

冠心病患者康复护理中多样化健康教育的应用对患者健康认知水平的改善评价

吕天凤

(武汉市中心医院 后湖 心内科)

摘要:目的: 探析在冠心病患者康复护理中多样化健康教育的应用对患者健康认知水平的改善。方法: 选取 64 例 2021 年 10 月 1 日至 2022 年 7 月 1 日期间在我院接受康复护理的冠心病患者作为本次研究的观察对象, 以抽签方式平分为对照组与观察组, 每组 32 例, 对照组实行常规健康教育, 观察组实行多样化健康教育, 分析对比两组护理后冠心病认知水平、健康行为及随访调查半年内复发、心肌梗死、心绞痛和猝死出现的概率。结果: 观察组冠心病认知水平与健康行为高于对照组; 观察组随访调查半年内复发、心肌梗死、心绞痛和猝死出现的概率低于对照组, 差异有统计学意义 ($p < 0.05$)。结论: 在冠心病患者康复护理中应用多样化健康教育对患者健康认知水平有显著改善, 有推广价值。
关键词: 冠心病; 康复护理; 多样化健康教育; 认知水平; 健康行为

冠心病 (CHD) 是心脏病的常见种类, 冠状动脉粥样硬化使管腔变窄甚至闭塞, 致使心肌出现缺血、缺氧的情况^[1]。常见症状表现为心绞痛、呼吸短促、易疲劳、胸部有压迫感, 并伴随着牙痛、头晕、冷汗及消化不良等症^[2]。冠心病致病因素复杂, 多发于 40 岁以上, 但近年来有年轻化趋向^[3]。因此除了进行必要的治疗及护理手段, 还需要对患者进行健康教育, 提高患者对冠心病的认知, 促进患者的康复。本文将与常规健康教育做对比, 分析冠心病患者康复护理中多样化健康教育对患者健康认知水平的改善作用, 具体如下。

1、资料与方法

1.1 一般资料

选取 64 例在我院接受康复护理的冠心病患者作为本次研究的观察对象, 时间为 2021 年 10 月 1 日至 2022 年 7 月 1 日, 以抽签方式平分为对照组与观察组, 每组 32 例, 对照组中男 19 例, 女 13 例, 年龄 46-78 岁, 平均年龄(63.6 ± 7.3)岁, 病程 3-16 年, 平均(8.5±2.6)年, 观察组中男 17 例, 女 15 例, 年龄 45-90 岁, 平均年龄(63.9±7.8)岁, 病程 2-15 年, 平均(8.3±2.7)岁。两组基础身体数据差异小 ($p > 0.05$), 表示本次研究可行。

纳入标准: (1) 所有患者经过严格检查确诊为冠心病; (2) 所有患者无其他重大病症; (3) 所有患者认同本次研究且签署同意书。

排除标准: (1) 患者身体数据不完整; (2) 患者有认知障碍, 存在精神疾病; (3) 患者对本次研究中相关用药过敏。

1.2 方法

对照组进行常规健康教育, 即在护理时为冠心病患者简要介绍冠心病的概念、病因及患病后护理方式, 是患者对自身疾病有一定的了解。此外还有不定时的健康知识讲座, 患者可自愿参与。

观察组进行多样化健康教育, 主要包括以下几点:

(1) 制定教育计划, 护理人员课前提前设计冠心病患者资料问卷调查表, 主要包括患者对冠心病的认知程度、受教育水平、家庭收入水平、工作情况、性格特征、兴趣爱好等。在冠心病患者入院后, 及时让患者进行填写, 然后根据调查结果制定适合该患者的健康教育计划。

(2) 冠心病认知教育, 主要包括一对一教育、健康讲座以及

利用多媒体平台宣教。一对一教育, 护理人员对患者一对一向患者讲解冠心病出现的原因、症状表现、疾病的发展、治疗措施、防治方法及护理方式, 若是患者无法理解, 还可以通过漫画或者小视频等方式向患者进行进一步讲解。健康讲座, 可以每月在医院或者社区安排 1-2 公益健康讲座, 主讲冠心病的居家生活指导, 例如饮食、运动和康复训练; 合理运用多媒体平台进行疾病知识宣传, 可注册官方微信公众平台、官方微博、抖音及快手账号, 每周通过文字、漫画或小视频等形式分享冠心病知识, 还可以进行直播, 既可以讲解疾病知识, 又可以与患者互动, 为患者解答疑问。

(3) 心理指导, 在患者出现焦虑、抑郁等不良情绪时, 护理人员要及时对患者进行心理疏导, 向患者介绍成功康复的案例, 增强患者的信心, 鼓励患者积极配合治疗, 将患者的心态调整好。此外, 可以鼓励患者做自己感兴趣的事, 转移注意力, 自我调整心情。

(4) 行为教育, 包括运动、饮食及生活习惯三方面。运动上, 根据患者的心率、血压等身体数据制定科学的运动计划, 注意合理安排运动时长及运动强度, 运动项目应多样化, 密切监督患者执行运动计划, 可根据患者实际运动效果调整运动方案; 饮食上, 以患者的病情为依据, 合理安排膳食, 注意营养均衡且易消化; 在生活习惯上, 要让患者养成健康的生活习惯, 戒烟、戒酒、早睡早起、坚持运动等, 并让患者家属进行监督与指正。此外, 叮嘱患者按医嘱用药, 不可同时补充其他不明药物, 防止病情加重。

