

# 微信健康教育对慢性肝病患者护理中的自我护理能力及睡眠质量的影响

凌叶

上海中医药大学附属龙华医院 上海 200032

**【摘要】：**目的：对当前慢性肝病患者的实际护理过程中采取微信健康教育的方式，进行相应工作开展的效果进行研究。方法：针对我院收治的相关患者采取分组对照研究的方式，来对比相关患者在相应的护理方法之下的护理效果，以此判断微信健康教育在慢性肝病患者护理中的有效性。结果：在实施微信健康教育措施进行护理的观察组中，其自我护理能力和睡眠质量显著优于常规护理手段下的对照组（ $p < 0.05$ ）。结论：采取微信健康教育的措施能够有效地提升慢性肝病患者的自我护理能力和睡眠质量，具有临床推广的价值。

**【关键词】：**微信健康教育；肝病患者；自我护理；睡眠质量

慢性肝病是当前社会背景下比较常见的疾病类型之一，慢性肝病是多种疾病的统称，在对慢性肝病进行治疗的过程中，其整体的治愈难度相对较大，且相关患者在疾病病程方面比较长，由于这些特征的存在，患者在治疗过程中容易出现情绪不稳定、睡眠质量降低等具体问题，从而对患者的后续治疗过程带来严重的不利影响<sup>[1]</sup>。针对这种现象，我院对相关患者展开了采用微信健康教育改善患者相关指标的措施探讨，现报道如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

在本次研究之中，我院选择针对 2019 年 7 月-2020 年 6 月在我院接受治疗的慢性肝病患者共 80 例作为研究对象，并将本批次患者以随机分组的方式进行分组，每组患者各 40 例，两组患者在此前的检查之中已经被确诊为慢性肝病。

### 1.2 方法

在本次研究之中，针对对照组患者主要采取常规的护理和健康知识宣教，即通过在日常的治疗之中通过进行一系列的活动开展来为患者普及相应的慢性肝病健康知识，并针对对照组患者进行一定的药物使用知识宣传，确保患者在开展自我护理的时候能够遵循正确的方法。在对照组患者出院之后，相关护理人员针对相应的患者进行慢性肝病健康教育手册的发放，并在出院之后，采取电话回访的方式，对对照组患者当前的生活状态进行掌握，引导其从饮食和用药等方面进行习惯的改善。

针对观察组患者则采用微信健康教育的方式来引导其进行自我护理能力和睡眠质量的改善，具体的措施如下：

在进行过程中，通过对观察组的日常用药以微信的形式进行具体的讲解和指导，从而引起患者对用药的注意，同时利用 word 文档对慢性肝病患者的日常用药进行记录和检测，并针对相关人员进行知识宣讲。具体的方法如下：

①微信口头讲解。通过以微信的形式向观察组患者发送电子版慢性肝病宣传材料和以微信群的方式开设健康教育小课堂，对慢性肝病的成因、后果等具体问题，对相关人员进行慢性肝病的宣讲，从而让其能够对当前自身的病情形成一定程度的关注。

②以微信为手段推进与患者的交流过程。在对患者实施互利的环节之中，相关护理人员主要以微信为工具来实现与患者和患者家属的沟通交流，通过这种方法对患者及其家属在具体的护理知识掌握、自我护理能力以及护理之中出现的问题等进行分析 and 记录，在此基础上对患者和患者家属实施针对性的知识讲解，提高其自我护理能力和疾病认知能力<sup>[2]</sup>。

③利用微信作为渠道实施饮食禁忌的讲解。在实施对相关患者的护理工作之中，采取利用微信宣传的方式，对患者饮食之中存在的高危行为进行讲解和宣传，如烟酒、不规律饮食现象等可能对健康造成的伤害等，此外，相关护理人员也要结合实际治疗之中不同患者所表现出来的具体特征和病情状况等来实施相应的宣传，从而为治疗形成有利的条件。

## 2 结果

在完成对微信健康教育和护理之后，针对相关患者的整体状况进行调查研究，发现采用微信实施相关工作的患者在康复状况方面具有较为明显的变化，因此微信健康教育模式

具有进一步推广和使用的潜力 ( $p < 0.05$ )。

表 1 两组患者自我护理能力评分 ( $p < 0.05$ )

