

健康教育在扁桃体炎护理中的作用

贾萌

高阳县医院 河北保定

【摘要】目的 深度剖析扁桃体炎患者接受健康教育的作用。**方法** 系统抽样方式从本院扁桃体炎患者中抽取 86 例作为研究样本, 患者抽签分成接受常规护理的对照组患者、接受健康教育的实验组, 对比两组患者知识掌握程度。**结果** 两组患者接受护理干预后, 实验组患者的知识掌握评分明显高于对照组患者 ($P < 0.05$)。**结论** 健康教育能够帮助扁桃体炎患者掌握疾病知识, 提高自我护理能力。

【关键词】 健康教育; 扁桃体炎

【收稿日期】 2022 年 11 月 23 日 **【出刊日期】** 2023 年 2 月 28 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijcr.20230106

The role of health education in tonsillitis nursing

Meng Jia

Gaoyang County Hospital Baoding, Hebei

【Abstract】 Objective: To deeply analyze the role of health education for tonsillitis patients. **Methods:** 56 patients with tonsillitis in our hospital were selected as study samples by systematic sampling. The patients were divided into control group receiving routine care and experimental group receiving health education by lot, and their knowledge level was compared between the two groups. **Results:** After the two groups of patients received nursing intervention, the knowledge mastery score of the patients in the experimental group was significantly higher than that of the patients in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** Health education can help tonsillitis patients master disease knowledge and improve their self-care ability.

【Keywords】 Health education; amygdalitis

前言

扁桃体炎分为急性扁桃体炎和慢性扁桃体炎。急性扁桃体炎是由于抵抗力下降, 细菌、病毒侵袭机体而引起扁桃体急性发炎, 出现全升高烧 38.5°C 以上, 扁桃体充血、水肿, 并且有脓液附着, 病原菌主要以链球菌及葡萄球菌为最常见^[1]。如果急性扁桃体炎反复发作, 就会形成慢性扁桃体炎^[2]。慢性扁桃体炎不伴有发烧, 咽腔检查发现扁桃体充血肿大, 细菌及分泌物积存于扁桃体窝, 会导致扁桃体窝有一些干酪样物质, 所以急性扁桃体炎反复发作可以引起慢性扁桃体炎, 如果急性扁桃体炎每年发作超过五次以上, 建议手术治疗^[3]。本文主要研究健康教育在扁桃体炎护理中的作用, 具体研究如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

系统抽样方式从本院扁桃体炎患者中抽取 86 例作

为研究样本, 患者抽签分成对照组患者 43 例 (男性患者 21 例, 女性患者 22 例, 年龄 13-46 岁, 平均年龄 (29.50 ± 2.16) 岁)、实验组患者 43 例 (男性患者 20 例, 女性患者 23 例, 年龄 14-46 岁, 平均年龄 (30.00 ± 2.18) 岁)。两组患者一般资料对比无统计学意义 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组患者接受常规护理干预: (1) 调理患者饮食: 扁桃体发炎是由致病微生物引起的, 一般分为急性扁桃体炎、慢性扁桃体炎两种, 是由于病毒和细菌的侵袭, 身体抵抗力下降导致, 引起感冒发烧、上呼吸道感染、扁桃体化脓、咽喉痛、吞咽困难等症状, 扁桃体炎症虽然不是严重的疾病, 但也不容忽视。可以进行饮食恢复, 多吃降火的水果, 如橙子、橙子、菠萝、甘蔗、橄榄、梨、苹果等。患者在日常生活中, 多吃一些清热的食物, 比如绿豆汤、白萝卜、丝瓜。

(2) 指导患者加强锻炼:患者可以进行适当的锻炼,可以在饭后一小时进行户外散步,同时也可以做一些有氧运动,比如瑜伽、太极拳等锻炼身体,增强自身免疫力,提高自己的抗病能力,可以减少发病的频率。

