

健康宣教在慢性病患者中的效果调查

黄专兴

广西医科大学附属武鸣医院 广西 南宁 530199

【摘要】：本文旨在探讨健康宣教在慢性病患者中的效果。慢性病是当前全球面临的重要公共卫生问题，而健康宣教作为一种重要的干预手段，在改善患者自我管理能力、疾病控制和症状缓解、生活方式改变以及心理健康方面发挥着关键作用。本文综述了健康宣教的影响作用，并对国内外相关研究进行了概述。同时指出了健康宣教面临的挑战和未来发展方向。

【关键词】：健康宣教；慢性病；自我管理

Investigation on the Effectiveness of Health Education in Patients with Chronic Diseases

Zhuanxing Huang

Wuming Hospital Affiliated to Guangxi Medical University, Guangxi Nanning 530199

Abstract: This paper aims to explore the effect of health education in patients with chronic diseases. Chronic diseases is an important public health problem facing the world, and health education, as an important intervention, plays a key role in improving patients' self-management ability, disease control and symptom relief, lifestyle changes, and mental health. This paper reviews the impact of health education and provides an overview of relevant studies at home and abroad. It also points out the challenges and future development direction of health education.

Keywords: Health education; Chronic disease; Self-management;

一、引言

慢性病是指持续存在并长期发展的疾病，如心脏病、高血压、糖尿病、癌症等。根据世界卫生组织的数据，慢性病在全球范围内已成为主要的健康挑战之一。这些疾病不仅对个体的健康产生负面影响，还给社会经济带来沉重负担。健康宣教是指通过教育和信息传递，提供关于健康促进、疾病预防和治疗方面的知识，以帮助个体和社区作出有益健康决策的过程。健康宣教在慢性病管理中起着关键作用，可以帮助患者了解其疾病的特点、治疗方案和自我管理技能，从而提高疾病控制和生活质量。本文的目的是探讨健康宣教在慢性病患者中的效果。了解健康宣教对患者自我管理能力、疾病控制和症状缓解、生活方式改变以及心理健康方面的影响，有助于进一步完善和优化健康宣教策略，以此可以为相关领域的实践和政策制定提供科学依据，推动慢性病管理的发展。

二、健康宣教对慢性病患者的影响

(一) 自我管理能力的提升

1. 自我监测和记录

健康宣教可以教导患者如何进行自我监测，例如测量血压、血糖、体重等指标。患者通过监测和记录这些数据，能够更好地了解自己的健康状况和疾病进展情况。这有助于他们及时调整治疗计划和生活方式，有效控制慢性病的发展。

2. 药物管理和计划

健康宣教可以帮助患者理解并正确使用药物。患者通过了解药物的作用、剂量和用法，以及药物与其他药物或食物的相互作用，能够更好地管理自己的药物治疗。同时，

宣教还可以提醒患者按时服药，并讲解药物管理的重要性，以减少漏服或误服的情况^[1]。

3. 掌握应对突发情况的能力

健康宣教可以教授患者应对突发情况的方法和技巧。例如，在发生高血压突发事件时，患者可以学习如何采取紧急措施来控制血压并寻求医疗救助。这样的宣教帮助患者提高紧急情况处理能力，避免或减少因突发事件导致的慢性病恶化。

总之，健康宣教对慢性病患者的自我管理能力提升具有积极的影响，可以使患者更好地控制和管理自己的疾病，从而提高生活质量并减少并发症的风险。

(二) 疾病控制和症状缓解

1. 疾病认知和治疗依从性

通过健康宣教，患者可以更好地了解自己所患疾病的特点、发展过程和治疗方法。这有助于提高患者对疾病的认知水平，增强对治疗的信心。同时，宣教还可以强调治疗的重要性，并解释治疗计划的必要性。这促使患者提高治疗依从性，按时按量进行治疗，有效控制疾病的进展^[2]。

2. 症状评估和管理

健康宣教可以教导患者如何准确评估和管理症状。患者可以学习辨识症状的变化，了解可能的触发因素，并学会采取相应的措施来缓解症状。例如，哮喘患者可以通过宣教学习如何正确使用雾化器和吸入药物，以及如何应对哮喘发作时的紧急情况。这样的宣教有助于患者更好地应对疾病带来的症状，减轻不适感，提高生活质量。

3. 并发症的预防和控制

健康宣教可以帮助患者了解并发症的风险因素，并学习采取预防措施。例如，糖尿病患者可以通过宣教了解高

血糖对眼睛、肾脏和神经系统等器官的影响,学习如何进行眼部和足部护理,以及如何合理控制饮食和血糖水平。这样的宣教可以帮助患者预防并发症的发生,并对已经存在的并发症进行控制,降低进一步的健康风险^[3]。

