

# 健康教育在胃溃疡护理中的价值

陈祥爽 李翔 范荣会 周福

云南省昭通市第一人民医院 云南 昭通 657000

**【摘要】目的：**探讨在胃溃疡患者的临床护理中应用健康教育的实践价值。**方法：**以2020年1月~2022年1月间我院收治的86例胃溃疡患者为研究对象，采用随机抽签的方式将其分为2组，分别为探究组与对照组，每组患者43例。对两组患者均采用常规护理措施，对探究组患者再加以健康教育，对两组患者的临床护理效果进行比较。**结果：**经过护理后，探究组患者的胃溃疡健康知识掌握表评分为(93.4±3.5)分、生活质量综合评定量表(GQOLI-74)评分为(96.6±3.1)分，均显著高于对照组患者；探究组患者的焦虑自评量表(SAS)为(32.7±3.5)分、抑郁自评量表(SDS)评分为(33.3±4.1)分，均明显低于对照组患者，组间各项指标数据差异均具有统计学意义(P<0.05)。**结论：**在胃溃疡患者的临床护理中，实施健康教育能够有效提升患者对胃溃疡的健康知识掌握程度，有利于提升患者的生活质量，并且在改善患者的心理健康状态上也有着较好的效果，值得在临床应用与推广。

**【关键词】：**健康教育；胃溃疡；生活质量；心理健康

## The value of health education in gastric ulcer nursing

Xiangshuang Chen Xiang Li Ronghui Fan Fu Zhou

Yunnan Zhaotong first people's Hospital, Yunnan, Zhaotong, 657000

**Abstract:** Objective: To explore the practical value of health education in the clinical nursing of patients with gastric ulcer. Methods: A total of 86 patients with gastric ulcer admitted to our hospital from January 2020 to January 2022 were selected as the research objects, and randomly divided into 2 groups, namely the exploration group and the comparison group, with 43 patients in each group. The two groups of patients are using conventional nursing measures, to explore the group of patients with health education, the two groups of patients with clinical nursing effect comparison. Results: After nursing, the score of gastric ulcer health knowledge mastery table and gQOLI-74 were (93.4±3.5) points and (96.6±3.1) points in the exploration group, which were significantly higher than those in the control group. The self-rating anxiety Scale (SAS) score and self-rating depression Scale (SDS) score of the study group were (32.7±3.5) points and (33.3±4.1) points respectively, which were significantly lower than those of the control group, and the differences of each index data between the groups were statistically significant (P < 0.05). Conclusion: In the clinical nursing of patients with gastric ulcer, the implementation of health education can effectively improve the patients' grasp of gastric ulcer health knowledge, is conducive to improving the quality of life of patients, and improve the mental health of patients has a good effect, worthy of clinical application and promotion.

**Keywords:** Health education; Gastric ulcer; Quality of life; Mental health

胃溃疡是一种消化性溃疡，一般指的是在胃内壁黏膜或更深层发生溃疡，患者的主要临床症状为胃部烧灼痛、餐后腹胀以及食欲不振等，该病的主要诱因为感染幽门螺杆菌<sup>[1]</sup>。在临床治疗中，一般通过药物治疗即可治愈胃溃疡，但同时也需要患者纠正不良生活习惯与饮食习惯，以避免疾病复发。若患者在治疗后忽视正确的日常生活管理，则容易导致疾病的反复发作，还会使患者出现焦虑、烦躁以及抑郁等负面情绪，从而对疾病的治疗与生活管理造成不良影响<sup>[2]</sup>。因此，临床在为胃溃疡患者采取相关治疗措施时，还应加强对患者的健康教育，提高患者对疾病的认识并做好自身的日常生活管理，以尽量提高临床疗效并避免疾病复发。为此，我院就健康教育在对胃溃疡患者临床护理中的实践价值进行