1.3 观察指标

(1) 比较两组护理后冠心病认知水平、健康行为。

(2) 比较两组随访调查半年内复发、心肌梗死、心绞痛和猝死出现的概率。

1.4 统计学方法

借助 SPSS19.0 统计软件对所有数据进行分析整理。计量资料用均数 ± 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 采用 t 检验。计数资料用百分比 (%) 表示, 采用 χ^2 检验。P < 0.05 表示差异有统计学意义。

2、结果

2.1 比较两组护理后认知水平、健康行为

与对照组相比, 观察组护理后冠心病认知水平及健康行为更高 ($p < 0.05$)。见表 1。

表 1 比较两组护理后冠心病认知水平、健康行为[分, $\bar{x} \pm s$]

组别	例数	冠心病认知水平		健康行为	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	32	45.21 ± 4.56	91.52 ± 5.02	43.78 ± 4.36	79.25 ± 5.96
对照组	32	44.28 ± 5.26	79.14 ± 6.25	46.93 ± 5.16	70.21 ± 4.26
t		0.756	8.735	2.638	6.981
p		0.453	0.000	0.110	0.000

2.2 比较两组随访调查半年内复发、心肌梗死、心绞痛和猝死出现的概率

与对照组相比, 观察组出现复发、心绞痛、心肌梗死和猝死的概率更低 ($p < 0.05$)。见表 2。

表 2 比较两组随访调查半年内复发、心绞痛、心肌梗死和猝死出现的概率[n, %]

组别	例数	复发	心绞痛	心肌梗死	猝死	合计
观察组	32	1 (3.13)	1 (3.13)	1 (3.13)	0 (0.00)	3 (9.38)
对照组	32	3 (9.38)	2 (6.25)	3 (9.38)	2 (6.25)	10 (31.25)
χ^2		1.066	0.349	1.066	2.064	4.730
P		0.302	0.554	0.302	0.151	0.030

3、讨论

冠心病是原来一种老年病,但是近年来患者年龄日趋年轻化。冠心病分为慢性心肌缺血综合征和急性冠状动脉综合征两种,诱因有心脏病家族史、高血压、高血脂、糖尿病等疾病因素;缺乏运动、不健康的饮食习惯、吸烟饮酒、压力大等生活因素;睡眠呼吸暂停、高甘油三酯血症、子痫前期及自身免疫功能异常等新因素^[4]。此外,情绪激动和过度体力劳动也会引发冠心病。据相关报告显示,15岁以上的冠心病患者占10%以上,60岁以上的占30%左右,并且死亡率逐渐升高。目前对冠心病的治疗主要采取药物治疗、手术治疗、中医治疗、放置生物可降解支架等^[5-7]。经过对冠心病的深入研究发现,单纯依靠治疗手段及简单的康复护理获得的效果并不理想,还需要患者提高自身对疾病的认知和建立良好的生活习惯。因此,需要对冠心病患者进行多样化健康教育。

多样化健康教育是冠心病患者康复护理的重要环节,医护人员依据患者自身特征定制教育方案,包括冠心病认知教育、心理指导及行为教育三方面。冠心病认知方面,采取多样化的方式对患者进行冠心病疾病知识教育,包括病因、治疗方式、护理方式、预防措施等,合理利用多媒体资源,在网络平台发布疾病知识及预防措施,提高患者对冠心病的认知;心理指导方面,主要通过积极的交流,帮助患者消除心中的不安与焦虑,提高患者治疗积极性;行为教育,制定科学的运动计划,患者坚持运动,有利于促进血液循环,保持活力。合理安排饮食,保证营养均衡。逐渐形成良好的生活习惯,忌吸烟饮酒、熬夜与久坐,有利于预防复发和其他并发症。在本次研究中,观察组冠心病认知水平与健康行为评分比对照组高;观察组随访半年内出现复发、心绞痛、心肌梗死和猝死的概率比对照组

低。由此可见,在冠心病患者康复护理中应用多样化健康教育对患者的健康认知水平有明显改善作用。

综上所述,对冠心病患者应用多样化健康教育可以提升患者对冠心病的认知水平,促进患者形成健康的生活行为,预防后续出现复发、心绞痛、心肌梗死和猝死等情况,有利于促进患者的康复,值得临床推广。

参考文献:

- [1]孙琳. 冠心病患者康复护理中多样化健康教育的应用分析[J]. 反射疗法与康复医学,2020,1(16):157-159.
- [2]曾华萍,莫琳勤,周焕芳,等. 以行为转变理论为基础心脏康复护理对冠心病介入患者预后影响[J]. 国际护理学杂志,2021,40(23):4369-4372.
- [3]刘婵娟. 健康教育和心理护理对冠心病心绞痛患者生活质量的影响分析[J]. 基层医学论坛,2022,26(18):70-72.
- [4]郎朗,于冰,王丹. 知行模式联合同质化健康教育模式在冠心病合并心力衰竭患者中的应用[J]. 保健医学研究与实践,2021,18(6):130-133.
- [5]詹玲,魏艳,李倩云,等. 冠心病 PCI 术后患者心脏康复认知现状及影响因素分析[J]. 天津护理,2020,28(6): 660-664.
- [6]李敏. KTH 整合式健康教育对冠心病患者疾病认知水平及健康行为的影响[J]. 医学临床研究,2020,37(9):1436-1439.
- [7]尹育华,张莎莎,马志会,等. 延续性健康教育对中青年冠心病患者 PCI 术后焦虑抑郁情绪及生活质量的影响[J]. 心血管康复医学杂志,2021,30(6):671-675.