

健康教育及心理护理在门诊慢性病患者中的应用效果观察

张爱丽

海军第九七一医院门诊部 山东青岛

【摘要】目的 研究门诊慢性病患者医疗活动中强调健康教育与心理护理的积极性影响。**方法** 以我院门诊收治的 200 例慢性病患者作为研究对象，并随机将其划分至 A 组（100 例，实施门诊常规慢性病护理）与 B 组（100 例，于前者基础上强调健康教育与心理护理），并对比数据指标，分析不同护理方案有效性。**结果** 经对比，B 组患者自我保健能力评分（Self-Maintenance Ability Scale for Adults, ESCA）相对 A 组患者而言更为优异；而焦虑状态（Self-Rating Anxiety Scale, SAS）、抑郁状态（Self-rating depression scale, SDS）等指标亦有显著改善（ $P < 0.05$ ）。**结论** 健康教育及心理护理均是门诊慢性病管理当中的重点环节，也是改善患者生活质量与自我保健能力的关键，对其而言有确切的正面意义。

【关键词】 门诊慢性病护理；健康教育；心理护理；ESCA 评分；护理总满意率

【收稿日期】 2024 年 12 月 1 日

【出刊日期】 2025 年 1 月 5 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20250007

Observation on the application effect of health education and psychological care in outpatient chronic disease patients

Aili Zhang

Outpatient Department of the 971st Navy Hospital, Qingdao, Shandong

【Abstract】 Objective To study the positive influence of emphasizing health education and psychological care in the medical activities of outpatient chronic disease patients. **Methods** A total of 200 chronic disease patients admitted to the outpatient department of our hospital were selected as the research subjects, and they were randomly divided into group A (100 cases, implementing routine outpatient chronic disease care) and group B (100 cases, emphasizing health education and psychological care on the basis of the former), and the data indicators were compared to analyze the effectiveness of different nursing programs. **Results** After comparison, the self-care ability score (Self-Maintenance Ability Scale for Adults, ESCA) of group B patients was better than that of group A patients; and the anxiety state (Self-Rating Anxiety Scale, SAS), depression state (Self-rating depression scale, SDS) and other indicators were also significantly improved ($P < 0.05$). **Conclusion** Health education and psychological care are both key links in the management of outpatient chronic diseases, and are also the key to improving the quality of life and self-care ability of patients, which has a definite positive significance for them.

【Keywords】 Outpatient chronic disease care; Health education; Psychological care; ESCA score; Total satisfaction rate of nursing

于门诊护理服务中，慢性病管理是关键一环，随着现代护理事业的持续发展，慢性病护理质量亦得以提升，但鉴于此类患者存在的心理适应性下降、缺乏自我保健能力等问题，也应于护理期间重点强调健康教育与心理护理，这是保障整体护理成效的关键^[1]。

1 资料与方法

1.1 临床资料

2022 年 1 月份至 2024 年 5 月份期间，从我院门

诊选择 200 例慢性病患者作为研究对象，结合随机数字表分组法将其划分至 A 组（100 例）与 B 组（100 例），2 组患者疾病类型以高血压、2 型糖尿病、慢性阻塞性肺疾病为主。A 组：男女占比 57:43，年龄（ 62.39 ± 3.01 ）岁，慢性病病程（ 4.38 ± 1.14 ）年；B 组：男女占比 59:41，年龄（ 62.51 ± 3.03 ）岁，慢性病病程（ 4.51 ± 1.17 ）年。经对比，2 组患者上述资料无明显差异性（ $P > 0.05$ ）。

1.2 方法

门诊护理人员负责为 A 组、B 组患者提供常规护理服务，随后于 B 组护理活动期间重点强调健康教育与心理护理，流程概括如下：

①组建门诊科普团队，由护士长或其他高年资护理人员担任组长，组长负责围绕此方面强化组员继续教育，并带领组员共同实施健康教育计划，包括护理评估、健康教育流程拟定等等。与青中年人相比，老年人因年龄增长所致机体功能老化，常伴随理解、记忆能力下降等问题，建议在口头教育的基础上结合前期刊门诊慢性病知识问卷调查结果，配合护士长定期开展健康教育讲座，内容包含常见慢性病类型、慢性病的危害性、慢性病所造成的社会负担、老年慢性病患者用药特点等等。在传授以上内容时，可利用“回授法”意在巩固患者知识巩固程度，即讲座结束后，发放门诊自拟慢性病健康测试单对患者予以评估，引导其用自己的语言对健康教育内容予以复述，针对无法复述或理解有误等情况，护理人员应再次进行干预。期间应充分强调患者之间的个体差异，对于较难理解的内容，护理人员可通过示范宣教、图片、视频资料等方式协助其理解，如讲述 2 型糖尿病患者胰岛素注射注意事项时，可选择胰岛素注射笔、注射部位图解卡等工具进行。

②除上述慢性病基本信息讲解以外，再次开展健康教育时，应将饮食生活习惯改善作为重点，因此类因素参与了各类慢性病的发生与发展。护理人员可在组长以及专家的带领下，共同制作《慢性病群体自我保健处方》，处方中内容包括三大营养元素每日摄入原则、慢性病饮食原则及食物推荐、合理饮食安排指导、运动计划指导及用药干预。以慢性病饮食原则及食物推荐为例，此类群体应控制钠盐、脂肪摄入量，以多吃新鲜果蔬，适量补充蛋白质为宜，并尽量以粗碳水替代精细碳水。为便于患者理解，当中亦可附有推荐菜品，如高血压患者推荐胡萝卜粥、鲜芹菜汁、洋葱炒猪瘦肉；2 型糖尿病患者推荐清炒西兰花、蒸鱼配糙米饭、瘦肉豆

腐煲……意在协助患者戒烟限酒，改善久坐、缺乏运动等不良生活饮食习惯。

③相对而言，慢性病患者心理问题十分突出，患者常表现为自卑、敏感脆弱、被动依赖、寂寞孤单等情绪问题，建议在强化健康教育的基础上，多向其传授正面信息，如国内外关于慢性病的研究进展、新型药物应用、介绍我院专家团队等等，也要使患者意识到心理调节对疾病控制的正面意义。此外，在从事护理期间，护理人员也应注重自身言行举动，在与患者进行沟通过程中做到态度温和，语气缓慢，并对患者话语适当予以回应，多向其介绍我院门诊慢性病控制效果良好的病例资料，合理运用呼吸放松训练、音乐疗法等方式帮助其缓解自身的负面情绪，达到身心放松状态。

1.3 观察指标

①自我保健能力[依据自我保健力量表 (ESCA) 作为评估标准，以明确患者自我保健能力提升情况，该量表总分 172 分，总分对应其自我护理能力]；②情绪状态[以焦虑自评问卷 (SAS) 及抑郁自评问卷 (SDS) 明确患者情绪问题改善效果，上述量表均为 4 级评分制度，临界值为 50 分，总分超过 50 分则代表患者具备焦虑/抑郁倾向]；③护理满意度[发放我院门诊自拟患者满意度问卷，问卷回收率 100%，满分 100 分，计算 2 组患者护理总满意率，及满意例数 (总分 ≥ 75 分) + 基本满意例数 (总分 ≥ 60 分) / 总例数 * 100%]。

1.4 统计学方法

数据经 SPSS22.0 分析，(P < 0.05) 为有统计学意义。

2 结果

2.1 2 组患者 ESCA、SAS、SDS 分值改善效果

经对比，B 组患者以上分值改善效果相对优异 (P < 0.05)，见表 1：

2.2 2 组患者护理总满意率对比

经对比，B 组患者护理总满意率显著高于 A 组患者 (P < 0.05)，见表 2：

表 1 2 组患者护理相关指标测定结果对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	ESCA (分)		SAS (分)		SDS (分)	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
A 组 (n=100)	78.93 ± 3.16	86.94 ± 8.01	58.97 ± 4.18	53.28 ± 3.89	60.94 ± 3.92	53.94 ± 3.16
B 组 (n=100)	78.79 ± 3.19	98.74 ± 9.96	59.06 ± 4.15	49.73 ± 2.18	60.78 ± 3.95	47.84 ± 4.08
t	0.312	9.232	0.153	7.962	0.288	11.821
P	0.756	0.001	0.879	0.001	0.775	0.001

表 2 2 组患者护理总满意率对比[n,(%)]

组别	例数	满意率 (%)	基本满意率 (%)	不满意率 (%)	总满意率 (%)
A 组	100	32 (32%)	47 (47%)	21 (21%)	79 (79%)
B 组	100	45 (45%)	48 (48%)	7 (7%)	93 (93%)
χ^2	-	3.569	0.021	8.139	8.139
P	-	0.059	0.887	0.004	0.004

3 讨论

慢性病类型较为复杂，像高血压、2 型糖尿病、慢性支气管炎、高脂血症、冠心病等均包含在内，以上疾病具备病程长、易反复发作、迁延不愈等特点^[2]。目前人口老龄化已成为我国极为严峻的公共卫生问题之一，我国老年人口数量占全球领域 1/4 左右，在此背景下，我国面临着诸多挑战，而各类慢性病高发便是严重问题之一；对国民而言，慢性病的发生显著加重了其家庭经济负担，像头晕、心悸、活动耐力下降等症状不同程度地降低了其生活质量，对其身心均造成了极大痛苦，亦严重影响到了社会的发展^[3]。与以往相比，我国慢性病防控管理工作进展确切，在此背景下，使此类群体整体预后也得以改善，但尽管如此，关于慢性病的防治现状仍复杂严峻，其中影响整体临床疗效的关键因素便是患者缺乏自我保健能力，且心理问题突出，而这也反应了慢性病患者对健康教育、心理护理服务的高度需求性。

随着互联网领域的不断发展，健康教育的开展形式也更为多元化，其目标为改善国民生活质量，增强自我保健意识并提高防病治病效果，结合特定群体或某种疾病类型，为患者采取针对性的教育活动，这有利于其正确看待自身疾病，了解对自身健康有益的干预方式，以积极配合医护人员，共同参与到自身疾病管理当中，更是巩固疗效，减轻社会医疗资源负担的重要决策^[4-5]。而心理护理在慢性病护理中所发挥的正面意义亦获得临床认可，是指护理人员合理利用护理评估、心理教育、情绪支持等手段，以对患者情绪状态形成正面刺激，如面对面沟通、适当情绪宣泄、呼吸放松训练……意在引导患者接受自身社会角色的转变，减轻其因疾病或其他应激事件所造成的心理创伤，以更好地恢复身心状态^[6]。就目前来看，心理护理于临床中仍处于发展阶段，但与以往相比，亦取得了显著的进步，这也是

我国现代护理事业发展的重要体现。在本次研究中，为 B 组患者重点采取了健康教育及心理护理，经护理，此组患者 ESCA、SAS、SDS 分值及护理总满意率均优于 A 组患者 (P<0.05)。

综上所述，门诊慢性病患者医疗活动中强调健康教育与心理护理有确切的积极作用。

参考文献

- [1] 赵文慧,孟佳丹,周芷伊,等. "健康老龄化"背景下老年慢性病患者健康教育模式的研究进展[J]. 中国老年保健医学,2023,21(1):117-121.
- [2] 万晓珍,程小燕,汪迎春,等. 个性化健康教育对老年慢性病患者健康行为及用药知信行的影响研究[J]. 中国健康教育,2021,37(12):1135-1138.
- [3] 单长鹤,王雅珍,罗溪. 健康教育联合心理护理对老年慢性病患者服药依从性的影响研究[J]. 基层医学论坛, 2019, 23(24):3517-3518.
- [4] 朱莎莎. Peplau 人际关系理论在慢性病护理中的应用现状[J]. 饮食保健,2019,6(6):178-179.
- [5] 赵培. 知行模式健康教育联合心理行为干预在社区慢性疾病管理中的应用研究[J]. 中国保健营养,2021, 31(1):277.
- [6] 陈萍,丛欣鹏. 以生活指导与心理护理为主的健康教育在高血压高危人群管理的效果观察[J]. 贵州医药, 2023,47(6):973-974.

版权声明：©2025 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