

# 新冠肺炎患者的健康教育路径管理策略讨论

Discussion of health education pathway management strategies for new coronary pneumonia patients

张瑞 杜颖

Zhang Rui Du Ying

(中国人民解放军联勤保障部队第九二五医院 感染科 贵州贵阳 550009)

(Department of Infectious Diseases, 925th Hospital of the Joint Logistics Support Force of the Chinese People's Liberation Army, Guiyang, Guizhou, 550009)

**摘要:**目的:探讨新冠肺炎患者在住院时期的健康教育内容、管理方法、路径等。方法:按照健康教育路径对2022年12月至2023年2月我科收治的新冠肺炎患者实施入院时、住院期间、出院时、出院后的相关疾病知识进行管理。结果:患者在住院期间,基本掌握本病的消毒隔离知识及注意事项。结论:健康教育路径管理在治疗新冠肺炎的过程中,提高患者的依从性,提高患者的生存对避免交叉感染起到了非常重要的作用。

[Abstract]Objective: To investigate the content, management methods and paths of health education for patients with new coronary pneumonia during hospitalization. Methods: According to the health education path, the relevant disease knowledge of new coronary pneumonia patients admitted to our department from December 2022 to February 2023 was managed at the time of admission, hospitalization, discharge and discharge. Results: During hospitalization, the patient basically mastered the knowledge of disinfection and isolation and precautions. Conclusion: Health education pathway management plays a very important role in improving patients' compliance and improving patients' survival in the process of treating new coronary pneumonia to avoid cross-infection.

关键词:新冠肺炎;健康教育路径

Keywords:New crown pneumonia health education path

新冠肺炎的引来自于新型冠状病毒感染,是程度较重的呼吸道传染病。病毒感染后,患者可能出现一系列症状,其中包括体温升高、持续干咳以及明显的乏力感。除了这些常见症状外,一些患者还可能经历鼻塞、流涕和腹泻等上呼吸道和消化道问题。随着疾病的进展,约一半的患者可能会发展出呼吸困难,并面临严重并发症的风险,包括急性呼吸窘迫综合征、严重的脓毒症休克、代谢性酸中毒以及凝血功能障碍等。而程度比较严重的患者可能会出现低热,或者是发热情况不太显著。另外一些患者病情比较微小,症状相对应也不显著,甚至可能没有明显的发热,但在一周左右可能会逐渐康复。需要注意的是,尽管大多数患者经过适当治疗后可以取得良好的预后,但少数患者的病情可能非常危急,甚至可能导致死亡<sup>[1]</sup>。多数患者愈后良好,少数患者病情危重。老年人因为体质特殊的缘故,免疫力低下,抵抗力不好。因此,老年人群对新冠肺炎的易感性较高,患病率也较高。此外,老年人感染新冠肺炎后病情发展迅速且死亡率较高,因此成为疫情防控重点关注对象<sup>[2-3]</sup>,健康教育重点对象。

新冠肺炎的传播途径一般是已确诊的患者和无症状感染者,传播方式包括呼吸道飞沫和密切接触,也有很大的几率是从气溶胶或接触被病毒污染的物品传播。奥密克戎变异株是目前主要流行的病毒株,传播能力强但致病力较弱,潜伏期相对较短。现有疫苗仍可有效预防该变异株引起的严重病情和死亡。为了提供更好的护理,我们利用健康模式来管理。这种护理方式较为新奇,从不同疾病患者的特点出发来设计个性化的护理策划案,并将其呈现为工作表格。通过不断优化,我们能够根据患者的情况和需求,促进康复,同时节约医疗资源,提高患者的满意度。在患者住院期间,我们会

解答他们的问题,并利用短视频和二维码等方式加强健康宣教,以及督促患者进行健康管理<sup>[4]</sup>,目前成果不错。

## 1.资料与方法

1.1 一般资料:自2022年12月至2023年1月贵州爆发疫情以来,我院70%~80%的患者均为新冠肺炎患者,作为感染科我科承担危重症患者的救治工作。

1.2 策略:建立一个由护士长领导、主管护师担任组长的健康教育管理小组,成员包括科室质量管理小组的组长和其他3~4人。根据当前新冠肺炎的传播特点,共同制定健康教育管理路径的标准表格。

1.2.1 入院时,健康教育管理小组会对患者进行准确评估,了解他们目前的问题和健康知识水平。同时,他们会向患者提供入院知识宣教,包括介绍医院主任、护士长、管床医生和护士,还有病区环境、基本制度等。通过这些举措,小组成员努力赢得患者对医护人员信任,帮助他们消除对陌生环境的不安感,尽快适应新的情况。

1.2.2 在患者入院后的2~5天内,我们将采取以下措施:①治疗目的解释:我们会向患者详细解释输液、雾化和俯卧位通气等治疗的各种内容,提高患者的配合力度。②重点强调交叉感染预防:我们将重点强调措施,如频繁手卫生和正确佩戴口罩。同时,教育患者咳嗽、打喷嚏时用纸巾遮挡口鼻,并将痰液吐入痰桶内。我们会定期更换痰桶的消毒液。③环境消毒与保护:我们会定期对病房进行紫外线消毒,保持环境清洁。同时,鼓励患者配合消毒措施,并确保护士对患者的保护工作做到位。④提供心理支持:我们会向患者解释疾病的预后情况,帮助他们舒缓焦虑和恐惧,适应隔离生活。

