

心理健康教育在慢性病患者康复过程中的作用

努尔斯曼·艾日肯¹ 热孜玩古·艾尼瓦尔²

(喀什地区第一人民医院综合心理科一病区 新疆喀什 844000)

摘要: 目的: 分析心理健康教育在慢性病患者康复过程中的应用。方法: 选择 2021 年 1 月至 2023 年 1 月本院收治 110 例慢性病患者为观察目标, 结合“数字双盲法”将其分为对照组 (n=55, 常规护理) 和实验组 (n=55, 加强心理健康教育), 对其护理效果进行比较。结果: 实验组自护能力评分、生活质量评分均显著高于对照组, 免疫功能指标更优, 护理满意度更高, 不良事件的发生率更低, 差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论: 心理健康教育在慢性病患者康复过程中的应用效果确切, 值得推广。

关键词: 心理健康教育; 慢性疾病; 康复效果; 护理满意度

前言

常见慢性疾病包括高血压、糖尿病、心血管疾病、慢性呼吸道疾病等。这些疾病长期困扰患者, 不仅损害身体健康, 如导致器官功能下降、增加并发症风险等, 还常常引发心理问题, 如焦虑、抑郁等, 严重影响患者的整体生活质量。因此做好患者的心理健康教育至关重要^[1]。通过心理健康教育, 患者能更深入地了解疾病知识, 掌握自我管理技能, 如合理饮食、规律运动、情绪调节等, 从而提升自我照护能力, 改善身心健康状况。心理健康教育还有助于增强患者的抗病信心, 减轻心理负担, 促进康复进程, 提高生活质量^[2]。文章就心理健康教育在慢性病患者康复过程中的应用效果开展研究, 如下:

1 资料与方法

1.1 临床资料

选择 2021 年 1 月至 2023 年 1 月医院收治 110 例慢性病患者为观察目标, 结合“数字双盲法”将其分为对照组和实验组, 患者信息见表 1, 研究获批。

表 1 两组慢性疾病患者的一般资料比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	男女比例	年龄 (岁)	病程 (年)
对照组	55	28 : 27	70.27 ± 2.43	16.73 ± 2.14
实验组	55	29 : 26	70.31 ± 2.41	16.64 ± 2.16
t 值	-	0.036	0.087	0.220
P 值	-	0.849	0.931	0.827

1.2 纳入与排除标准

纳入标准: 患者年龄 ≥ 65 岁; 符合慢性病诊断指征; 慢性病包括高血压、心律失常、糖尿病等; 患者均有家属陪护; 有一定手机使用基础; 排除标准: 恶性肿瘤患者; 无法居家自护患者; 长期住院患者; 合并精神疾病患者; 无法使用手机的患者。

1.3 方法

1.3.1 对照组开展常规护理

定期监测病情, 如血压、血糖等指标; 遵医嘱定时服药, 确保药物疗效; 合理饮食, 控制摄入热量与营养成分; 保持适量运动, 增强身体素质; 以及提供心理支持, 帮助患者积极面对疾病。

1.3.2 实验组加强心理健康教育

提供疾病知识教育: 向患者全面介绍其慢性疾病的发病机理、治疗流程、预期效果和可能的并发症。通过教育, 患者可以更清晰地理解自己的病情, 减少对未知的恐惧, 从而更积极地配合治疗。这种教育也有助于患者识别并避免可能加重病情的因素。

教授应对策略: 为患者提供一系列实用的心理和生理应对策略。例如, 教授深呼吸、渐进性肌肉松弛等放松技巧, 以减轻紧张和焦虑。引导患者通过正念冥想等方式调整心态, 更好地应对疾病带来的挑战。

增强自我效能感: 鼓励患者设定小目标, 并在达到目标时给予正面反馈。这种方法有助于患者逐步建立自信, 相信自己有能力战胜疾病。提供必要的支持和资源, 让患者感到他们并不孤单, 从而更有动力地投入康复过程。

促进社会支持: 帮助患者建立和维护一个健康的社會支持网络。这包括与家人、朋友和病友建立联系, 分享经验和情感。社会支持是心理健康的重要组成部分, 可以提供情感上的慰藉和实质上的帮助, 有助于患者更好地应对疾病带来的压力。

提供心理咨询服务: 为患者提供定期的心理咨询服务, 帮助他们处理康复过程中可能出现的心理问题。心理咨询师可以提供专业的指导和建议, 帮助患者调整心态, 更好地应对挑战。

培养积极的生活态度: 鼓励患者关注生活中的积极方面, 培养乐观、坚韧的心态。通过参与兴趣爱好和日常活动, 患者可以感受到生活的美好和价值, 从而提高幸福感和生活质量。这种积极的生活态度也有助于患者更好地应对疾病带来的困扰。

家属教育: 对患者的家属进行心理健康教育, 使他们了解患者的心理需求和应对策略。家属在患者的康复过程中起着重要作用, 他们的理解和支持可以帮助患者更好地应对疾病。