(三) 生活方式改变和行为改善

生活方式改变和行为改善对慢性病患者的影响非常重要,特别是在饮食习惯、运动和体力活动、戒烟和限制饮酒方面。

1. 饮食习惯的调整

合理的饮食习惯对于控制慢性病状况至关重要。例如,心血管疾病患者应当控制高胆固醇、高饱和脂肪和高盐的食物摄入,增加纤维素、蔬菜和水果和全谷物的摄入。糖尿病患者需要注意控制碳水化合物的摄入,避免食用高糖食物。通过健康宣教,患者可以获得关于营养均衡饮食的信息,学习如何选择适当的食物和控制食物摄入量,从而有效控制病情发展^[4]。

2. 运动和体力活动的增加

适度的运动和体力活动有助于改善心肺健康、降低血压、控制体重和促进血糖稳定。例如,高血压、糖尿病和肥胖患者可以通过有氧运动(如快走、游泳、骑自行车)和力量训练来改善身体状况。健康宣教可以指导患者选择适合自己身体条件的运动方式,并提供运动计划和安全注意事项。同时,还可以解释运动对慢性病控制的重要性,帮助患者建立并坚持适度运动的习惯。

3. 戒烟和限制饮酒

吸烟和过量饮酒是很多慢性病的危险因素,包括心血管疾病、呼吸系统疾病和某些癌症。健康宣教可以向患者传达吸烟和饮酒对健康的危害,提供戒烟和限制饮酒的支持和建议。这可能包括提供戒烟辅助方案、参与戒烟或戒酒的支持小组、提供心理支持等。患者的积极参与和意愿是成功戒烟和限制饮酒的关键,健康宣教可以帮助患者增强戒烟和限制饮酒的决心^[5]。

(四) 心理健康的改善

1. 心理支持和咨询

慢性病患者在应对疾病过程中可能会面临心理压力和情绪波动。提供心理支持和咨询服务可以帮助患者缓解焦虑、抑郁和其他负面情绪。医疗团队可以与患者进行定期的交流,倾听他们的困扰和需求,并提供情感上的支持。此外,专业心理咨询师或心理医生也可以为患者提供相关的心理治疗和咨询服务,帮助他们应对疾病带来的心理挑战。

2. 应对焦虑和抑郁

慢性病患者常常容易出现焦虑和抑郁的症状。医疗团队可以与患者合作,采取一些应对策略来帮助他们处理这些情绪问题。例如,通过认知行为疗法,患者可以学习调整消极的思维模式和行为习惯,以减轻焦虑和抑郁的症状。同时,团队也可以向患者提供放松技巧和应对策略,例如深呼吸、渐进性肌肉松弛等方法,以帮助他们在面对压力和困难时更好地自我调节。

3. 心理调适和自我管理技巧

慢性病患者可以通过学习心理调适和自我管理技巧来改善心理健康。这包括认识自己的情绪和需求,制定积极

的应对策略,如积极思考、设定目标、制定时间管理计划等。患者还可以学习如何应对生活中的挑战和压力,保持积极的心态和情绪稳定,提高应对疾病的能力。医疗团队可以提供培训和指导,引导患者学习这些技巧,并定期跟进患者的进展。

心理健康的改善对于慢性病患者来说同样重要。通过提供心理支持、应对焦虑和抑郁,以及教授心理调适和自我管理技巧,可以帮助患者更好地应对疾病过程中的心理挑战,提升心理健康水平,从而达到更好的治疗效果和生活质量。

三、健康宣教的实施方法和策略

(一) 教育材料和资源的开发

为了有效地进行健康宣教,医疗团队可以开发针对患者的教育材料和资源。这些材料可以包括宣传册、手册、海报、视频等形式,以便患者更好地理解并接受健康知识。在开发过程中,应考虑患者的语言、文化和教育水平,确保信息易于理解和应用。

(二) 多媒体技术和远程教育的运用

多媒体技术和远程教育是现代健康宣教的重要手段。通过利用互联网、手机应用、社交媒体等渠道,患者可以随时随地获取健康信息。医疗团队可以制作教育视频、在线课程等多媒体资源,并提供远程教育服务,方便患者学习和参与。

(三) 患者参与和互动

患者的积极参与和互动是健康宣教的关键。医疗团队可以组织座谈会、讲座、病友交流活动等形式,让患者有机会分享经验、学习知识,并提出问题和意见。此外,通过与患者进行个别或小组讨论,医疗团队可以更好地了解患者的需求,因此可以提供更加针对性的健康宣教。

(四) 家属和社区的支持和参与

家属和社区的支持对于慢性患者的健康宣教至关重要。医疗团队可以与患者的家人进行沟通,向他们提供相关的健康宣教信息,以增强他们对患者的理解和支持。此外,医疗团队还可以与社区合作,开展健康教育活动,提高社区居民对慢性病的认知和关注度。

综上所述,健康宣教的实施方法和策略包括开发教育材料和资源、利用多媒体技术和远程教育、促进患者参与和互动,以及得到家属和社区的支持和参与。通过这些措施,可以提高患者对健康知识的了解和接受程度,增强他们的自我管理能力和改善慢性病的疗效和生活质量。

