

门诊女性乳腺增生患者的健康宣教

何琨

(西安交通大学第二附属医院 陕西 西安 710004)

摘要:目的 浅析健康宣教对门诊女性乳腺增生患者的应用效果。方法 收集 104 例 2018 年 1 月-2019 年 6 月本门诊收治的乳腺增生女性患者为研究对象,以护理方法的不同随机分成两组,57 例对照组实施基础护理,57 例研究组在此基础上实施健康宣教,比较两组护理效果。结果 研究组遵医率为 92.98%,高于对照组的 68.42%;疾病知识认知度为 94.74%,高于对照组的 78.95%,差异均呈统计学意义($P < 0.05$)。结论 门诊女性乳腺增生患者健康宣教的应用效果显著,能提升疾病的认知程度、改善遵医行为,值得推广应用

关键词:门诊;女性;乳腺增生;健康宣教

相关调查发现,约有 70-80%的女性存在不同程度乳腺增生,该病已经成为发生率最高的乳腺疾病,而且在 25-45 岁的女性中发病率最高^[1]。但是很多患者对疾病知识缺乏认知,治疗的依从性不高,造成病情反复,甚至恶化。为此,积极展开健康宣教有着重要意义,此次我们门诊就围绕健康宣教的方法及效果展开研究,报告如下:

1 资料和方法

1.1 一般资料

本次研究对象是 2018 年 1 月-2019 年 6 月本门诊收治的 104 例乳腺增生女性患者,分组标准是不同的护理方法,两组各 57 例。对照组年龄 21-47 岁,均值(33.25 ± 4.58)岁,文化水平:30 例大专及以上、18 例中专文化、9 例初高中。对照组年龄 22-49 岁,均值(33.64 ± 4.38)岁,文化水平:27 例大专及以上、20 例中专文化、10 例初高中。对比两组女性患者的基本资料,不具备统计学意义($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组患者进行基础性护理,即在首次就诊时通过一对一讲解、发放宣传手册等方面告知患者疾病相关注意事项、用药方法以及饮食指导等。研究组则进行针对性健康宣教,内容包括:

1.2.1 疾病知识宣教:结合患者的年龄、文化程度、实际病情等,进行个性化知识宣教。介绍乳腺增生的发病机制、临床表现、治疗及预防方法等,让患者了解疾病的产生与孕激素、雌激素分泌等相关,随着月经周期变化会出现乳房肿块、胀痛等症状,同时掌握相关危害,提高对疾病的重视程度。

1.2.2 饮食知识宣教:如果女性长期大量食用甜食、高脂肪等食用,容易造成内分泌失调,提高乳腺增生发生率,为此要帮助患者调整饮食结构;为保证营养均衡,要多食新鲜水果蔬菜,以及杂粮、糙米、豆制品、紫菜、海带、鱼类、瘦肉、蛋类、蘑菇等;少食用烤制、腌制、熏制、油炸的食物,还要减少食用高糖、高脂肪的食物^[2]。

1.2.3 健康生活知识宣教:在生活中要劳逸结合、规律起居,保持乐观的心态,自我调节学习、工作、生活中的压力;对于患者不良的卫生习惯予以纠正,做好乳房保健,穿戴舒适、尺寸合适的胸罩;此外,还要做适量的体育锻炼。

1.2.4 乳腺自查方法宣教:患者每月在月经结束时进行乳腺自查,首先脱掉上衣,在镜前查看两侧乳房是否对称,是否有皮肤结构、乳晕、乳头、皮肤内陷等异常情况。之后呈仰卧姿势,一侧手臂上举过头,用另一侧手掌扪诊,两侧交替检查,如果有乳头溢液、乳头内陷、疼痛明显、乳房肿块等异常情况,立即到院就诊。

1.2.5 定期检查:如果是乳腺囊性增生存在一定恶变几率,所以要叮嘱患者每 3-6 个月复查一次;如果年龄 < 40 岁,每年全面检查 1 次,如果年龄 ≥ 40 岁,每年全面检查 2 次;尤其是长期应用雌激素、未哺乳、未婚育、围绝经期、有乳腺癌家族史等高危人群,通过检查能及时发现患病、及时治疗。

1.3 观察指标

评估两组女性患者的遵医率、疾病知识认知度,均以调查问卷形式展开,总计 100 分。①遵医率评估方法:内容包括能否遵医嘱规范服药、能否遵医嘱定时复查、能否保持合理的生活作息、营养饮食等, ≥ 80 分为遵从。②疾病认知度评估方法:内容包括疾病预防方法、疾病治疗方法、生活习惯方法、自我管理方法等, ≥ 80 分为认知度合格。

1.4 统计学分析

用 SPSS23.0 软件整理数据,计数资料用百分比(%)描述,采用 χ^2 检测,检验值 $P < 0.05$ 时组间差异有统计学意义。

2 结果

研究组患者遵医率、疾病知识认知度均明显高于对照组,两组差异呈统计学意义($P < 0.05$)。见表 1

表 1 比较两组女性患者的遵医率、疾病知识认知度(n,%)

分组	例数	遵医率	疾病知识认知度
研究组	57	53 (92.98)	54 (94.74)
对照组	57	39 (68.42)	45 (78.95)
χ^2		11.039	6.218
P		0.001	0.013

3 讨论

乳腺增生属于良性的退行性改变,主要表现为乳腺疼痛、乳腺肿块,多为双侧患病,也可单侧患病,疾病的发生和内分泌紊乱关系密切。与健康女性相比较,乳腺增生患者患上乳房恶性疾病的风险高出 2-4 倍,因此要对该疾病有正确的态度,养成良好的健康行为^[3]。在门诊就诊时展开健康宣教,一方面能纠正患者的不良情绪,提升治疗信心,增强疾病防治意识;另一方面能掌握更多疾病相关知识,加强自我管理能力、积极做好乳房自查,并定期做系统检查,避免病情恶性发展带不良影响。此次研究中,经过健康宣教的研究组遵医率为 92.98%、疾病知识认知度为 94.74%,均低于基础护理的对照组,两组差异呈统计学意义($P < 0.05$)。由此说明,健康宣教能提升患者对疾病的认知程度,积极遵医嘱用药、加强自我管理、纠正不良生活及饮食习惯,提升疾病控制和预防效果。

综上所述,门诊女性乳腺增生患者健康宣教的应用效果显著,值得推广应用。

参考文献:

- [1] 海梦. 健康教育联合常规护理在乳腺增生患者中的护理研究[J]. 中国保健营养, 2017, 27(3):286-287.
- [2] 汪梅. 健康宣教及心理干预对乳腺增生术后患者负性心理状况及生活质量的影响[J]. 现代医用影像学, 2018, v.27; No.155(3):351-352.
- [3] 李杰茹, 傅天, 李志丽,等. 女性乳腺增生患者的膳食结构调查[J]. 中国老年学杂志, 2017, 37(8):2038-2039.