

健康教育在慢性病管理中的应用效果

施江艳, 郭飞

贵定县人民医院 贵州贵定

【摘要】目的 随着人们经济水平的提高, 饮食及生活等方面均发生了巨大的改变, 不良的生活方式对人们的健康危害很大, 慢性疾病也正在加速入侵人们的身体, 因此本文探析健康教育在慢性病管理中的应用效果, 分析实际应用价值。**方法** 回顾性分析 2021 年 1 月我院在某两个社区接收的 150 例慢性病患者, 根据就诊两个社区分别分为两组, 对照组与观察组 (每组各 75 例), 比较两组患者对疾病的认知情况及自身健康行为。**结果** 经过统计分析显示, 干预后将两组患者对疾病知识知晓率、健康行为进行对比分析, 研究组各项评分均显高, 组间数据差异明显 $P < 0.05$, 实验价值显现。**结论** 健康教育在慢性病管理中起着重要作用, 实施健康教育, 使患者对自身疾病相关知识更加了解, 提高患者知识知晓率, 进而提升慢性病防治意识, 改善自身健康行为, 此方案具有临床应用及推广价值。

【关键词】 健康教育; 慢性病管理; 知晓率; 控制率; 健康行为

Application effect of health education in chronic disease management

Jiangyan Shi, Fei Guo

Guiding County People's Hospital Guiding, Guizhou

【Abstract】 Objective With the improvement of people's economic level, great changes have taken place in diet and life. Unhealthy lifestyles are very harmful to people's health. Chronic diseases are also rapidly invading people's bodies. Therefore, this paper analyzes The application effect of health education in chronic disease management, and its practical application value. **Methods** A retrospective analysis was made of 150 chronic disease patients received by our hospital in two communities in January 2021. According to the two communities, they were divided into two groups, the control group and the observation group (75 cases in each group). The two groups were compared. Patients' perceptions of the disease and their own health behaviors. **Results** Statistical analysis showed that after the intervention, the two groups of patients were compared and analyzed on the awareness rate of disease knowledge and healthy behaviors. The scores of the research group were all significantly higher, and the data differences between the groups were significant $P < 0.05$, showing the experimental value. **Conclusion** Health education plays an important role in the management of chronic diseases. The implementation of health education enables patients to have a better understanding of their own disease-related knowledge, improves the knowledge awareness rate of patients, and then enhances the awareness of chronic disease prevention and treatment, and improves their own health behavior. This program has clinical application and Promote value.

【Keywords】 Health education; Chronic disease management; Awareness rate; Control rate; Health behavior

慢性病是长期累计形成的, 主要特点: 病程长、治疗效果差、进展缓慢、病因复杂多样、并发症多、治疗费用高, 不仅给患者的身心健康带来伤害, 还给患者的家庭造成极大的经济负担。大多数患者对疾病认知匮乏, 部分患者还会出现违背医嘱的行为, 对自身不健康的饮食和生活习惯不加以改善, 从而

导致慢性病控制效果差, 严重的还会发生病情恶化的情况^[1,2]。因此, 健康教育尤为必要, 健康教育工作的有效开展在慢性病管理中起到了非常重要的作用, 具体研究内容如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

回顾性分析 2021 年 1 月我院对某两个社区建档管理的 150 例慢性病患者, 此次参加研究的患者, 对研究内容熟悉认可, 同意进组; 疾病类型包括: 高血压 72 例、高脂血症: 42 例、冠心病: 14 例、糖尿病 22 例。根据就诊社区将 150 例患者分成对照组 ($n=75$) 和观察组 ($n=75$), 两组患者中男性 92 例, 女性 58 例, 年龄区间 39-80 岁, 均值 (61.67 ± 3.37) 岁; 对照组接受常规教育, 观察组在常规教育基础上接受全面性健康教育, 统计学对所有研究资料中数据分析后显示 ($P>0.05$), 故具备分组条件。

1.2 方法

在研究过程中, 在不同教育方式下, 对患者情况需要有直观了解, 两组慢性病患者入组后均需要接受常规检查, 由医护人员普及疾病的诱发因素、护理方法及注意事项等, 帮助患者养成良好的生活习惯、饮食习惯。具体内容如下:

对照组采用常规教育方法: 发放健康知识手册、设立宣教专栏、制作宣传海报^[3,4]; 由医护人员组织开展健康知识、慢性病防治知识讲座, 普及疾病的诱发因素、治疗方法, 根据患者疾病类型给予保健护理建议, 以及其他注意事项。

观察组在对照组实施常规教育的基础上开展全面性健康教育, 具体如下: 首先, 通过上门随访或电话预约患者, 到社区给每位患者建立健康档案, 给予患者针对性的健康教育指导, 实施分类干预、追踪服务, 明确健康教育目标^[5]。其次, 不定期在医院、社区、广场等地开设义诊及健康教育讲座, 邀请慢性病专家向患者全面系统的讲解各类常见慢性病的诱因、临床症状、防预方法、产生的并发症及疾病预后等知识^[6]; 现场免费为慢性病高危人群及慢性病患者提供测量血压、血糖以及常见健康问题的咨询服务, 使大家充分了解慢性病相关知识, 学会自我预防及病情监测^[7]。对于文化程度偏低的老年人, 需要医务人员更耐心的一对一服务, 直至老年患者理解所讲内容。再次, 设立健康教育中心, 对患者的病程、病况进行追踪, 通过电话、网络、上门的形式对患者日常问题进行指导答疑, 对病情监测、日常饮食、合理用药、运动情况等方面一对一地为患者进行指导, 提高患者自我管理意识和能力, 使患者的生活质量得到更好提升, 使治疗效果更好的发挥^[8-9]。最后, 成立慢性病自我管理小组,

选择经验丰富的全科医生为其指导, 按照社区、乡镇、等为单位设立小组, 每小组中选取综合能力较强担任小组长, 采取两级培训方式, 由指导医生对每个小组长进行全面系统培训, 再由小组长组织该组成员, 进行全面传授慢性病相关知识及注意事项等。每个小组长每天按规定时间收集成员的病情数据, 上报给指导医生, 指导医生根据数据, 分析每个患者病况, 总结归纳健康教育中存在的问题, 及时调整健康教育方案, 避免病情进一步发展扩大。为患者提供长期的健康指导, 使患者全面了解慢性病相关知识, 提高患者疾病控制自我管理意识, 掌握管理疾病所必须的技能, 养成良好的生活行为习惯, 坚持遵医嘱用药, 提高自身健康行为^[10]。

1.3 观察指标

经过本次研究探析, 对两组患者对疾病知识知晓率、健康行为进行对比分析, 患者对慢性病相关知识全面了解为优, 部分了解为良, 完全不了解为差, 分析实际应用价值, 作为体现依据。

1.4 统计学方法

文中所生成的数据均借用 SPSS21.0 数据包处理, 实行专业数据分析, 当中计量数据用 ($\bar{x} \pm s$) 代替, 两组差别比照运用 X^2 检测, 计数数据运用百分率 (%) 代替, 若两组对照结果表明 $P<0.05$, 则说明实验价值显现。

2 结果

经过统计分析显示: 观察组疾病知识知晓率、健康行为比对照组更高, 组间数据差异明显 ($P<0.05$), 实验价值显现。

2.1 疾病知识知晓率

2.2 患者的健康行为

3 讨论

目前常见的慢性病主要有: 高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病、脑卒中、慢性呼吸系统疾病, 是临床中常见的难治病症^[11]。随着人们生活水平的提高, 生活节奏的加快, 饮食及生活等方面均发生了巨大的改变, 不良的生活方式对人们的健康危害很大, 慢性疾病也正在加速入侵人们的身体, 加之社会老龄化进程的加速, 导致了慢性病的增长速度加快, 已成为全社会面临的公共问题^[12,13]。我国近几年慢性病发病率以及病死率均呈逐年增长趋势, 慢性病防治工作压力巨大。

表 1 疾病知识知晓率 [n(%)]

