保障整形美容手术效

果^[3]。中医健康指导下的饮食管理是一种较为新颖的护理干预, 以中医传统理论作为指导, 对整形美容术后患者的术后饮食展开全面的指导和干预, 通过饮食上的调整以及饮食结构上的合理搭配, 使营养成分能够精准作用于身体内部的失衡环节, 促进术后康复, 降低术后出血、瘢痕等不

良事件发生风险^[4]。另有研究显示^[5, 6]，中医健康指导下的饮食管理能够帮助术后患者活血化瘀、固本培元、调和气血，促进整形术后的生理恢复，由内而外地调理身体。基于此，本研究旨在进一步探究对美容整形术后患者实施中医健康指导下的饮食管理对其自我效能的影响，现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 选取2023年1月-2024年1月于徐州心源美容医院行美容整形手术的120例患者为研究对象，运用随机数字表法分为A组与B组，每组60例。A组男26例，女34例；年龄31~67岁，平均年龄（50.14±3.37）岁；辨证分型：气滞血瘀30例，肝郁气滞19例，肝肾不足11例。B组男24例，女36例；年龄30~68岁，平均年龄（51.87±3.61）岁；辨证分型：气滞血瘀28例，肝郁气滞19例，肝肾不足13例。两组年龄、性别及辨证分型比较，差异无统计学意义（ $P>0.05$ ），研究可比。本研究患者均签署知情同意书。

1.2 纳入与排除标准 纳入标准：年龄>18岁；手术成功，处于康复期；依从性良好，遵医嘱按时复诊。排除标准：伴有凝血功能障碍；合并心血管疾病或精神疾病者；因患者个人原因，中途退出研究者。

1.3 方法

1.3.1 A组 予以常规护理：①使用无菌生理盐水或医用棉签轻轻擦拭创口周围分泌物，疼痛明显时，遵医嘱予以非甾体类止痛药；②健康指导：③制定康复计划并解读：根据患者的手术类型与身体状况制定个性化康复计划，一对一指导患者解读不同阶段护理内容；术后7 d为肿胀期，卧床时需垫高头部，饮食以清淡流食为主；术后8~30 d修复期可逐步恢复正常饮食，忌辛辣、海鲜，避免剧烈运动（如跑步、弯腰）；术后1个月为巩固期，可恢复日常活动，但避免按压手术部位，定期复诊；④心理指导：告知患者术后肿胀是正常过程，通常2周左右消退，缓解患者担忧；指导患者适当转移注意力；⑤伤口护理：告知患者需保持伤口干燥清洁，未拆线前避免沾水。

1.3.2 B组 在A组基础上予以中医健康指导下的饮食管理：①术后评估：根据患者的术后状态配制个性化的饮食方案；②饮食指导：③术后第1周患

者易出现肿胀、瘀青、疼痛等情况，中医辨证多为“气滞血瘀”，通过饮食调整促进水肿代谢，抗炎镇痛；推荐食物：黄瓜、冬瓜、南瓜、海带、猕猴桃、葡萄、薏米、瘦猪肉、鸡肉等；建议饮食方案：冬瓜薏仁排骨汤、红枣赤豆汤、黑木耳瘦肉汤；饮食禁忌：忌食“发物”和辛辣刺激食物；控制盐分摄入，过咸会加重水钠潴留；④术后2~4周创口会逐渐愈合，该阶段应当补充营养，为新组织的生成提供充足支持；饮食上宜补益气血，促进胶原蛋白合成，预防瘢痕增生；推荐食物：红枣、枸杞、莲子、牛肉、乌鸡等补气血的食物；猪蹄、牛筋、银耳；补充锌和VC等补充胶原蛋白的食物；贝类、坚果、西红柿等补充锌与维生素C的食物；建议饮食方案：山药排骨汤、银耳红枣枸杞羹、黄芪乌鸡汤、鲫鱼豆腐汤；⑤术后1个月瘢痕开始软化，整形效果逐渐稳定，因此需要巩固手术效果；推荐食物：杏仁、百合、牛奶、西兰花、灵芝；饮食方案：黑芝麻糊、百合杏仁粥、灵芝黄芪茶。

1.4 观察指标

1.4.1 评估两组心理弹性 采用心理弹性量表（CD-RISC），包括自强（8条目）、乐观（4条目）、坚韧（13条目）3个维度，各条目均采用5级评分法（0~4分），分数越高说明患者心理状态越好。