组别	自我护理技能	疾病认知水平	自我概念	自我责任感	总分
对照组	33.76	61.27	22.58	19.43	137.04
观察组	27.43	50.45	18.85	12.91	109.64

表 2 两组患者睡眠质量对比 (单位: 小时)

组别	睡眠时间	入睡时间
对照组	5.23 ± 1.14	0.51 ± 0.77
观察组	6.54 ± 1.79	0.26 ± 0.38

### 3 讨论

在过去对慢性肝病患者的健康教育中,比较强调的是护理人员的讲解,一定程度上忽视了患者的感受。但是,在利用微信实施健康教育的过程中,由于相关患者与护理人员之间能够形成较为充分的沟通,因此这一点一定不存在,患者的感受和是否能够理解都是当前微信健康教育模式下非常重要的护理工作内容,也是衡量护理质量高低的标准之一。因此在采用微信健康教育作为沟通手段的阶段,相关护理人员要注重该过程中的人性化和个性化特征,并坚持一切为患者的健康安全所服务的理念。相关护理人员在自身的微信健康护理展开过程中不能将自己作为主体,而是患者作为护理工作的主体。在护理过程中,与患者的沟通,向患者普及健康知识的时候,一定要充满耐心、爱心去讲解,积极加强与患者的沟通和交流,从而排解患者的紧张、消极的心理状态,让肠胃外科的患者有信心去治疗,让患者发自内心

地配合治疗<sup>[3]</sup>。

在实施对慢性肝病患者的微信健康教育的过程中,相关护理人员需要尤其注意,为患者建立健康电子档案,并且定期对其进行更新,以保证能够实时掌握患者的具体病例信息。加强对慢性肝病的宣传力度,可以采用以微信渠道定期集中开展健康讲座,将当前已经出院的慢性肝病患者通过微信群召集在一起,邀请相关的专家进行利用现代技术手段以视频方式集中授课,也可以在微信公众号等渠道上发布相关知识宣传海报,向患者及其家属发放电子版知识宣传单。这样做的目的就在于加深患者对于相关疾病的认识,意识到慢性肝病对患者生活质量以及生命的严重威胁,弥补患者相关知识的欠缺。针对于部分年纪偏大的患者,可以采用微信预约上门宣讲的方式,指派人员到患者家中进行一对一的指导,定期对患者进行随访,及时掌握患者的身体情况,对于预措施进行及时更新,这样才能做到有效预防。国内外的研究资料表明,大多数的人对于慢性肝病的危险程度和诱因认知程度不够,有 13% 的人群完全不知道慢性肝病的危险因素,12% 的人群不能对慢性肝病发生的先兆症状进行辨别,只有不到 30% 的人群认为应在发现患者存在慢性肝病后将患者送往医院进行治疗,可以看出,我国居民对于慢性肝病的认知程度是严重缺乏的。所以,相关医生和护士需要对慢性肝病患者进行有效的宣讲工作,提高其对于慢性肝病的认知水平,并且加强其预防和治疗意识,要让他们认识到慢性肝病的严重后果,才能使得慢性肝病预防工作取得良好的进展<sup>[4]</sup>。

综上所述,在提高慢性肝病患者的自我护理措施中,以微信健康教育来饮食习惯、生活习惯等是促进患者健康的重要手段,因此在实际的治疗过程中,应当加强以微信渠道对患者慢性肝病知识的普及,来让患者的饮食和生活习惯得到改变。饮食习惯方面的改善需要从平衡患者的膳食,以科学的方法来指导患者进行日常饮食,以达到控制饮食,促进治疗效果显现的目的。

### 参考文献:

- [1] 轩玉宏,刘有为,刘彤,付莹,尹育华.(2019).微信健康教育对稳定性冠心病患者自我管理能力和生活质量影响.中国健康教育,35(04),81-84.
- [2] 李士敏,陈双凤,倪路阳,王玲,张世东.(2020).微视频与微信健康教育对股骨粗隆间骨折围手术期护理质量的影响.蚌埠医学院学报,v.45;No.296(08), 143-145.
- [3] 肖霞,董彩梅,王月华,陈晓红.(2019).基于家属的微信健康教育对经皮冠状动脉介入术患者出院后的干预效果.中国临床护理,011(001),1-4.
- [4] 马艳斐.(2021).微信健康教育模式对居家腹膜透析患者自护能力的影响.国际护理学杂志,40(01),65-68.