

健康教育和心理护理在妇科护理中的应用效果

晏 怡

上海中医药大学附属龙华医院 上海 200032

【摘要】目的：各项研究数据表明，心理护理在妇科护理中起到的应用效果。**方法**：选取我院妇科患者140例，把患者分为对照组和实验组，进行常规护理和在常规护理的基础上结合心理护理，综合对比反映出两组患者在护理干预后的各项满意度，以及对健康知识的了解和焦虑情况进行总结。**结果**：研究证明，实验组对照护理组有相当高的满意度，焦虑评分和各方面综合评定皆低于对照组。组间差异具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。**结论**：健康教育联合心理护理，在针对妇科患者的实际护理过程中，不仅能使患者对健康知识有所了解，也能改善自我心态，对于妇科疾病的认识起到正积极的作用，取消患者原有焦虑全面提升护理效果，值得广泛应用。

【关键词】：健康教育；心理护理；妇科护理

The effect of health education and psychological care in gynecological nursing

Yi Yan

Longhua Hospital, Shanghai University of Traditional Chinese Medicine Shanghai 200032

Abstract: Objective: Various research data show that psychological nursing plays an application role in gynecological nursing. Methods: A total of 140 gynecological patients in our hospital were selected, and the patients were divided into a control group and an experimental group, and the routine nursing and psychological care combined with the basis of routine nursing were carried out, and the comprehensive comparison reflected the satisfaction of the two groups of patients after nursing intervention, as well as the understanding of health knowledge and anxiety. Results: The study proved that the control nursing group in the experimental group had a fairly high satisfaction rate, and the anxiety score and comprehensive evaluation of all aspects were lower than those in the control group. The difference between groups was statistically significant ($P < 0.05$). Conclusion: Health education combined with psychological nursing, in the actual nursing process for gynecological patients, can not only make patients understand health knowledge, but also improve their own mentality, play a positive and positive role in the understanding of gynecological diseases, cancel the original anxiety of patients to comprehensively improve the nursing effect, and deserve wide application.

Keywords: Health education; Psychological care; Gynecological nursing

引言

妇科疾病作为女性身体的常见疾病，发病人群广，疾病种类偏多、病情复杂。且生病原因多种多样，治疗大多以手术为主要方式，不仅会给患者带来身体、生育上的影响，也会对患者的心理带来极大的损伤。在手术过程中有效护理，不但能提升患者治愈效果，又可以使患者以积极的心态面对疾病，经数据研究表明，健康护理联合心理护理，在患者的护理中起到了积极推广的作用。在临床研究结合应用效果对本次文章论述进行如下总结：

1 资料与方法

1.1 研究资料

选取我院2015年4月至2016年6月妇科患者140例，把患者分为对照组与实验组。两组患者在平均年龄、学历以及疾病类型等进行比较一般资料方面没有明显差异。患者的疾病类型主要有：患者的异位妊娠、患者的子宫肌瘤、患者的卵巢囊肿、患者的恶性肿瘤、患者的卵巢畸胎瘤等。均未发现有其他疾病。

1.2 方法

对照组患者进行常规护理，实验组患者进行健康教育联合心理护理的综合护理，具体做法如下：

1.2.1 健康护理

患者的健康教育，针对妇科患者进行有系统、有规划、有内容的健康教育知识，包括患者的发病原因，患者身体机制，患者症状表现，以及患者的各种诊疗方法。使患者应注意事项，如患者入院后相应的护理环境，以及患者的主治医师，患者的责任护士，护理人员应向患者做环境阐述，使患者的心理压力有效降低，对患者应做到积极沟通，认真了解手术前的注意事项以及患者饮食的各种健康指引，护理人员应在患者住院时向患者积极介绍术后的康复指引，使患者在用药以及自我护理时进行多方面注意。

(1) 方法：患者进行健康教育，指引使患者容易接受的方法作为沟通原则，护理人员应用常有文字以及简洁性语言更直白地与患者进行有效沟通，使患者更容易接受健康宣导知识，以便于日后交流。

(2) 实施过程: 在整个实施过程中, 护理人员对患者入院时要以热情积极的心态对患者进行责任制专业的护理, 使护理人员在工作中以饱满的热情投入到与患者的沟通交流之中, 形成良好的护患关系, 护理工作的优质化服务在方方面面得到渗透。在与患者进行交流中, 应想患者之所想, 急患者之所急, 认真观察患者的病情变化、心理变化, 患者疑惑的问题予以正确解答, 患者的心理变化, 予以正确疏导, 给患者必要的优质化指导以及出院后的各项注意方式进行专门提醒。