我们会提供生活用品和营养餐,确保患者的基本需求得到满足。⑤个性化指导:根据患者的病情,我们会提供个性化的指导,并教导患者自我观察病情的变化。

1.2.3 入院 6-9 天:①向患者详细介绍适度活动的重要性。正确进行活动可以促进康复,提高身体机能,并减少并发症的发生。除了提供用药、饮食和预防并发症的指导外,我们还会解释运动如何促进康复,加强骨骼和肌肉的力量,增强心肺功能,改善心理状态,以及提供更好的生活质量。②特别关注患者的心理健康,并加强心理疏导。感染此疾病后,患者常常面临突然的隔离和疾病带来的心理压力。为了帮助患者应对情绪低落,我们会积极倾听和理解他们的感受,并建立良好的护患关系。除了提供情绪支持,我们还会鼓励患者参与一些有益的活动,例如听轻音乐、进行室内散步,这有助于缓解情绪困扰。同时,我们会详细解释复查鼻咽拭子阴性的必要性,以便解除隔离。③持续加强消毒指导,特别是在排泄物管理方面。正确的消毒措施可以有效防止病原体的传播。我们会为患者提供详细的消毒指导,包括正确使用消毒剂、合理处理排泄物、保持清洁卫生等措施,以最大程度地减少感染的风险。④康复锻炼可以分为五个阶段。开始锻炼前的准备阶段包括进行呼吸练习、进行轻松的步行、做一些伸展动作和平衡训练。接下来是逐渐增加活动强度的阶段,可以选择散步或从事一些轻微的家务或园艺工作,并逐渐增加持续时间。随后,可以进入中等强度的活动阶段,像快走、上下楼梯、慢跑,还可以尝试一些倾斜度和阻力练习。当掌握了协调和运动技巧后,可以尝试进行一些有趣的活动,比如跑步、骑自行车、游泳和跳舞。最后,随着逐步适应,可以逐渐恢复到正常的运动水平。每个阶段至少持续 7 天,如果在锻炼期间遇到困难或出现症状倒退,随时可以回到上一个阶段。并且如果在锻炼过程中感到胸痛、心悸或头晕等不适症状,务必立即停止并咨询医生。

1.2.4 出院时,组长会向患者强调以下注意事项:①严格避免与患有类似流感症状的人接触,并且要绝对注意个人卫生,做到勤洗手、戴口罩等防护措施;②坚决限制外出,特别是切忌前往人群密集的地方,以免再次感染或传播病毒;③务必保持家庭和工作场所的通风畅通的状态<sup>[4]</sup>,定期开窗通风,防止空气污染和细菌滋生;④必须记住复诊时间,并且要自觉观察身体症状的变化,一旦有异常立即就医或联系医生,绝不能掉以轻心。

1.2.5 出院 7-10 天后,管床医生将紧密跟踪患者的情况,同时组长会进行严格监督。通过电话联系,医生将详细了解患者的康复进展,解答他们可能有的疑问,并探询他们出院后的工作和生活状况。同时,再次强调和指导患者关于预防新型冠状病毒肺炎的知识,确保他们遵守预防措施。

### 1.3 讨论

新冠肺炎独特而严峻的特点不容忽视。其严重症状主要表现在全身范围,而呼吸道症状相对较轻,但其传染性极强,给人类的健康和生命带来了严重的影响。在面对这一严峻挑战的同时,我们强烈建议患者切实采取以下措施:首先,必须切实有效地控制病毒的传播源,要严格遵守个人卫生习惯,及时、彻底、正确地洗手,并采取正确的咳嗽和打喷嚏礼仪。避免接触已感染的人员和病毒携带者,尽量减少人际接触以降低传播风险。其次,要降低人员密集程度,避免人群聚集,尤其是在封闭、密闭空间,如室内场所和公共交通工具上。维持社交距离,避免亲密接触,减少交叉感染的机会。第三,加强居室通风和空气消毒,定期开窗通风,保持空气流通,有效减少病毒在室内的滞留时间。同时,积极参与疫苗接种计划,按照相关要求及时接种疫苗,增强自身免疫能力,减轻感染的严重程度。此外,加强传染病监测和调查工作,及早发现、隔离和治疗疑似病例,降低交叉感染的压力和风险。

### 1.4 结果

新冠肺炎疫情引发的心理反应是很常见的,尤其是对于女性、中老年患者以及文化程度偏低者来说。焦虑、恐惧等情绪在这种情况下是正常的反应。而根据一些研究发现,长期处于心理应激状态下可能对免疫系统产生影响。为了有效应对这些心理反应,我们可以采用分阶段、分时机的健康管理路径来帮助患者。通过适时、适度地向患者提供相关信息,帮助他们了解疫情的真相、正确的防护措施以及有效的心理调适方法,可以帮助患者更好地管理自己的情绪和焦虑,有助于提高应对疫情的能力。在健康教育中,我们需要注重语言的简明易懂,使用通俗易懂的术语和生动的案例,针对性地提供适合个体特点的心理支持和帮助。

### 参考文献:

- [1]Zhang L,Liu Y.Potential Interventions for Noron Coron-avirus in china:A Systematic Review[J].J Med Virol.2020.92(5):479-490
- [2]中华人民共和国国家卫生健康委员会.关于做好老年人新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作的通知 [EB/OL]. (2020-01-28) [2020-08-15].http://www.gov.cn/xinwen/2020-01/28/content\_5472793.htm
- [3]潘峰,老年人是新冠肺炎的重点防范:访中国工程院院士.国家卫健委高级别专家组组长钟南山教授[J].中国医药导报, 2020.17(17).11:60-61
- [4]赵书涵,朱秋明,李珊珊,等.护理人员基于微信公众平台对 PICC 带管患者实施健康教育体验的质性研究[J].中国实用护理杂志, 2019,35(27): 2144-2148
- [5]董丽燕.消化内科门诊候诊患者应用护理干预对不良就医心态及护理满意度的影响[J].当代护士, 2019, 26(3): 21-22