了简要研究，现报道如下。

## 1 一般资料与方法

### 1.1 一般资料

本次选取的研究对象共86例，均为2020年1月~2022年1月间前来我院就医的胃溃疡患者，通过抽签的方式对86例患者进行随机分组，最终分为探究组与对照组各43例。在探究组患者中，年龄上限为65岁，年龄下限为23岁，平均为(44.3±8.2)岁，男性患者23例、女性患者20例，文化程度为本科及以上11例、大专13例、大专及以下19例，病程最长8年，病程最短3个月，平均病程为(6.2±0.4)年；在对照组患者中，年龄上限为67岁，年龄下限为22岁，平均为(44.5±8.1)岁，男性患者24例、女性患者19例，

文化程度为本科及以上13例、大专12例、大专及以下18例，病程最长8年，病程最短4个月，平均病程为(6.4±0.3)年。对探究组患者与对比组患者的年龄分布、性别比例以及文化程度等基本资料进行比较，均不存在明显差异(P>0.05)，故本次分组具有比较价值。同时，我院本次研究已上报至我院伦理委员会审查并取得许可，所有患者均对本次研究的相关程序与内容知情并在知情同意书上签字。

入组标准：(1)经胃镜检查、实验室检查，均确诊为胃溃疡；(2)认知功能正常，未患精神类疾病；(3)无严重心、肾、肝等脏器疾病。

排除标准：(1)酗酒；(2)合并患有其他严重疾病；(3)既往病史存在胃或十二指肠手术；(4)中途因多种原因而中断参与研究。

## 1.2 方法

对探究组与对比组患者均采用常规护理措施，具体的护理内容如下：对患者进行病情告知与讲解，嘱咐患者戒除烟酒，叮嘱患者严格遵照医嘱用药，不可擅自停药或更改药物剂量，指导患者调整饮食，注意合理饮食并均衡营养，鼓励患者适当运动，同时对患者进行适当心理疏导。

对探究组患者在常规护理措施的基础上加以健康教育，具体内容如下：(1)对患者进行详细的疾病知识讲解与病情告知，对胃溃疡发生的原因、主要临床症状、可能导致的严重后果、临床治疗以及预防复发的措施等进行详细介绍，可以分多次逐步介绍，以免单次讲解的内容过多导致患者无法有效吸收，在讲解的期间可加以展示图片、视频以及模型等方式加深患者对相关知识的记忆，同时为患者发放健康知识宣传手册，以便于患者随时翻阅自主学习，在讲解完一部分内容后，可对之前讲解的内容提问，根据患者的回答进行补充或纠正；(2)对患者的心理状态进行评估，并展开针对性的心理疏导与健康教育，首先要让患者了解到疾病的治疗不是一两天能够完成的，疾病治疗过程中的不适症状不会一直持续，保持良好的心态也是治疗疾病的一味良药，同时向患者讲解心态对于疾病发展的影响，鼓励患者积极配合治疗，学会自我排解负性情绪，为患者列举近期成功治疗的案例以增强其治疗信心，也鼓励其与同病房的病友相互交流以增进了解，相互鼓励、相互支持；另外，医护人员在对患者进行心理疏导与健康教育时，语气要保持亲切随和，态度热情友好，还要叮嘱家属多关心关怀患者以给其亲情的支持，指导患者通过观看电视节目、读书看报以及聊天等方式放松心情，以加快疾病的康复；(3)针对患者的饮食、生活习惯进行健康教育，对于有吸烟、饮酒习惯的患者，需要着重讲解烟酒对于机体的损伤以及与胃溃疡的联系，务必让患者