组别	观察组	对照组	X ²	P
例数	75	75	/	/
正常血压及血糖值	70 (93.30)	53 (70.60)	16.386	0.000
疾病危险因素	69 (92.00)	53 (70.00)	15.724	0.000
并发症预防及处理	68 (90.70)	51 (68.00)	16.231	0.000
正常 BMI 范围	70 (93.30)	56 (74.70)	13.112	0.000
WHO 推荐钠盐摄入量	71 (94.70)	57 (76.00)	12.711	0.000
WHO 推荐食用油摄入量	71 (94.70)	55 (73.30)	16.005	0.000

表 2 患者的健康行为 [n(%)]

组别	观察组	对照组	X ²	P
例数	75	75	/	/
控制盐糖脂类摄入量	70 (93.30)	54 (72.00)	15.286	0.000
坚持运动	70 (93.30)	56 (74.70)	13.112	0.000
遵医嘱用药	72 (96.00)	60 (80.00)	12.121	0.000
定期监测临床指标	70 (93.30)	56 (74.70)	13.112	0.000
总体健康行为形成率	69 (92.00)	56 (74.7)	10.512	0.000

慢性病的发生发展,与患者自身生活行为习惯有密切关系,过量饮酒、吸烟、高脂和高盐等不健康饮食、膳食不合理、身体活动不足是造成慢性病发生、发展的主要因素^[14]。对慢性病患者进行健康教育,可有效提高治疗疗效。同时对慢性病患者进行分层教育,通过集中教育、一对一教育、电话随访及门诊复诊等多种方式帮助患者掌握疾病知识,提高自我健康行为,从而更好的控制病情^[15]。

综上所述,将综合、全面性健康教育应用到慢性病管理中,能够使患者对疾病相关知识更加了解,进而改善自身的健康行为,可有效改善治疗效果,值得推广,建议提倡。

参考文献

- [1] 王秀红.健康管理在慢性病控制中的应用分析[J].医学食疗与健康,2021,19(12):177-178.
- [2] 顾志淼.健康教育在慢性病管理中的应用价值[J].中外女性健康研究,2020(12):170+195.
- [3] 田学敏.健康教育对社区慢性病管理的意义[J].中国保健营养,2019,29(12):322.
- [4] 丁丽平.健康教育在慢性病预防控制中的效果探讨[J].医学食疗与健康,2020,18(02):202+205.
- [5] 黄维英.高血压健康教育在社区慢性病防治中的应用效果观察[J].中国社区医师,2019,35(28):179+181.
- [6] 任静.健康教育宣传对老年慢性病患者预防保健认知的影响分析[J].中国农村卫生,2020,12(04):4.
- [7] 黄梅芳.健康教育在老年慢性病护理中应用的效果观察[J].临床医药文献杂志,2020,7(44):104+106.

- [8] 杨旭波.信息化健康管理云平台在慢性病管理中的应用效果[J].中国民康医学,2020,32(05):137-138+141.
- [9] 张建霞.健康教育在慢性病高血压管理中的护理效果分析[J].心理月刊,2020,15(01):95.
- [10] 张瑞芳.疾控中心健康教育对慢性病患者健康知识的影响[J].中国城乡企业卫生,2022,37(02):71-73.
- [11] 童玲 王慧珍 王秀娟 袁东 王玉恒 许慧慧.我国慢性病防治健康教育研究及开展现状[J].中国健康教育,2022,38(01):72-75.
- [12] 吴雪莹 张虹.延续性护理联合多媒体方式健康教育对老年慢性患者的影响[J].中国当代医药,2021,28(22):273-276.
- [13] 崔慧娟.健康教育在慢性病防控工作中的应用[J].口岸卫生控制,2020,25(04):47-49.
- [14] 顾志淼.健康教育在慢性病管理中的应用价值[J].中外女性健康研究,2020(12):170+195.
- [15] 武梅.疾控中心健康教育在慢性病防控工作中的应用分析[J].心理月刊,2020,15(14):155.

收稿日期: 2022年3月26日

出刊日期: 2022年6月10日

引用本文: 施江艳, 郭飞, 健康教育在慢性病管理中的应用效果[J]. 当代护理, 2022, 3(4): 162-164. DOI: 10.12208/j.cn.20220162

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 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。 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS