



• 临床护理 •

社区护士对慢性胆囊炎预防的健康教育

丁红英 (彭州市升平镇卫生院 四川成都 611934)

摘要:目的 探究社区护士对慢性胆囊炎预防的健康教育。方法 选择社区医院于 2017 年 1 月-2018 年 6 月期间收治的 80 例慢性胆囊炎患者,按照随机数字表方法将其平均分为两组,每组患者 40 例。对照组予以基础护理,观察组予以健康宣教。**结果** 观察组患者经过健康教育后其生理职能、生理机能、躯体疼痛以及总体健康分数均高于对照组患者,组间数据差异显著具有统计学意义。**结论** 慢性胆囊炎患者采用健康教育后可提升患者的生活质量。

关键词:社区护士 慢性胆囊炎 健康教育

中图分类号:R473.5 **文献标识码:**A **文章编号:**1009-5187(2018)13-246-01

健康教育是通过教育以及干预等方法协助个体以及群体转变不健康行为,自觉地接纳有益于健康的行为和生活方式,消除危险因素,预防疾病所实施的一系列活动。通过健康教育,能帮助人们了解哪些行为是影响健康的,并能自觉地选择有益于健康的行为生活方式^[1]。此次研究主要分析社区护士对慢性胆囊炎预防的健康教育,现将研究内容进行以下叙述:

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择社区医院 2017 年 1 月-2018 年 6 月期间收治的 80 例慢性胆囊炎患者,按照随机数字表方法将其平均分为两组,每组患者 40 例。对照组男性患者 26 例,女性患者 14 例,年龄跨度 42-62 岁,(50.6±2.4) 岁为平均年龄,观察组男性患者 25 例,女性患者 15 例,年龄跨度 44-64 岁,(52.6±2.6) 岁为平均年龄。两组患者的一般资料数据经比较后并未产生统计学意义。

1.2 方法

对照组予以基础护理,观察组予以健康宣教,内容大致如下:①临床研究表明,慢性胆囊炎主要因素为胆囊壁慢性炎症反应,产生周围组织粘连。长时间不吃早餐是引发胆囊疾病的主要因素。不吃早餐致使空腹时间较长,空腹过程中可减少胆汁分泌,同时减少胆汁胆酸含量,胆汁中胆固醇为饱和状态,从而产生沉积以及结晶。如坚持食用早餐,有助于胆汁流出,降低了胆汁粘滞度,从而降低了胆石症的发生率。②暴饮暴食。暴饮暴食会短时间显著增加胆汁分泌量,引发绞痛和炎症。最好的办法则是每隔 2-3 小时进食一次,进食量适当,可依据少量多餐原则,有助于胆汁正常分泌。特别是晚餐应吃七分饱,即离开餐桌后还存在食欲。③高脂饮食。高脂肪饮食会出现胆囊快速收缩,致使胆囊结石产生嵌顿。为此需要控制动物内脏、蛋黄、松花蛋、沙丁鱼、咸鸭蛋等胆固醇较高食物摄入量,同时还需要控制肥肉、猪肉等脂肪食物。此外脂肪含量高的坚果类食物同样少吃,包含开心果、核桃、杏仁和花生等。食物脂肪需要在分配在各餐内,不应在一餐内。④肥胖。肥胖为胆囊炎或者胆结石的主要引发因素。需要进行适当的体力活动,使得全身代谢活跃,尤其是脑力劳动以及上班久坐不动中年人,需要有意识的进行体力劳动,以免出现过度肥胖,缓解体重压力。对于久坐不动患者需要告知户外活动的重要性,可选择散步、跑操、气功以及太极拳等方式进行锻炼。指导其进行腹式呼吸,可对胆胰肠胃起到按摩效果,使得肝胆处于疏泄流畅状态。⑤心理状态^[2]。中医认为本病的产生和患者饮食以及情志存在关系,熏蒸肝胆以及脾胃湿热均会影响胆囊和肝脏的疏通性,胆汁排泄出现不畅,从而引发疼痛。为此患者需要确保以乐观的情绪面对疾病,以降低疾病的复发率。⑥饮水的目的。患者可增加磁化水以及矿泉水的饮用量。矿泉水具有硫酸钠、硫酸镁和重碳酸钠,饮用后有助于收缩胆囊,对胆汁排出可起到促进作用。增加饮水量有助于稀释胆汁,每日应饮用 1500-2000ml。

1.3 评估指标^[3]

选择 SF-36 生活质量量表对观察组和对照组患者的生活质量进行评估,量表分为生理职能、生理机能、躯体疼痛以及总体健康,分数

和评估指标呈现正相关性。

1.4 统计学数据

观察组和对照组涉及的有关数据在计算和整理时均选择 SPSS21.0 统计学软件,计量资料为数据计算后的呈现形式,t 值为检验指标,两组数据经统计比较后以 P < 0.05 为差异,表示具有统计学意义。

2 结果

观察组患者经过健康教育后其生理职能、生理机能、躯体疼痛以及总体健康分数均高于对照组患者,两组数据经过统计对比以 P < 0.05 为差异,表示具有统计学意义,相关数据由表 1 可知。

表 1: 对比两组患者的生活质量

组别	例数	生理职能	生理机能	躯体疼痛	总体健康
观察组	40	82.6±3.3	83.6±3.7	80.6±2.8	88.6±3.4
对照组	40	71.4±2.6	72.5±3.0	70.5±2.2	73.5±2.8
t		16.8607	14.7379	17.9387	21.6823
P		< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05

3 讨论

慢性胆囊炎多由胆结石引发,正常人体中胆固醇、胆酸浓度均会确保一定范围比例,为此结晶析出以及溶解产生平衡状态,未产生结石,如患者身体出现异常,在病理条件允许下,胆固醇代谢产生异常或者胆酸循环产生异常,会提升胆汁中胆固醇含量,在肠道逆行细菌感染时,易产生沉淀析出,进而形成胆结石。

慢性胆囊炎可出现较严重上腹部疼痛表现,对生活以及工作产生严重影响,对其予以合理的健康教育能够协助患者改善病情,缓解疼痛,减少复发^[4]。此次研究结果表明,观察组患者经过健康教育后其生理职能、生理机能、躯体疼痛以及总体健康分数均高于对照组患者,组间数据差异显著具有统计学意义,说明健康教育在临床中具有可行性。健康教育可结合临床经验,为患者提供针对性护理方案,进而将其生活质量提升。健康教育的实施可为患者提供优质护理服务,进而提升患者的护理依从性,此外还能够将护理人员的护理水平提升,有助于提升整体护理质量^[5]。

综上所述,对于慢性胆囊炎患者而言,其需要生活规律,确保心情舒畅,同时不应过度劳累,减少油腻食物的摄入量,消除引发因素,并进行相应的体力活动,有助于胆道的疏通,减少胆囊炎发生,提升生活质量。

参考文献

- [1] 胡燕娇,黄晓璇.不同的健康教育模式对肝胆结石患者相关行为的影响[J].医学信息,2016,29(9):152-153.
- [2] 彭进.社区护士对慢性胆囊炎预防的健康教育[J].母婴世界,2015(12):378.
- [3] 张小华.临床护理路径在腹腔镜胆囊切除手术患者中的应用价值观察[J].医药前沿,2017,7(3):280-281.
- [4] 钱巧芳.健康教育对慢性胆囊炎急性发作患者的影响分析[J].中国伤残医学,2012(12):200-200.
- [5] 郭美霞,胡建军,许小兵,等.老年慢性胆囊炎患者健康管理效果评价[J].中华保健医学杂志,2018(1):64+66