1.4.2 评估两组生活质量 采用SF-36生活质量评分量表，选取生理功能、生理职能、情感职能、精神健康、身体疼痛5个维度，各维度满分均100分，分数越高说明患者生活质量越好。

1.4.3 评估两组自我效能 采用一般自我效能感量表（GSES）评估，满分40分，评分越高说明患者一般自我效能感水平越强。

1.4.4 记录两组不良事件发生情况 包括局部红肿、皮肤脓性分泌物、过敏等。

1.5 统计学方法 采用SPSS 21.0统计学软件进行数据分析，计数资料采用[n（%）]表示，行 χ^2 检验；计量资料采用（ $\bar{x} \pm s$ ）表示，行t检验。 $P<0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组心理弹性比较 B组护理后自强、乐观、坚韧评分均高于A组（ $P<0.05$ ），见表1。

2.2 两组生活质量比较 B组护理后生理功能、生理职能、情感职能、精神健康及身体疼痛评分均高于A组（ $P<0.05$ ），见表2。

2.3 两组自我效能比较 B组护理后应变力效能、执行力效能、动机性效能及策略性效能评分均高于A组 ($P<0.05$)，见表3。

2.4 两组不良事件发生情况比较 A组发生8例

局部红肿，4例皮肤脓性分泌物，6例过敏；B组发生1例局部红肿。B组不良事件发生率为1.67% (1/60)，低于A组的30.00% (18/60) ($\chi^2=18.071$, $P=0.000$)。

表1 两组心理弹性比较 ($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	n	自强		乐观		坚韧	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
A组	60	21.54±2.43	26.57±2.41	8.37±2.51	11.87±2.61	43.42±2.31	47.63±2.58
B组	60	21.56±2.51	27.67±2.35	8.35±2.65	13.56±2.27	43.37±2.58	49.71±2.15
t		0.044	2.531	0.042	3.784	0.112	4.797
P		0.965	0.013	0.966	0.000	0.911	0.000

表2 两组生活质量比较 ($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	n	生理功能		生理职能	
		护理前	护理后	护理前	护理后
A组	60	69.62±3.16	83.38±4.67	67.56±3.54	82.21±4.31
B组	60	69.57±3.21	88.57±4.26	67.35±3.62	89.62±4.59
t		0.086	6.360	0.321	9.116
P		0.932	0.000	0.749	0.000

组别	情感职能		精神健康		身体疼痛	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
A组	68.39±3.62	85.51±4.29	70.27±3.54	83.66±4.53	68.36±3.21	85.59±4.32
B组	68.32±3.54	93.63±4.65	70.35±3.28	91.35±4.26	68.32±3.18	93.63±4.55
t	0.107	9.942	0.128	9.579	0.069	9.926
P	0.915	0.000	0.898	0.000	0.945	0.000

表3 两组自我效能比较 ($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	n	应变力效能		执行力效能		动机性效能		策略性效能	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
A组	60	3.23±0.37	4.08±0.26	4.47±0.43	5.07±0.53	5.39±0.53	6.62±1.58	4.72±0.67	5.66±1.35
B组	60	3.25±0.43	5.55±0.31	4.35±0.51	5.54±0.42	5.28±0.37	7.63±1.23	4.76±0.62	7.35±1.28
t		0.273	28.143	1.393	5.384	1.318	3.907	0.339	7.037
P		0.785	0.000	0.166	0.000	0.190	0.000	0.735	0.000

3 讨论

美容整形手术能够帮助患者修复因疾病、外伤或先天因素导致的面部缺陷，还能在一定程度上优化面部轮廓，增强面部美感^[7, 8]。但术后患

者受到手术创口的影响，易出现水肿、出血、过敏等并发症，影响创口愈合及整形手术效果。中医健康指导下的饮食管理以传统中医理论作为指导，将传统中医美容养颜的饮食方法与现代医学

