

论妇科护理工作中开展健康教育对患者的意义及重要影响

许佳丽

(临安区中医院 浙江杭州 311300)

摘要: 在现代社会中, 妇科疾病已经成为女性健康的主要威胁。这些疾病的存在, 不单单会给女性的生理健康带来影响, 还会增大其心理负担, 影响其生活质量。本文通过对妇科护理中的健康教育理念进行研究和探讨, 分析健康教育的目的和意义, 并查找妇科患者对健康教育认知的不足, 最后提出相应的对策。

关键词: 妇科疾病; 女性健康; 威胁; 健康教育; 对策

妇科护理中的健康教育能够更好地加强患者对健康生活的认知和认识, 也能够让患者更好地遵循医嘱。通过健康教育的实施, 患者可以更加了解自己的疾病, 明确治疗目标和方案, 提高治疗的主动性和配合度。这有助于提高治疗的成功率, 缩短康复周期, 降低疾病复发率。同时, 健康教育还有益于患者养成健康的心理状态。汇总来说, 对妇女健康而言, 健康教育具有重要意义, 其为女性患者带来了多面化的支撑和支持。

一、健康教育的意义

(一) 加深患者对疾病的认识

妇科护理中的健康教育, 一般来说会先进行健康知识和理论的宣传、宣导及培训。在这个过程中, 护理人员会向患者传授妇科疾病的病因、发病机制、临床表现、治疗方法及预防措施等相关知识, 让患者增强对疾病的了解。从而让患者明确疾病的种类、原因, 以此来配合治疗。^[1]

(二) 平衡患者的心理状态

就患有妇科疾病的患者而言, 往往有较大的心理压力。这些心理压力包括了焦虑、恐惧、自卑等。而在此时, 应用健康教育可以帮助患者了解心理因素对疾病康复的影响, 引导患者保持积极的心态, 从而增强战胜疾病的信心。在这个过程中, 护理工作通过为患者带来心理健康教育, 还能够走进患者的内心, 了解患者的需求, 让患者感受到人文关心和关怀。

(三) 改变不良的生活习惯

健康教育的核心是引导患者养成良好的生活习惯, 这些习惯包括规律的作息、均衡的饮食以及适度的运动等。通过健康教育, 患者可以更好地了解如何维护自己的身体健康, 从而降低疾病复发风险, 提高生活质量。例如说, 充足的睡眠可以保证身体和大脑得到充分的休息, 帮助患者提高记忆力、注意力和工作效率。又比如说, 健康和均衡的饮食能够保证患者身体摄入充足的营养, 从而全面地维持生理功能正常运作。通过对不良生活习惯的改变, 患者能够更好地掌握自我身体状况, 增强生活品质。^[2]

(四) 提高护理的满意度

健康教育既包括了对患者的关心关怀和关切, 也包括了对医院文化、科室文化的宣传宣导。在这个过程中, 护理工作会做到关注患者的生理和心理需求, 并第一时间解答和回复患者的疑问, 从而感受到护理工作者的关心关爱。同时, 健康教育也是一种对医院文化、科室文化的宣贯, 在这个过程中患者能够更好地认同医院价值观、科室价值观, 从全面地了解到护理工作的意义和目的, 进而提高对护理工作的认可度和满意度。这有助于构建和谐和谐的护患关系, 提高护理质量。

二、健康教育在妇科护理各个阶段中的实施

(一) 妇科手术前的健康教育

在妇科手术前, 健康教育的重要性不言而喻, 主要目的是让患者对手术有充分的了解。在这个过程中, 护理工作会进行详细的术前教育内容, 其中包括了疾病知识的普及、手术的过程、手术所带来的临床症状以及手术前的注意事项, 具体来说:

一是手术前的准备工作。患者在手术前需要进行一系列的相关检查, 其中包括血压、心脏、肺部、肝脏、肾脏等方面的检查, 通过这些内容的落实落地, 确保手术的全过程安全。且在妇科的检查过程中, 医生还会对患者的腹部、外阴、阴道和宫颈进行视诊, 通过阴道双合诊了解盆腔脏器的情况, 必要时还会进行三合诊检查。^[3]

二是手术前的饮食调节。饮食的调节可谓是手术前的一个必要环节。在术前, 患者应做到饮食清淡, 同时避免辛辣、刺激性食物食用。在手术后, 则需要补充高蛋白、易消化的食物, 同时也需要避免饮食过度, 逐步地恢复到正常的饮食。

