

个性化健康教育对类风湿关节炎病人护理效果的影响

余红霞

云南省第一人民医院 昆明理工大学附属医院 650032

〔摘要〕目的 探讨类风湿关节炎病人实施个性化健康教育对护理效果产生的影响。方法 选取 2018 年 6 月-2019 年 6 月在我院治疗的 120 例类风湿关节炎病人,随机分为观察组和对照组,其中对照组 56 例给予一般性的健康教育,观察组 64 例给予个性化健康教育,观察和比较出个性化健康教育给类风湿关节炎病人护理效果带来的影响。结果 观察组的生活质量相较于对照组得到有效提升,疾病的疼痛程度相较于对照组得到有效的降低,两组存在统计差异 ($p < 0.05$);临床疗效上,观察组的护理效果高于对照组,两组存在统计学差异 ($p < 0.05$)。结论 个性化健康教育给类风湿关节炎病人的护理效果带来了积极影响,类风湿关节炎病人更了解健康知识,生活质量得到极大的改善,疼痛程度减轻,护理疗效增强,值得在临床上广泛推广。

〔关键词〕个性化;健康教育;类风湿关节炎

〔中图分类号〕R473.5 **〔文献标识码〕**A **〔文章编号〕**2095-7165 (2020) 03-181-02

临床上类风湿关节炎的简称是 RA。当人体手足等关节上出现了炎性滑膜炎的症状就是典型的类风湿关节炎,患有类风湿关节炎,会给患者的生活和工作带来影响,不利于患者自由活动^[1]。关节畸形是类风湿关节炎的重要表现,通常情况下,患有类风湿关节炎会伴随着出现发热、皮疹现象,影响患者疾病的治疗。本研究尝试利用个性化健康教育改善类风湿关节炎的护理效果,增强患者的生活质量。现报道如下。

1 资料和方法

1.1 基本资料

选自 2018 年 6 月-2019 年 6 月间来我院治疗的类风湿关节炎患者 120 例,随机分为观察组和对照组,对照组 56 例,男性患者 25 例,女性患者 31 例,年龄为 36-76 岁,平均年龄为 (56.33 ± 2.39) 岁,患病的病程为 1-5 年,平均病程为 (4.22 ± 1.20) 年,观察组 64 例,男性患者 27 例,女性患者 37 例,年龄为 35-73 岁,平均年龄为 (55.2 ± 2.34) 岁,病程为 1-6 年,平均病程为 (4.20 ± 1.23) 年,两组患者在年龄、性别、病程等方面无显著差异 ($p > 0.05$)。

1.2 方法

对照组实施一般性的个性健康教育,观察组在调研的基础上对类风湿关节炎病人实施个性化健康教育。个性化健康教育的方法有:(1)对患者建档:类风湿患者在入院时需要了解患者的基本情况,建立患者病情的档案,包括姓名、年龄、性别、疾病史等都要详细的记录下来;(2)制定个性化健康教育计划:根据患者的身体状况,制定科学的个性化健康教育计划^[2]。首先,宣讲健康知识,提升患者对健康知识的认识和重视,健康知识包括认识疾病、药物服用的重要性等;其次,指导患者合理饮食,食物以清淡、营养、低脂肪为主,禁止食用海鲜食物,多吃维生素和高蛋白的事物;再次,指导患者合理运动,急性患者需要卧床休养,以被动运动为主;慢性恢复患者要多下床运动,慢走前按摩关节;最后,心理辅导。改善患者消极心态,多与患者沟通,了解患者的情绪,转移患者负面情绪。

1.3 观察指标

采用简明健康量表 (SF-36) 以及视觉模拟评分 (VAS) 作为评判患者个性化健康教育实施前后生活质量以及疼痛程度的变化^[3];(2)类风湿关节炎患者的护理疗效进行评分,

分为显效、有效、无效以及总有效四个评判标准,显效:不影响生活,各检测指标正常;有效:大部分恢复,自我料理;无效:体征无变化;总有效:(显效+有效)/总例*100%。

1.4 统计学处理

采用 SPSS17.0 软件处理实验数据,计量资料使用 $\bar{x} \pm s$ 表示,采用 t 检验;计数资料使用 χ^2 检验。 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组护理前后生活质量和疼痛程度的比较