认识到戒除烟酒的重要意义，对于有喜好重油、重盐、辛辣刺激饮食习惯的患者，则需要叮嘱其立即调整饮食习惯，并严禁摄入辛辣刺激的食物，减少对胃肠道的刺激，这是预防胃溃疡复发和保护胃肠道的重要方法；在生活上，则需要为患者讲解作息紊乱、不注意卫生等对疾病的影响，叮嘱患者要规律作息、注意个人卫生，并且餐具、牙刷、漱口杯等要专人专用以避免幽门螺杆菌交叉感染；同时，还需要叮嘱家属在日常生活中多关注患者的饮食并监督其戒烟戒酒，饮食要尽量做到清淡、营养、规律以及新鲜，不可暴饮暴食；(4)充分利用微信、医院公众号等对患者进行健康教育，可建立胃溃疡患者微信群，由医护人员在群内不定时发一些注意事项，做到健康宣教的不间断讲解，同时还可在空闲时回答患者普遍提出的问题，医院公众号则可以通过发布健康宣教科普小文章来强化对胃溃疡患者的健康教育，也便于患者随时随地都能自主学习、自我管理；(5)为患者讲解加强个人免疫力的重要性，鼓励患者通过慢跑、打太极拳以及做体操等方式锻炼身体，增强机体免疫力，同时适当的运动也是放松心情的好方法，对于改善消极的情绪也有着很好的帮助作用，同时也应积极通过微信群发言、在公众号留言的方式表达自己对疾病的疑问，不断提高自己对于疾病的认识，更好地进行自我健康管理。

## 1.3 评价指标

对两组患者护理1个月后的各项指标进行评价。采用我院自制的胃溃疡健康知识掌握表对两组患者的知识掌握情况进行评价，该量表包括胃溃疡相关知识、临床治疗方式、日常生活注意事项以及饮食等内容，量表共计100分，分值越高代表患者对胃溃疡的健康知识掌握程度越高。采用生活质量综合评定量表(GQOLI-74)对两组患者护理后的生活质量进行评价，此量表一共包括躯体功能、心理功能、社会功能以及物质生活状态等4个维度，一共有74个条目，总分分值为100分，分值高低与患者生活质量高低呈正相关。

同时，利用焦虑自评量表(SAS)与抑郁自评量表(SDS)对两组患者护理后的焦虑与抑郁情绪进行评价，2个量表分值最高均为100分，分值越高代表患者的焦虑、抑郁情绪越严重。

## 1.4 统计学处理

本次研究产生的相关评价指标数据均纳入软件SPSS24.0进行检验，对于计数资料采用 $\chi^2$ 进行检验用率(%)表示，对于计量资料则采用t进行检验并用( $\bar{x} \pm s$ )表示，当检验结果显示P<0.05时代表数据差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 比较两组患者的胃溃疡健康知识掌握表评分与GQOLI-74评分

探究组患者的胃溃疡健康知识掌握表评分为(93.4±3.5)分, GQOLI-74评分为(96.6±3.1)分, 均显著高于对比组患者, 差异均有统计学意义(P<0.05), 其具体对比情况参见表1。

表1 两组患者胃溃疡健康知识掌握表评分与GQOLI-74评分对比( $\bar{x} \pm s$ ,分)

组别	例数	胃溃疡健康知识掌握表评分	GQOLI-74评分
探究组	43	93.4±3.5	96.6±3.1
对比组	43	86.2±4.7	87.3±4.8
t	-	8.057	10.673
P	-	0.000	0.000

### 2.2 比较两组患者SAS与SDS评分

探究组患者的SAS评分为(32.7±3.5)分, 对比组患者的SAS评分为(44.1±3.8)分, 组间数据经统计学处理结果为t=14.470, P=0.000<0.05; 探究组患者的SDS评分为(33.3±4.1)分, 对比组患者的SDS评分为(39.8±3.6)分, 组间数据经统计学处理结果为t=7.812, P=0.000<0.05。