三是手术前的活动。手术前, 护理工作应告知患者减少活动, 确保休息得充足, 以此来减轻术后可能的疲劳感。在手术后, 患者则需要根据医生的建议进行适当的休息和活动, 促进身体的康复。

四是手术前的心理调整。在手术前的心理调整, 不单单可以让患者更好地配合手术治疗, 还能够减轻患者对手术的恐惧感、焦虑感等。在这个过程中, 护理工作扮演了重要的角色, 其既是心理护理的实施者, 也是参与者, 更是协助者。

(二) 妇科手术后的健康教育

妇科手术后的健康教育, 也涵盖了多个方面, 具体来说:

一是伤口的护理。经过手术后, 患者会存在长短不一、深浅不一的手术创伤口, 而在这个过程中保持创伤口的清洁干燥是至关重要的。在这个过程中, 需要护理工作为患者定期换药, 并密切观察伤口愈合情况。如果发现伤口有红肿、疼痛、发热等感染迹象, 应及时就诊。

二是活动和休息。毫无疑问, 术后的休息能够有效地促进患者伤口的愈合, 而术后的活动则可以更好地促进身体循环和代谢。当然, 在该过程中, 护理工作要提醒患者避免过量的运动, 避免激烈运动带来的伤口愈合影响。

三是饮食的调理。手术后的饮食调理对患者康复起到的效果是至关重要的。术后初期, 饮食应以清淡、营养丰富为主, 多吃新鲜蔬菜和水果。随着身体恢复, 后期可逐渐恢复正常饮食。在该过程中, 应做到避免油腻、辛辣刺激性食物, 以此来避免对身体造成不必要的负担。

四是避孕措施。妇科手术后的患者, 应做到采取合适的避孕措施, 避免再次怀孕。常用的避孕方法有避孕套、避孕药等。在选择避孕措施时, 应咨询医生, 确保避孕方法安全、有效。

五是心理调适。手术的康复是一个持续性、长时间的过程, 需

要患者始终保持积极的心态,更好地遵循医嘱和配合康复。在这个过程中,家庭成员和医护人员应的关爱和支持是十分重要的,护理工作应联动患者家属为其提供良好的生活环境,并做到密切关注患者心理变化,提供必要的心理疏导和关爱。

(三) 妇科慢性病的健康教育

在妇科慢性病的健康教育过程中,应注重让患者了解疾病的病因、症状、并发症及治疗方法。在病因的教育引导中,应让患者认识到妇科慢性病通常由多种因素共同作用引发,如年龄、遗传、生活习惯等。同时,要让患者了解疾病的典型症状,这有益于对疾病的早期发现、早期诊断。如分泌物异常、疼痛、月经不规律等。此外,妇科慢性病还可能引发的其他疾病,如心血管疾病、骨质疏松等。在这一过程中,除了了解相关疾病,还应做到掌握疾病的治疗手段,这包括了药物治疗、手术治疗等。^[4]

另一方面,慢性病的健康教育也应该让患者了解到“治疗依从性”,即让患者遵循医嘱,长期坚持治疗,不能擅自停药或更换药物。同时,还需要做到定期的复查,以此对病情的发展有着及时的了解,便于对治疗方案的调整。

最后来说,慢性病的健康教育还包括了对生活方式的调整、对疾病的自我监测、对心理的自我调适。这都是有效地避免并发症的有效方式。例如说,在生活方式的健康教育中,应注重让患者保持充足的睡眠,避免熬夜、过度劳累。并注重合理搭配膳食,多吃蔬菜水果,避免摄入加重病情的食物。在自我检测方面,应注重让患者学会自我检测方法,如家庭血压计、血糖仪等。在心理调整方面,应注重让患者寻求心理支持,如与家人、朋友分享心情,减轻心理负担。

三、妇科患者普遍存在的问题

(一) 就医意识的薄弱

在我国,诸多女性都缺乏对妇科疾病的认识,譬如说对妇科疾病的预防、症状、治疗等方面了解不足。同时,受到了固有的传统的观念影响,一些女性会认为妇科疾病是隐私问题难以启齿,致使其在存在妇科疾病却“不愿就医”。这种观念使得妇科疾病的诊断和治疗受到限制,影响患者的身心健康。此外,我国的医疗资源分布不均,基层医疗机构设施和服务水平相对较低,导致部分女性患者对基层医疗机构的信任度不高,就医意愿不强。^[5]