(3) 日常护理:平时要保持口腔清洁,每天睡前刷牙,饭后漱口,以减少口腔细菌感染的机会,养成良好的生活习惯,保证充足的睡眠,注意保暖,避免着凉,

(4) 当患者发病时,此时的身体是非常虚弱的,身体的抵抗力也比较低,因此,要充足的休息时间,也要多喝水,排除生病时产生的毒素;患病的过程中,口腔也隐藏着非常多的细菌,所以,要及时的漱口,注重患者的口腔清洁卫生,以防细菌的滋生。(5) 用淡盐水漱口,每日多次,保持口腔清洁无味。(6) 在利用抗生素治疗时,要严密的观察患者的体温、脉搏变化,如果持续高热可以加大药物剂量或者在医生的指导下更换药物。(7) 患者体温过高时,应当物理降温,用凉水或冰袋敷头颈部,也可以用酒精擦拭头颈、腋下、四肢,帮助散热防止发生高热惊厥。(8) 保持大便通畅,大便秘结时可以服用缓泻药。(9) 急性扁桃体炎不是一种单纯的局部疾病。当细菌或病毒毒素进入血液循环后会引起严重的并发症,比如心肌炎、肾炎、关节炎等,邻近器官也可并发颈淋巴炎、中耳炎等。因此对扁桃体炎必须重视,严密观察病人的病态发展,给予及时处理不要使并发症发生。(10) 为了预防疾病的反复发作应注意锻炼身体,增强体质增强抗病能力。(11) 需要戒烟、戒酒,少吃辛辣、刺激、上火的食物,特别是麻辣、油炸的食品,火锅也尽量不要

吃,也不要喝浓茶、碳酸饮料。一定要合理的作息,不能熬夜、吃夜宵,不要增加胃肠道的负担,以免便秘发生。(12) 保持病房内有良好的空气保持室内合适的温度和湿度。居室空气干燥及过冷、过热、过湿都可影响扁桃体的防御机能,造成功能障碍,加重扁桃体炎的病情。所以扁桃体发炎期间,室内的空气一定要保证清新流通,可用空气加湿器等进行病房室内空气调节。实验组患者接受健康教育宣导:(1) 建立健康教育宣导小组。在本科室护理人员中,由主任担任组长,护士长担任副组长,选取3名有经验的护理人员组成健康宣导小组。(2) 制定健康宣教护理路径。根据患者及其家属的需求,制定具体的临床护理路径,帮助患者及其家属更快地掌握相关疾病知识。(3) 监督。在护理过程中,组长应当起到监督作用,评估护理流程的有效性。

1.3 疗效标准

研究两组患者的知识掌握评分,分别为疾病认知、药物知识、饮食知识及自我监测。

1.4 统计学方法

将数据纳入 SPSS21.0 软件中分析,计量资料比较采用 t 检验,并以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示,计数资料采用 χ^2 检验,并以率 (%) 表示, ($P < 0.05$) 为差异显著,有统计学意义。

2 结果

实验组患者四方面知识掌握评分均高于对照组患者 ($P < 0.05$)。

表 1 知识掌握评分 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	疾病认知	药物知识	饮食知识	自我监测
实验组	43	91.63 ± 2.15	89.64 ± 2.14	92.51 ± 2.63	85.75 ± 2.43
对照组	43	75.42 ± 1.69	78.36 ± 1.71	81.02 ± 2.01	71.56 ± 1.28
t	-	25.838	17.949	15.130	22.521
P	-	0.001	0.001	0.001	0.001

3 讨论

扁桃体炎可以简单的分为急性和慢性,急性扁桃体炎的症状有两大类,包括全身的症状,患者可以有发热、乏力、疲倦、全身精神状态不好等,这是一些全身症状。还有一些嗓子局部的症状,可以包括嗓子疼、有异物感、有一定的吞咽困难或者吞咽痛^[4]。扁桃体如果肿大特别严重,可能会有呼吸的困难。慢性扁桃体炎,慢性扁桃体炎急性发作时,症状和急性扁桃

体炎是类似的。在慢性扁桃体炎不在急性发作的时候,更多的可能是一些咽部的异物感、咽干、吞咽的时候有一些不适,这是一些类似于咽炎的一些症状^[5]。慢性扁桃体炎如果反复发作多次,可以伴随一些全身的其他部位的症状,比如心脏的症状,心慌、心前不适。关节的症状,比如关节疼、关节肿。肾脏的症状,比如尿里有红细胞、蛋白尿等,也可以有一些皮肤病之类的表现。扁桃体炎的引起分中医和西医两部分来说,