两组患者护理前后借助 SF-36 和 VAS 评分标准可以发现,观察组的生活质量高于对照组;疼痛程度相较于对照组更低,两组具有统计学意义 ($p < 0.05$)。

表 1: 比较两组患者的生活质量和疼痛程度 [$(\bar{x} \pm s)$]

组别	例数	状态	SF-36	VAS
观察组	64	护理前	43.76 ± 5.72	5.40 ± 1.90
		护理后	62.56 ± 8.87	2.51 ± 1.21
t			13.963	9.777
对照组	56	护理前	44.15 ± 5.72	5.58 ± 1.90
		护理后	54.79 ± 9.23	3.12 ± 1.56
t			7.6899	7.6833
p			<0.05	<0.05

2.2 两组护理前后临床疗效的比较

实验结果显示,观察组患者的临床疗效高于对照组,两组存在统计学差异 ($p < 0.05$)。

表 2: 比较两组患者临床疗效

组别	例数	显效	有效	无效	总有效
观察组	64	47 (73.43)	14 (21.88)	3 (4.69)	61 (95.31)
对照组	56	34 (57.14)	12 (21.43)	10 (17.86)	46 (82.14)
p		<0.05	<0.05	>0.05	<0.05

3 讨论

相关研究认为,类风湿关节炎患者从患病的内部原因来看,主要是因为自身免疫系统的问题造成的,换言之,存在在白细胞抗原上 DR 和 DW 抗原受到外界的刺激,激发 B 细胞和浆细胞,致使出现许多类风湿因子和免疫球蛋白,影响患者的关节,关节出现炎症,关节软骨组织受到破坏^[4]。严重

(下转第 185 页)

发病年龄呈年轻化趋势上浮^[4]，我国糖尿病患者人数高达四万人，糖尿病患者伴随年龄的增长，身体机能不断的下降，因此在护理方式的选择上尤为重要^[5]，目前常见护理方式为常规护理，但护理效果不是很理想，为此我院对糖尿病患者进行健康教育护理，通过向患者讲述糖尿病相关知识，提高患者对糖尿病的认知度，同时发放健康宣传手册，健康宣传手册内容包含糖尿病的预防和治疗等，进一步的提高患者对糖尿病的认知度，达到患者在生活中可以对糖尿病进行预防的目的，同时对患者进行有效的心理疏导，通过沟通了解患者心理状况，帮助患者打开心结，树立自信心，对患者饮食进行合理化的管理，为其制定合理的饮食方案，最后对患者进行用药指导，糖尿病患者长期用药，经调查有 75% 的患者不了药品情况，有 60% 的患者会随意的增加或减少药量，从而增加患者出现不良并发症的发生机率，良好的用药指导，可提高患者用药依从性，降低私自改变用药剂量的情况。在

(上接第 181 页)

的情况下，发生关节畸形。所以针对类风湿关节炎患者的护理，一般的健康教育不能引起患者对护理的重视，护理效果大大降低。一般健康教育提倡药物治疗，患者长时间吃药，会对疾病治疗产生厌倦心理，同时出于对疾病的了解，导致出现放弃治疗的念头。所以个性化健康教育十分重要，个性化健康教育充分尊重患者的个体差异，制定人性化的护理计划，帮助患者重拾治疗的信心。

研究发现，观察组患者在个性化健康教育实施后，生活质量提升了，疼痛程度相较于对照组降低了，并且患者对健康生活的依赖性更强，护理疗效更好。类风湿患者对自身健康的意识提升了。由于类风湿关节炎的恢复需要长时间的累积，但是患者自身通过个性化健康教育，掌握了许多健康知识，不再对

(上接第 182 页)

0 组内比较，t1、P1 对照组护理前后组内比较

3 讨论

对存在静脉注射药物滥用行为的患者，在输液治疗期间，实施综合性的护理干预，可以使其生存能力在一定程度上得到改善，同时树立较好心理状态，使其积极配合治疗，保证治疗能够达到预期的效果^[3、4]。通过组织进行本次研究，也可以更加充分的说明，有静脉注射药物滥用史的患者在输液治疗期间接受综合护理干预，可以大幅度改善心理状态，减少不良事件的发生，使其对护理服务的满意度提高。

(上接第 183 页)