(二) 就诊过程的问题

在妇科疾病的就医过程中,往往会存在着诸多问题。比如说就诊流程繁琐、医患沟通不足、医疗费用得负担等。就妇科疾病的诊断和治疗而言,往往包括多个环节,如挂号、就诊、检查、取药等。这些繁琐的流程不单单会让患者疲于奔命,还有可能在就诊过程中产生厌烦情绪。此外,部分医生在就诊过程中与患者沟通不足,导致患者对治疗方案的了解不够,甚至产生误解。此外,沟通不足还可能影响医生对病情的判断,从而影响治疗效果。最后来说,妇科疾病治疗过程中,部分患者面临较大的经济压力。尤其是在基层医疗机构,医疗费用报销政策不够完善,这让患者的负担进一步加重,从而对就诊持有“拒绝”的态度。

(三) 治疗和康复问题

在妇科疾病的治疗和康复中,也会存在一些问题。譬如说,治疗方案不规范,这可能是由于医生经验不足、药品质量参差不齐等原因导致。不规范的治疗方案可能对患者的健康产生负面影响。例

如说,康复保健意识不足,这主要是因为部分患者在康复过程中,缺乏保健意识导致病情反复发作。又像是家庭和社会支持不足也会给妇科疾病的治疗带来影响。

四、健康教育在妇科护理中的实践策略

(一) 个性化的健康教育方案

健康教育在妇科护理中的实施,要注重个性化健康教育方案的制定和实施。按照患者的年龄、文化程度、疾病特点等内容,制定出具有针对性和实用性的个性化健康教育方案。个性化地健康教育方案,不单单可以确保教育内容与患者的需求相匹配,还能够让患者更好地提升对健康教育知识的“依从性”。比如说,针对一些年龄较大、文化知识较低的女性患者,可以采取图文并茂的书面资料和示范操作这种简单明了、易于理解的教育方式。针对年轻、文化程度较高的患者,可以采取讲座和研讨会这一类深入、专业的教育方式。^[6]

(二) 多样化的健康教育方式

随着时代的不断发展进步,多样化的健康教育方式也迈上了新的台阶。这个过程中,可以采取“线上+线下”相结合的方式,更好地创建出多样化的健康教育宣传方式。比如说,微信群、公众号推动、短视频讲解。又像是仍旧可以采取传统化的健康教育,比如说口头讲解、书面资料、示范操作、讲座等。通过多样化的健康教育方式,不单单可以寓教于乐,亦能够让患者乐于倾听和接受。

(三) 定期化的健康教育评估调整

定期定时的健康教育能够随着时代的发展和患者的需要而做出变更。对于健康教育而言,并不是一蹴而就的,而是需要长时间地坚持和不断地调整。因此,要做到定期对患者的健康状况、心理状态、疾病知识掌握程度等进行评估,并且根据评估结果调整健康教育内容确保教育的有效性。在这个过程中,就需要护理人员拥有充足的耐心、专业的技能,并注重教育过程中的互动和反馈,从而提高患者对疾病认知的水平,建立和谐的医患关系。^[7]

总的来说,妇科护理工作中开展健康教育具有重要意义。通过有效地健康教育,能够更进一步地提升患者的治疗依从性、改善心理状态、培养健康生活习惯、提高护理满意度。因而,在妇科护理中的健康教育应做到大力推广和应用,这样既能够提高健康教育水平,也能够为患者提供更加优质的护理服务。

参考文献:

- [1]梁玉萍,何惠娟.健康教育结合心理护理对妇科疾病患者生活质量及心理的影响[J]. 2021.
- [2]王春艳.个体化健康教育在妇科护理工作中的应用效果探讨[J]. 2021.
- [3]王永权.妇科护理工作中个体化健康教育的效果研究[J].健康必读, 2021(030):000.
- [4]张晶.健康教育和心理护理在妇科护理中的应用效果[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生, 2021(9):2.
- [5]王珍珍,刘婷婷.妇科护理中健康教育信息化对患者知晓健康教育内容的影响[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生, 2022.
- [6]梅忠露.健康教育在妇科护理工作中的应用效果[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生, 2021.
- [7]林娇.个体化健康教育在妇科护理工作中的应用效果探讨[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生, 2022(3):4.