首先西医的部分,扁桃体炎是咽腔一种常见的炎症,有急性和慢性两种^[6]。致病因素目前主要有两大类:第一,由于细菌及分泌物积存于扁桃体窝导致的,致病菌主要为链球菌或者葡萄球菌;第二,继发于某些急性传染病,如猩红热、白喉、流感、麻疹等疾病引起。中医的病因:第一,外邪侵袭、邪聚喉核。一般说外邪就是风热或者风寒,侵犯肺气,咽喉首当其冲,邪毒结聚与喉核,所以喉核红肿,引起发病。第二,邪热传里,毒聚喉核,素体蕴热,外邪未解,所以会传入于里,蕴积与肺胃,如果再加之一些过食辛辣、煎炒、油甘肥腻的东西,会致肺胃热毒炽盛,上攻喉核发于此病。第三,肺肾阴虚可以引起,如果病久未愈,邪毒滞留,热盛伤津,阴液耗干,可以损及肺肾,阴虚咽喉失养,无力托毒,也可以发为本病。第四,脾胃虚弱,一般来说是先天禀赋不足,素体虚弱或饮食失调,脾胃虚弱,气血生化不足,喉核就会失养,也会很容易发为此病。第五,痰瘀互结,瘀阻喉核,因乳蛾反复发作或者日久不愈,病久一般就会有瘀阻脉络,痰浊凝聚,就会发为此病。若喉核肥大,触之就会非常坚硬,这是中医来说扁桃体炎发病的病因^[7]。扁桃体炎具有以下危害:(1)扁桃体炎,会导致患者出现咽疼、吞咽困难、进食受限,会出现发热、浑身乏力等症状,严重影响患者日常生活质量。(2)扁桃体炎,容易导致患者出现扁桃体周围脓肿、咽旁间隙脓肿、颈部淋巴结发炎、急性鼻窦炎、支气管炎肺炎等等邻近结构的炎症性疾病,甚至可以诱发患者出现脑膜炎等危及生命的疾病。(3)扁桃体炎,容易诱发患者出现心肌炎、肾炎、关节炎等疾病。(4)扁桃体反复炎症刺激,容易导致扁桃体出现病理性增生、肥大^[8]。一旦肥大之后容易堵塞咽腔,导致咽腔变窄,诱发患者出现睡眠打呼噜、张口呼吸、憋气、憋醒等。时间长了也容易诱发患者出现高血压、糖尿病等基础性疾病^[9]。预防扁桃体炎应注意以下几个方面:(1)积极预防传染性疾病,流感季节尽量少去人群密集的公共场所,在家多开窗通风,保持空气流通;(2)加强体育锻炼,增强自身抵抗力,减少疾病的发生频率;(3)早晚用淡盐水漱口,能感到微咸为宜,也有专门针对慢性扁桃体炎的漱口液,可有效预防慢性扁桃体炎的反复发作;(4)注意口腔卫生,养成良好的生活习惯。早晚刷牙、饭后清水漱口,避免食物残渣存在口腔中。

健康教育宣导不仅能够帮助患者及其家属了解疾

病知识,克服恐惧心理,还能够让患者学习到日常生活中的饮食知识及自我护理方法,这对于扁桃体炎患者康复归家后的作用非常大,降低了扁桃体炎复发的概率,不仅如此,健康宣教也帮助患者学习了自我监测方法以及对应的药物知识,避免了患者病急乱投医出现乱吃药导致病情加重的情况^[10]。

综上所述,健康教育在扁桃体炎护理中的作用非常大,值得借鉴学习。

参考文献

- [1] 熊薇娜.针对性护理干预在慢性行低温等离子射频消融术扁桃体炎患者中的应用效果[J].医疗装备,2018,31(7):190-191.
- [2] 王蕾.临床护理路径在扁桃体炎手术患者健康教育中的应用观察[J].实用临床护理学电子杂志,2018,3(13):88.
- [3] 徐艳秋.循证护理在48例扁桃体切除术患者术后出血中的护理研究[J].中外医疗,2017,36(34):162-164.
- [4] 熊美华,操润琴.个性化中医口腔护理应用于扁桃体术后的效果分析[J].中国中医药现代远程教育,2017,15(20):128-129.
- [5] 刘立.扁桃体切除术治疗慢性扁桃体炎的围手术期护理对策分析[J].世界最新医学信息文摘,2017,17(43):255-256.
- [6] 赵海花.健康教育在小儿急性化脓性扁桃体炎护理中运用效果观察[J].临床医药文献杂志,2020,7(05):138-142.
- [7] 金媛媛.探究优质护理干预对急性化脓性扁桃体炎患儿的影响[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(84):276-281.
- [8] 黄月燕,陈业荣,邹丽娜,等.口腔护理干预在小儿急性化脓性扁桃体炎中的应用[J].中国实用医药,2019,14(22):166-168.
- [9] 李清文.健康教育在小儿急性化脓性扁桃体炎护理中应用分析[J].全科口腔医学电子杂志,2018,5(36):102,110.
- [10] 崔顺花.扁桃体切除术治疗慢性扁桃体炎的围手术期护理对策[J].中国医药指南,2018,16(24):262-263.

版权声明: ©2023 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。

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



OPEN ACCESS