四、国内外相关研究综述

(一) 国外研究进展

在国外的研究中,有许多关于健康宣教效果评估的方法被提出和探索。其中一种常见的方法是使用问卷调查和量表来评估患者对健康宣教的知识、态度和行为的变化。另外,一些研究利用生物指标如血压、血糖等来评估患者的身体健康状况的改善情况。国外有不少研究关注将健康宣教应用于慢性病管理中的案例。例如,在糖尿病管理方面,通过提供定制的健康宣教计划和指导,帮助患者理解和采取合适的饮食、运动和药物治疗等措施,有效地控制血糖水平。类似的研究也可以在其他慢性病管理领域找到,

如高血压、心脏病等。同时研究显示，健康宣教的可持续性和长期效果对于患者的健康管理至关重要。国外研究中一些案例指出，仅提供一次或短期的健康宣教可能不足以实现长期改变。因此，研究人员开始探索采用多次宣教、定期追踪和支持的方式，增加患者的参与和继续学习的机会，并进一步评估其对患者长期健康行为的影响。

（二）国内研究现状

在国内，对于健康宣教的实施情况和效果评估的研究也逐渐增多。这些研究主要关注于慢性病患者的健康教育和宣教计划的实施效果，如疾病知识的提高、生活方式的改变和治疗依从性的提升等方面。同时国内的研究也开始探索和改进健康宣教策略。例如，一些研究关注将个性化和差异化的宣教策略应用于不同患者群体，以提高其接受和实施的效率。同时，利用新兴的信息技术手段如移动应用程序、社交媒体等也成为国内研究的热点，以增加健康宣教的覆盖范围和效果。国内研究中也有一些成功的健康宣教案例和经验分享。这些案例通常涉及与社区、医疗机构、家庭等合作的模式，通过全方位的宣教手段和多样化的教育活动，为患者提供系统性和持续性的健康宣教服务，取得了良好的效果。

总的来说，国外和国内对于健康宣教的研究都在持续进行，并且取得了一些积极的进展。这些研究为我们了解和改进健康宣教的方法和效果提供了重要的参考。然而，仍然需要更多的研究来探索和推动健康宣教在慢性病管理中的应用，并进一步提高其可持续性和长期效果。

五、健康宣教的挑战和未来发展方向

（一）缺乏统一的标准和指导方针

当前，健康宣教领域缺乏统一的标准和指导方针，导致各地区和机构之间的健康宣教内容存在差异。未来的发展需要建立统一的标准和指导方针，确保健康宣教的质量和一致性。

（二）健康宣教的可行性和可持续性问题

由于资源有限和人力成本高昂，开展有效的健康宣教面临可行性和可持续性问题。未来的发展需要探索创新的宣教模式，如利用信息技术、社区资源等来降低成本并提

高宣教的覆盖率和影响力。

（三）科技应用和数字化教育的发展机遇

随着科技的不断进步和数字化教育的兴起，健康宣教可以借助移动应用程序、在线平台等科技手段，提供更加便捷和个性化的宣教服务。未来的发展需要充分利用科技应用的机遇，推动健康宣教的数字化转型。

（四）多学科合作和综合管理的需求

健康宣教需要跨越医学、心理学、教育学等多个学科的合作，才能提供全面和有效的宣教服务。未来的发展需要加强多学科合作和综合管理，推动健康宣教的专业化和整合化。

总之，健康宣教的发展面临着一些挑战，如缺乏统一的标准和可持续性问题。然而，也存在机遇，如科技应用和数字化教育的发展。解决这些问题需要建立统一的标准和指导方针，探索创新的宣教模式，充分利用科技应用的机遇，并加强多学科合作和综合管理。这将为健康宣教的未来发展提供更好的方向和支持。

六、结论

综上所述，健康宣教对慢性病患者的管理至关重要。通过评估效果和不断改进，我们可以提高健康宣教的效果，为患者提供更好的健康管理服务，并最终改善他们的生活质量。

参考文献：

- [1] 韩喻博. 浅谈健康教育宣传对社区老年慢性病患者预防保健认知的影响 [J]. 中文科技期刊数据库 (引文版) 医药卫生, 2021(5):2.
- [2] 谢月娟, 夏小雯. 疾控中心健康教育在慢性病防控工作中的作用 [J]. 健康必, 2021(10):243 页.
- [3] 张水娇. 浅谈健康教育在慢性病中的重要作用 [J]. 医学信息: 医药版, 2011, 24(1).
- [4] 健康教育在老年慢性病患者中的应用效果分析 [J]. 中国保健营养, 2020, 30 (31):208.
- [5] 周荣玲. 探讨健康教育宣传对社区老年慢性病患者预防保健认知的影响 [J]. 中文科技期刊数据库 (全文版) 医药卫生, 2022(12):4.