

# 个性化健康教育应用于慢性胃炎护理中的有效性研究

邹燕飞

上海中医药大学附属龙华医院 上海 200032

**【摘要】目的：**进行个性化健康教育应用于慢性胃炎护理中的有效性研究。我院脾胃科曾于2019年12月~2020年12月对收治的100例慢性胃炎患者随机分组进行研究，对照组与观察组各50例。对两组患者进行常规健康教育和个性化健康教育。通过对对照组患者和观察组患者的疾病知识知晓率及遵医行为比对，发现前者明显低于后者，差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。

**【关键词】：**个性化健康教育；慢性胃炎；疾病知识知晓；行为依从性

慢性胃炎(chronic gastritis)是由各种病因引起的胃黏膜慢性炎症。慢性胃炎是消化系统常见病，主要发病原因包括：幽门螺杆菌感染；饮食和环境因素；自身免疫和其他因素等。慢性胃炎复发率高，具有长期迁延性，难以完全治愈。患者因长期受上述疾病特点影响，导致治疗和护理依从性下降。因此在该疾病治疗过程中进行个性化健康教育，提高患者疾病知识知晓率，提升患者的各项行为依从性，以达到控制疾病，促进康复的目的。如下总结。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

我院脾胃科曾于2019年12月~2020年12月对收治的100例慢性胃炎患者随机分组进行研究。推行常规化健康教育的对照组与推行个性化健康教育的观察组各50例。其中，对照组男32例，女18例，年龄39~72岁，平均(50.3±3.1)岁，病程2~5年，平均(3.1±0.6)年；观察组男33例，女17例，年龄40~75岁，平均(53.2±2.7)岁，病程2~6年，平均(3.5±0.7)年。两组患者性别、年龄及病程分布等一般资料比较，差异无统计学意义( $P > 0.05$ )。

### 1.2 方法

传统常规健康教育，主要是指遵循入院宣教手册进行指导的健康教育：具体包括入院后环境介绍、病情观察、药物指导、生活护理等。我们把只接受常规健康教育的50位患者编为对照组。

对于另外的50位患者，在常规健康教育的基础上，我们还进行个性化健康教育：(1)入院时与患者面对面沟通，了解他们对疾病的认知情况。并具有针对性的开展一对一、集中小讲课。在宣传相关疾病知识的过程中，我们采用了多种形式结合的方法，包括纸质资料、微信、QQ、视频等形式。并在资料送达后及时与患者沟通相关内容的了解程度，通过耐心的讲解为患者答疑解惑，同时进行心理健康疏导。(2)个性化健康教育的主要内容包括：①告知患者疾病的发病原

因、症状、治疗护理方法、预后及相关注意事项，及时评估患者的心理，通过聊天、听音乐、看视频等方式转移患者的注意力<sup>[2]</sup>。保持乐观情绪，避免精神紧张、焦虑、愤怒、忧郁。②一日三餐应按时进食，且不可吃得过饱。正餐之间可少量加餐，但不宜过多，以免影响正餐。饮食宜软烂，进食时宜细嚼慢咽，一方面食物通过充分的咀嚼磨成较细的食糜促进吸收，减轻胃的负担；另一方面充分咀嚼可以促进胃液，肠液的分泌，有助于消化吸收，利于胃病的康复。可食富营养少纤维的新鲜蔬菜：如土豆、西红柿、胡萝卜、去皮南瓜、黄瓜、去皮茄子；水果：苹果、西瓜、梨、猕猴桃、香蕉、橘子等。忌食辛辣刺激油腻的食物，避免难消化、易胀气的食物，比如豆制品、蔗糖。禁烟、酒。对胃酸缺乏者，宜选酸性食品及水果。胃酸过多者应避免进食过甜、过酸、过辣、过于油腻的食物刺激胃酸分泌。萎缩性胃炎者不宜多食脂肪。③生活规律化，注意适当的休息及锻炼，每天适当散步、慢跑、打太极拳等，以增强体质，促进胃肠道蠕动。④在医生指导下规律用药，避免久治不愈，细菌产生耐药性。还应根据症状加用保护和营养胃黏膜的药物，如硫糖铝、胶态铋、氢氧化铝凝胶或镁铝合剂。⑤按时门诊随访，定期复查胃镜。

### 1.3 观察指标

(1)我们通过问卷对患者的疾病知识知晓率进行了解。由于前期的准备工作，大部分患者都处于基本知晓或者部分知晓的状况，还有少数患者掌握知识情况接近于不知，我们称之为不知晓状况。(2)行为依从性调查<sup>[3]</sup>的内容包括科学饮食、情绪调节、适当运动、遵医嘱用药、按时复查等5个项目，认真记录各项目依从性高的患者。

## 2 结果

### 2.1 组间疾病知识知晓率比较

对照组基本知晓31例，部分知晓9例，不知晓10例，总知晓40例，总知晓率(80.00%)；观察组基本知晓36例，部分知晓11例，不知晓3例，总知晓47例，总知晓率

(94.00%)。组间比较,差异有统计学意义( $P<0.05$ )。

## 2.2 组间行为依从性比较

对照组:科学饮食 38 例(76.00%),情绪调节 39 例(78.00%),适当运动 37 例(74.00%),遵医嘱用药 38 例(76.00%),按时复查 43 例(86.00%)。观察组:科学饮食 45 例(90.00%),情绪调节 46 例(92.00%),适当运动 43 例(86.00%),遵医嘱用药 46 例(92.00%),按时复查 47 例(94.00%)。组间比较,差异有统计学意义( $P<0.05$ )。

## 3 讨论

慢性胃炎发病率高,易反复,病程长,难以恢复,因此

该疾病的护理进行干预应遵循个体化差异,根据患者生活之间的不同实施针对性教育,改善患者病情<sup>[4]</sup>。本研究对观察组进行个性化健康教育,通过多种形式的知识宣传渠道,包括饮食、心理、运动、遵医嘱用药和按时复查健康教育指导,有效提高患者对慢性胃炎疾病的正确认知,主动避免诱发因素,降低疾病复发率。加强患者对护理和治疗措施的了解,增强患者对治疗的依从性,保证患者高效遵医。通过对观察组患者和对照组患者的疾病知识知晓率及遵医行为比对,发现前者明显高于后者,以上结论凸显了个性化健康教育在临床应用中具有良好的效果和价值。

## 参考文献:

- [1] 孙利平,SUNLiping.健康教育在慢性胃炎护理中的应用效果分析[J].中国继续医学教育,2016,8(2):239-240.
- [2] 刘利琴,个性化健康教育在慢性胃炎护理中应用,中西医结合心血管病电子杂志,2019,01.
- [3] 于洋,鲁林艳,孙明侠,等.健康教育应用于慢性胃炎护理中的效果观察[J].现代养生,2016,3(8):203-203.
- [4] 赵建芳.健康教育干预在慢性胃炎护理患者中的应用[J].实用医技杂志,2016,23(9):1018-1019.