1.2.2 心理护理

在对患者的心理护理中, 应严密观测患者的心理变化, 做到因人而异、个性护理。在患者入院后, 护理人员要对患者的心理状况进行评估, 并根据以往的工作经验, 对患者出现的消极情绪给予正确疏导和健康护理。患者出现恐惧心理, 要对患者进行专业的知识健康宣讲, 以及对患者的心理疏导, 不但使患者保持轻松的心态, 应使家属已与正确认识疾病的预防情况。患者若出现悲观失望的抑郁情绪, 可对患者的抑郁情绪进行综合比对、优质化分析, 通过患者的临床表现给予针对性地讲解以及成功病例的举例说明, 使患者以积极的心态面对病情, 为患者树立优质化信心, 更乐于配合医生的治疗。从环境方面应保持病房的整洁, 护理人员应每天对病房进行打扫, 使病房不存在卫生死角, 病房存在通风良好、被褥勤换的情况, 使换病房保持安静, 患者在优质的环境下进行治愈。正因如此, 对于大声喧哗的病人或探病家属, 护理人员应及时予以阻止, 要求探病家属在病房内不要大声喧哗保持室内安静, 以确保患者的优质休息。护理人员要及时关注心理变化, 并通过专业性的指导意见对患者进行心理疏导。妇科患者的心理护理主要是由于患者对疾病认识不够了解, 且病患位置特殊, 所以在治疗过程中心理压力过大, 容易导致患者情绪暴躁, 心情阴郁。正因如此, 妇科患者的护理质量, 关系到患者日后的恢复情况。在整个妇科患者护理过程中, 应通过综合性因素对患者的心理进行优质化开展, 使患者减少紧张情绪, 消除抑郁因素, 优化于身体恢复, 使患者心情愉悦身体机能有所上升, 患者对妇科疾病有着一定的心理预防, 能够有效提高患者的护理效果。

1.3 观察指标

(1) 统计两组患者对相关健康知识的掌握度: 在对患者进行健康教育后, 对患者编制健康知识测试表, 包括患者的疾病的诱发因素、患者的治疗、患者的用药方法、患者的自我护理方法等方面;

(2) 统计两组患者焦虑自评量表得分, 焦虑自评量表共包含 20 个项目, 对比观察组和对照组两组患者的平均得分;

(3) 患者对护理工作的满意度, 利用调查问卷, 统计患者对护理工作的满意情况, 涉及护理人员专业素质、护理人员的服务态度等方面, 患者根据自身情况对护理人员进行打分,

满分为 10 分, 得分为 6~8 分为一般, 大于 8 分为满意, 低于 8 分为不满意, 满意度为得分为 6 分以上患者占患者总数的比例。

1.4 统计学方法

利用统计软件对研究所得的数据进行处理, 组间差异用 P 表示, 若 <0.05 则差异具有统计学意义。

2 结果

对所得到的数据进行分析可得, 实验组患者对及对护理工作的满意度高于对照组, $P<0.05$, 表明差异有统计学意义。

3 讨论

在以往的传统护理模式中, 只关注病人的恢复情况, 对于患者的心理变化以及患者抑郁焦虑的情绪关注度不够。正因如此, 积极推动人性化服务, 以为患者需求为中心, 在患者的角度对心理因素进行综合分析, 不但对患者的积极治疗提供了帮助, 也使患者得到了尤为关键的心理呵护, 关注患者健康教育以及心理护理模式, 为患者的疾病进行多方面诊治, 使患者的就医环境心理状态进行了多方面的变化, 提升了患者对战胜, 提升了患者战胜疾病的信心, 达到了优质的诊疗效果。但不能排除护理队伍中有些许护理人员态度不端正, 工作纪律散漫, 服务意愿极差。在与患者的沟通中, 多以回怼的方式与患者进行沟通, 不愿意解答患者及家属的问题, 也从未履行护理人员应有的职责在。患者及家属提出疑问中, 以不耐烦、装听不到的方式予以回怼, 或是患者有所疑虑时, 护理人员假装听不见、翻白眼的状况时有发生。对此种护理人员应及时清除出护理队伍, 净化白衣天使团队。因此, 护理人员的医者仁心需要有优质工作素养的护理人员得以保障, 对患者进行健康教育和心理护理是每一个护理人员应尽的责任与义务。如果护理人员不能清楚地认识到这一点, 那说明护理人员不适合参与工作。在妇科护理过程中, 患者由于各种隐私的暴露和生活习俗的不同对诊疗方式予以排斥。妇科疾病的高发性与特殊性, 使患者容易降低生活质量, 增加患者的心理负担。基于妇科疾病的特点, 护理人员应时刻关注病患的情绪变化。由于妇科疾病的特殊性, 在治疗过程中容易。引起患者心理因素的变化。因此, 健康教育、心理护理对提高整体护理效果, 改善患者的心情状态起着积极作用。妇科疾病虽很少能危及到患者生命, 但影响患者心理以及生活质量, 护理模式不断的改革优化, 会使妇科疾病患者更有勇气面对病情以及对自身病情的重新认识, 起到积极正面推动的作用。护理人员应具备专业知识和优质化的职业素养, 对患者的护理起到优化提升。由于妇科疾病会影响患者的生育能力, 因此, 需要护理人员更专业、更全面、更优化, 对患者进行健康教育的宣导与指引。对病患的疾病讲解中, 包括妇科疾病发生的诱因以及症状表现和预防方案, 对自身疾病使患者有正确的认知, 患者有不了解病情的地方, 护理人员应用简洁易懂的语言进行沟通, 如患者术后需要。如患者手术,