## 3 讨论

胃溃疡是临床常见的一种疾病, 该病最主要的诱发原因为幽门螺杆菌感染, 幽门螺杆菌是目前已知的唯一一种能够在人体胃中存活的微生物种类, 其生存于人的胃幽门部位<sup>[3]</sup>。幽门螺杆菌不但会对胃黏膜造成损伤, 还对胃酸的分泌有促进作用, 而过多的胃酸又会导致胃溃疡进一步加重。因此, 防治幽门螺杆菌是预防胃溃疡的有效方法。在患上胃溃疡后, 患者可能出现胃部疼痛、体重减轻以及餐后腹胀等症状, 并且还可能出现胃出血与胃穿孔等并发症, 对患者的健康会造成较大影响。相关研究指出, 吸烟、饮酒、饮食辛辣以及压力过大等均会加重胃溃疡的症状, 并且对临床治疗也有一定的阻碍, 因此, 改善患者的生活习惯与饮食是控制胃溃疡

的有效方法<sup>[4]</sup>。

在临床治疗中, 药物治疗是最主要的方法, 患者在医生指导下服用最合适的药物能够有效的治疗胃溃疡。同时还需要对患者采取调整生活习惯、改善饮食等一般治疗, 但患者由于个体差异, 对胃溃疡的了解程度高低不一, 因此对患者采取健康教育能够有效提高其对疾病的认知, 也有利于提升患者对治疗的依从性, 对提高临床治疗效果也十分有效。在临床实践中, 采用常规的健康教育取得的效果较为一般, 且说教式的健康教育反而可能引起患者的厌倦心理, 因此需要调整对患者的健康教育方式。我院本次研究中, 对患者采取了多种方式、多方面的健康教育, 图片、视频的宣教方式能够有效加深患者对宣教内容的印象, 并且相较于口头宣传还更容易被患者接受, 因此患者的学习积极性更高, 也更加愿意进行自主学习。

对胃溃疡患者实施健康教育, 能够提高患者对于胃溃疡的相关知识的了解程度, 并且加以心理疏导可有效缓解患者的焦虑、抑郁等负性情绪, 有利于促进患者的疾病康复。同时, 在健康教育的过程中, 我院还充分利用微信、公众号进行持续的健康宣教, 从而确保患者能够对疾病的相关知识与健康知识进行持续性的学习, 因此患者能够持续提升自我管理能力, 不断降低胃溃疡复发的可能性<sup>[5]</sup>。在对疾病的认知有明显的提升后, 患者对于遵医嘱用药、规律作息以及调整饮食的自主意愿更高, 因此心态会更加积极乐观, 这对于控制疾病进展、防止疾病复发有着十分重要的作用。

我院本次研究结果显示, 探究组患者的胃溃疡健康知识掌握表评分与生活质量评分均显著高于对比组(P<0.05), 表明在对胃溃疡患者的临床护理中加以健康教育, 能够有效的提高患者对胃溃疡的健康知识掌握程度, 从而提升患者的自我管理水平, 患者的生活质量也因此得到了大幅提升。同时, 探究组患者的SAS与SDS评分均明显低于对比组患者, 提示良好的健康教育对于改善患者的心理健康也有着十分良好的作用, 这对于改善胃溃疡患者预后也有着重要的意义。

综上所述, 在临床实践中对胃溃疡患者采取健康教育措施, 能够有效提升患者对疾病、治疗以及注意事项等方面的认知, 有助于提高患者的生活质量并改善其心理健康状态, 值得推广。

### 参考文献:

- [1] 王文玲, 闫丽娟. 个性化饮食护理联合健康教育对慢性胃溃疡患者自护能力的影响分析[J]. 国际医药卫生导报, 2019, 25(24): 40-42-4043.
- [2] 左莎, 蒋翠姣, 蒙婕. 胃溃疡护理中健康教育对患者生活质量的影响分析[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(47): 89.

- [3] 王玉玲.胃溃疡护理中应用健康教育对患者护理满意度健康知识掌握及心理状态的影响研究[J].基层医学论坛,2021,25(3):393-395.
- [4] 李艳茹,吕彩凤.格林模式健康教育应用于慢性胃溃疡合并高血压患者中的研究[J].心血管病防治知识,2021,11(17):88-90.
- [5] 代静.授权原理与路径化健康教育对胃溃疡伴胃出血患者饮食管理行为的影响[J].检验医学与临床,2022,19(1):118-121.