1.4 观察指标

比较患者的自护能力评分、生活质量评分、免疫功能指标、护理满意度、不良事件的发生率差异^[3]。

1.5 统计学方法

为处理数据资料, 研究选用 SPSS 22.0 软件进行统计分

析,若P值低于0.05则判定其存在显著的统计学意义。

2 研究结果

2.1 患者的自护能力评分和生活质量评分比较

表2 患者的自护能力评分和生活质量评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	自我管理评分(分)		慢性病知识掌握评分(分)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	55	64.56 ± 4.37	70.89 ± 2.42	68.26 ± 4.81	78.51 ± 4.23
实验组	55	64.74 ± 4.52	87.94 ± 2.22	68.28 ± 4.56	91.12 ± 4.74
t 值	-	0.286	51.918	0.030	19.849
P 值	-	0.775	< 0.001	0.976	< 0.001

2.2 患者的免疫功能指标比较

实验组的免疫功能指标更优,差异显著, $P < 0.05$ 。见表3。

表3 患者的免疫功能指标比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	CD4 ⁺ /CD8 ⁺	IgA (g/L)	IgG (g/L)
对照组	55	1.46 ± 0.53	1.39 ± 0.73	12.37 ± 2.45
实验组	55	1.78 ± 0.54	1.78 ± 0.63	16.83 ± 2.88
t	-	2.316	2.215	6.461
P	-	0.024	0.031	< 0.001

2.3 患者的护理满意度比较

实验组的护理满意度更高,差异显著, $P < 0.05$ 。见表4。

表4 患者的护理满意度比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	非常满意 (n)	满意(n)	不太满意 (n)	满意度(%)
对照组	55	20	24	11	80
实验组	55	30	23	2	96.36
X ² 值	-	-	-	-	7.066
P 值	-	-	-	-	0.008

2.4 患者的不良事件的发生率比较

对照组患者在护理管理期间出现跌倒、心律失常、脑出血、呼吸功能障碍等不良事件合计10例,发生率为18.18%,实验组发生不良事件合计2例,发生率为3.64%,经过卡方检验计算可见,差异显著, $P < 0.05$ 。

讨论

慢性疾病对患者的身心健康有着深远的影响。身体上,慢性疾病如心血管疾病、糖尿病、慢性呼吸道疾病等,会导致患者长期忍受疼痛、不适和体力下降,严重影响其日常生活质量^[4]。心理上,患者可能因疾病的长期折磨而产生焦虑、抑郁等情绪障碍,甚至失去对生活的信心和希望。慢性疾病的病程长,患者需要长期控制病情,遵医嘱定时服药和复查,这对患者的自我管理能力和提出了较高要求。慢性疾病的并发症多,护理人员需要密切关注患者的病情变化,及时采取措施预防并发症的发生^[5]。患者的心理状态也是护理中需要关注的重要方面,如何帮助患者建立积极的心态,面对疾病的挑战,是护理工作中的一大难题。心理健康教育在慢性疾病患者康复过程中具有积极作用^[6]。通过心理健康教育,患者可以更加深入地了解自己所患的疾病,掌握科学的自我管理

实验组自护能力评分、生活质量评分均显著高于对照组,差异显著, $P < 0.05$ 。见表2。

方法,提高遵医行为。心理健康教育还可以帮助患者调整心态,增强战胜疾病的信心,减少焦虑、抑郁等负面情绪的影响^[7]。研究结果显示:实验组自护能力评分、生活质量评分均显著高于对照组,免疫功能指标更优,护理满意度更高,不良事件的发生率更低,差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。

综上,心理健康教育在慢性疾病患者康复过程中的应用效果十分突出,有一定推广价值。

参考文献:

- [1] 姜海容. 分析健康教育联合心理护理对老年慢性病患者服药依从性的影响[J]. 养生保健指南,2020(31):142.
- [2] 单长鹤,王雅珍,罗溪. 健康教育联合心理护理对老年慢性病患者服药依从性的影响研究[J]. 基层医学论坛,2019,23(24):3517-3518.
- [3] 李红梅. 健康教育与慢性病管理护理对在院老年高血压患者发展及心理状态、控制的影响效果分析[J]. 医学食疗与健康,2022,20(22):99-101,105.
- [4] 张瑜. 论慢性病患者的心理护理与健康教育重要性[J]. 健康必读,2019(21):171-172.
- [5] 齐涵,贾鹏举,王春燕,等. 心理健康教育对北京市养老机构老年人的干预效果及其影响因素[J]. 首都医科大学学报,2023,44(1):27-34.
- [6] 亓爱玲,李文涛. 心理干预联合健康教育在糖尿病慢性病患者管理中的应用价值探讨[J]. 心理月刊,2021,16(20):165-167.
- [7] 赵培. 知信行模式健康教育联合心理行为干预在社区慢性疾病管理中的应用研究[J]. 中国保健营养,2021,31(1):277.