需要告知患者手术的目的、手术流程、手术中需要配合医生的治疗方案,以及术后的饮食应如何选择或治疗,以后出院应注意哪些方面,应以简洁易懂的方式与患者进行沟通,使患者易于接受。在与患者沟通中,护理人员应及时注意自身态度问题与沟通方式,并叮嘱患者应注意个人卫生,适量运动,增强身体免疫力,提高综合提高身体综合机制。患者若因身体不适或心理因素出现的抑郁、焦虑,需要护理人员耐心沟通、积极交流,帮助患者放松心理情绪,达到优质的诊疗效果。叮嘱患者出后避免油腻的食物进食太多油腻食物会导致脂肪堆积,造成伤口不易愈合,对细菌抵抗力减弱。要在正常饮食的基础上,适当限制脂肪。禁止食用刺激性食物,如辣椒、酒、醋、胡椒、姜等,这类食品均能刺激性器官充血,增加月经量。也要忌食螃蟹、田螺、河蚌等寒性食物。患者应当加强锻炼身体,患者可根据自己的年龄和兴趣进行锻炼,提高身体素质。感到精力不足或者欲睡时,可以做一会儿体操、太极拳或到户外活动一下。调整生理节律和调整作息时间表,合理安排自己的饮食起居。积极消除患者的思想负担,消除忧虑和恐惧,树立信心,保持愉快的心情和高昂的情绪,多参与一些有益的活动,适当转移注意力。及早活动,可以降低胰岛素抵抗、缩短肠道恢复功能的时间以及减少肺不张等并发症。相反,长期卧床会减少组织供氧,增加血栓栓塞风险。术后尽早进食,可以加速肠功能恢复,缩短住院时间。强化护士的健康教育和心理护理意识,如患者子宫内膜息肉手术为例,护理人员及时介绍相对应的手术流程,为什么要做这个手术,院前检查、住院及手术过程、术后康复过程。患者比如子宫肌瘤,子宫内膜息肉,痛经,虽然是常见问题,但按照医生的话说都可能影响,子宫内膜息肉还是做掉的好。院前检查比较简单,挂门诊,医生开检查单,包括B超、血液检查、TCT,入院当天带着所有检查结果就可以了,当天上午办理住院,下午医生约谈手术注意事项,家属签字,医生简单为患者做一些妇科检查,护理人员告知患者的

参考文献:

- [1] 曾伙梅.陆红艳.陈轴.个体化健康教育在妇科护理工作中的应用效果探讨[J].中国医药.2014(3):134-136.
- [2] 高伊玲.个体化健康教育模式在妇科护理中应用效果的评价[J].求医问药(下半月).2013(6):222-223.
- [3] 王补青.王沁.个体化健康教育妇科疾病患者护理中的应用效果评估[J].中外医学研究.2011(28):102-103.
- [4] 李繁.妇科护理中实施个体化健康教育的临床效果[J].大家健康(学术版).2014(7):227-228.
- [5] 周永恒.在妇科护理中实施个体化健康教育的临床效果评价[J].中国民康医学.2011(16):2074+2082.

手术时间,手术当天为患者测量体温,家属需要全程在手术室外等待,患者进了手术室躺在床上,基本上到中午左右就可以出院回家了。另外关于手术疼痛的问题,患者手术中有可能是全麻所以完全没有感觉,但睁眼后马上就会感觉小腹像大姨妈的疼痛感,当然不剧烈这种感觉一致持续了多半天,出院之前医生为患者开头孢和一种塞的中成药,怕术后感染,同时嘱咐患者一个月后门诊复查就可以了。正因如此,强化护理人员学习健康教育与心理护理的多方面知识,为护理工作营造良好氛围,与患者学会换位思考,尊重患者的同时,维护患者的治疗隐私,对护理中的语言态度做好认真准备,为患者及家属积极介绍院方情况,打消患者治疗疑虑,为患者创造熟悉的诊疗环境,以细微的以系为的方式为患者进行好护理服务。护理人员在与患者的交流过程中,表现出亲切感,对患者的关心与交流,拉近患者与护理人员的距离。手术前护理人员对患者详细讲解病因、手术过程、手术后注意事项等等基础医疗知识,使患者对自己的病情有所了解,缓解患者的焦虑及紧张情绪。多鼓励患者对疾病树立信心以及正确的治疗方式。将患者送入病房后,应给予患者更多的关怀和人文护理,在观察与聊天过程中体会到患者的情绪变化以及术后想法。及时安慰患者,减轻患者痛苦,使患者减轻心理负担及术后顾虑。患者术后以轻松的心态面对,使患者能积极对待病情,更有利于患者的恢复,尽早出院,减轻患者的经济压力。医护人员尊重患者隐私,不去讨论患者的护理,患者检查患者治疗的各种情况,避免涉及到隐私话题。护理人员积极学习健康教育和心理护理,不但满足了患者的各项需求,更是提升了护理人员的综合职业技能以及专业的职业素养。对自身事业的集体荣誉感与使命感,增加了自信心,人性化护理,使护士人员的工作事业更加有显著成效。

4 结束语

综上所述,对患者进行健康教育联合心理护理的综合护理,有效地提高了女性患者的生活质量,值得推广应用。