相结合,能够为患者提供科学合理的饮食规划,改善其身体状态,降低发生术后并发症的可能性,提升患者对手术满意度^[9-12]。

本研究B组护理后各项心理弹性评分均高于A组($P<0.05$)。分析原因为,通过中医健康指导对患者饮食进行管理,能促进患者身心同步恢复,增强患者的心理韧性。部分药食同源的食材,如莲子、百合、桂圆等都具有“宁心安神”的效果,能帮助患者改善睡眠、稳定患者情绪,而良好的睡眠能够促进患者心态健康,使其更积极地面对术后恢复,提高心理弹性。本研究B组护理后各项生活质量评分均高于A组($P<0.05$)。分析认为,手术会损伤患者的气血;中医认为,气能生血,血能载气。故术后气血充足是提高患者生活质量的关键。在愈合阶段适时加入补气养血的食材,如红枣、山药、牛肉等,一方面能够有效促进细胞再生,补充胶原蛋白,为患者恢复提供营养支持;另一方面也能够有效改善患者身体素质,恢复正常的生活状态,促进提高生活质量。B组护理后各项自我效能评分均高于A组($P<0.05$)。分析认为,整形手术往往伴随着一定的心理压力与情绪波动。患者在遵循中医健康指导下的饮食管理的过程中,逐渐感受到自我管理的成就感,从而增强自我效能感^[13]。B组不良事件发生率低于A组($P<0.05$)。分析其原因为,通过食用具有“利水渗湿”和“活血化瘀”功效的食物,例如薏米、冬瓜、黑木耳等,能够积极促进人体水分代谢以及血液循环,加速皮肤和肌肉组织间液的吸收和瘀血的消散,从而有效减轻肿胀,缩短瘀青持续时间^[14, 15]。另外,避免“发物”(如海鲜、辛辣)或食用“清热解毒”(如绿豆、丝瓜)的食物,能够减轻机体的炎症反应,为伤口愈合创造更稳定的环境,预防并改善过敏反应,促进患者术后恢复。

综上所述,对美容整形术后患者实施中医健康指导下的饮食管理可促进术后患者心理状态的调整,降低不良事件发生,提高患者生活质量及自我效能。

【参考文献】

[1]张海霞,李秀丽.烧伤整形术后患者创面感染的相关因素

- 调查及护理措施分析[J].中国医疗美容,2023,13(11):86-89.
- [2]杨敏,张洁.全面护理干预在鼻综合整形术的围手术期患者护理中的应用[J].贵州医药,2023,47(11):1842-1843.
- [3]高娟.合理情绪行为护理干预对烧伤整形术后患者美学效果及心理状态的影响[J].中国美容医学,2023,32(8):182-186.
- [4]伍翠云,查大慧,程晶晶,等.心理干预配合综合护理对颌面外伤整形患者术后康复的作用[J].中国美容医学,2023,32(3):176-179.
- [5]王雯钰,赵燕.LEARNS模式健康教育联合合理情绪疗法对烧伤后瘢痕患者的应用效果及对其生活质量影响[J].中华养生保健,2024,42(20):137-140.
- [6]薛东芳,丁宝,姜晶.皮肤美容护理联合负压封闭引流对烧伤后创面整形修复效果的影响[J].中国美容医学,2023,32(10):175-178.
- [7]吴妍静,郑洪,金红梅.浙派医家古籍中的中医美容药膳特点探要[J].浙江中医杂志,2022,57(12):910-913.
- [8]胡俊媛,段练,董艳,等.从“药食同源”谈到“医厨同道”[J].中华中医药杂志,2018,33(1):42-46.
- [9]黄培均.远程健康管理模式联合中医特色健康指导对糖尿病患者血糖水平及生活质量的影响[J].四川中医,2022,40(3):209-212.
- [10]胡观风.赋能患者理念指导下中医药健康管理在泌尿外科实践中的应用[J].中医药管理杂志,2023,31(24):150-152.
- [11]綦向军,徐福平,陈雪妍,等.基于数据挖掘的瘀血质药膳方组方规律[J].中国老年学杂志,2021,41(21):4731-4734.
- [12]雷小芳,谭晶晶,蒋晴,等.中医特色护理结合饮食护理应用于急性痛风性关节炎患者中的效果[J].中外医学研究,2024,22(17):98-101.
- [13]沈忱,殷芳芳,殷圆圆.优质护理模式在小儿面部外伤整形美容缝合术围术期的应用研究[J].首都食品与医药,2019,26(4):128.
- [14]邓琪,孙秋艳,王志娟,等.急诊入院整形美容技术修复146例头面部软组织损伤患者的护理体会[J].中国医疗美容,2024,14(10):65-68.
- [15]谢松梅,鲁晴,赵莉娜.分析护理干预在小儿面部外伤整形美容缝合术中的临床效果[J].实用临床护理学电子杂志,2018,3(52):112-113.