物理性、化学性、机械性以及病原微生物对机体各组织器官的侵蚀，避免机体丧失水分、电解质与其它类物质，阻断外界有害物质对机体的侵袭，有效保护机体^[2]。

皮肤科常见疾病有青春痘、牛皮癣、瘢痕、灰指甲等，而许多皮肤疾病只能缓解表征，却无法根治，很容易再次发作，给美观带去不利影响，特别是对于年轻患者来说，他们更在意外表的美观性，这样以来，患者就不可避免会产生许多负面心理，无法及时宣泄，影响到治疗。所以，临床要重视护患交流，缓解患者心理压力，提升护理服务水平，从而使患者生活质量得到改善。对于护理人员来说，务必要娴熟的一项基本技能就是护患沟通技巧，护理人员的职业操守、文化素养、专业技能等都可以通过其语言、语气体现出来，护患间的距

本次治疗中发现，实验组患者护理满意率优于对照组，组间差异明显，具有统计学意义 ($P < 0.05$)。

综上所述，在糖尿病患者护理中，可采取健康教育护理，护理效果良好，其临床护理效果显著，值得临床应用。

[参考文献]

- [1] 谢建群. 住院糖尿病病人健康教育中建立临床护理路径的优势分析 [J]. 疾病监测与控制. 2018(06)
- [2] 刘二瑛, 王秀琼, 袁玉环. 健康教育临床护理路径在糖尿病护理中的应用效果观察 [J]. 中国医药科学. 2018(13)
- [3] 云爱华. 老年糖尿病护理中健康教育临床护理路径的应用效果分析 [J]. 糖尿病新世界. 2017(09)
- [4] 姚蕾, 杨蓉. 临床护理路径在糖尿病患者健康教育中的应用 [J]. 实用临床医药杂志. 2016(16)
- [5] 于瑛. 路径化健康教育在糖尿病临床护理中应用的效果观察 [J]. 糖尿病新世界. 2015(22)

疾病治疗产生迷茫，坚持配合护理人员的工作，大大提升了护理效果，同时类风湿关节炎患者也学会自我照顾，自我护理。

[参考文献]

- [1] 周晓青. 老年髌关节置换患者应用个性化健康教育处方的临床效果、Harris 评分及预后观察 [J]. 国际护理学杂志, 2019, 38(3):333-335.
- [2] 赵巧红, 朱敏, 唐燕芳, et al. 科学化、个性化健康教育在健康管理中心实施中的应用效果 [J]. 国际护理学杂志, 2019, 38(6):759-761.
- [3] 饶慧玲, 王红宁, 王凯玲, et al. 类风湿关节炎患者康复功能锻炼的研究进展 [J]. 护士进修杂志, 2019(9).
- [4] 宋维海, 李琴, 王福祖, et al. 温阳补肾法对高原类风湿关节炎患者血清 25 羟维生素 D3 水平的影响 [J]. 世界中医药, 2019(6).

[参考文献]

- [1] 文万景. 心理行为干预对美沙酮维持治疗的吸毒人群疗效的影响研究 [J]. 中国继续医学教育, 2016, 8(32):252-253.
- [2] 胡大兰, 唐仕萍, 陈建英. 护理干预对艾滋病患者治疗依从性及生存质量的影响 [J]. 国外医药抗生素分册, 2013, 34(4): 8-10.
- [3] 钟东. 心理护理干预对吸毒艾滋病患者的影响 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2018, 3(5):128-129.
- [4] 薄其文. 住院戒毒患者的临床护理体会 [J]. 中国药物滥用防治杂志, 2018, 24(2):81-82.

离同护理人员的沟通技巧有着直接关联性，和谐护患关系可以加快患者康复进程，提升患者对护理服务的肯定^[3]。本研究，观察组患者的疾病改善状况相较对照组更优 ($P < 0.05$)。观察组患者比对照组掌握更多健康教育知识 ($P < 0.05$)。

总结上述探讨，护理皮肤疾病患者时，运用护患沟通技巧，可以使疗效得到进一步提升，利于患者掌握更多健康知识。

[参考文献]

- [1] 田爱敏, 赵云芳. 护患沟通技巧训练对提高皮肤科护理质量的效果分析 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(18):243+245.
- [2] 黄金. 护患沟通方法在皮肤科患者护理中的应用 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2017, 2(40):67+69.
- [3] 王璐琦. 护患沟通方法在皮肤科患者护理中的应用 [J]. 医疗装备, 2016, 29(19):177-178.