

系统化健康教育模式对慢性乙型肝炎患者疾病认知的影响

岳彩红¹ 郑秀珍² 郝晓丽² 刘金旭²

(1 山东第一医科大学第二附属医院 271000; 2 青岛平度市人民医院 266700)

摘要: 目的 探讨系统化的慢性乙型肝炎患者健康教育模式,提高慢性乙型肝炎患者的健康素养。方法 选取门诊就诊慢性乙型肝炎患者 100 名,随机分为实验组与对照组,实验组采用系统化的健康教育模式,而对照组采用传统的健康教育模式,两组干预前后均采用自制慢性乙型肝炎患者对疾病认知问卷对其疾病认知情况进行调查,采用 spss17.0 进行统计分析,比较对照组与干预组患者的疾病认知情况。结果 干预前两组患者疾病认知情况无差异 ($p > 0.05$),干预后干预组疾病认知明显高于对照组 ($p < 0.05$)。结论 系统化的健康教育模式能提高慢性急性肝炎患者疾病认知,值得进一步的临床推广。

关键词: 慢性乙型肝炎;健康教育;疾病认知

EFFECT OF SYSTEMATIC HEALTH EDUCATION MODEL ON DISEASE COGNITION OF PATIENTS WITH CHRONIC HEPATITIS B

Yue Cai-Hong¹, Zheng Xiu-Zhen², Hao Xiao-Li³, Liu Jin-Xu⁴

Second Affiliated Hospital of Shandong First Medical University 271000 (Author 1), Qingdao Pingdu People's Hospital 266700 (author 2-4)

Abstract: objective to explore a systematic health education model for patients with chronic hepatitis B and improve their health literacy. Methods, 100 outpatients with chronic hepatitis B were randomly divided into experimental group and Control Group. The experimental group adopted systematic health education model, while the control group adopted traditional health education model, before and after the intervention, the two groups were investigated by self-made chronic hepatitis B patients'disease cognition questionnaire, and SPSS17.0 was used for statistical analysis to compare the disease cognition between the control group and the intervention group. Results there was no difference in disease cognition between the two groups before intervention ($p > 0.05$). After intervention, the disease cognition of the intervention group was significantly higher than that of the control group ($p < 0.05$). **CONCLUSION:** The systematic health education model can improve the disease cognition of patients with chronic acute hepatitis, and it is worthy of further clinical promotion.

Keywords: Chronic Hepatitis B; Health Education; Disease Cognition

前言: 慢性乙型肝炎疾病是因为感染乙肝病毒导致肝脏慢性炎症性坏死的疾病。我国现有 CHB 患者约 3000 万例^[1],由于目前无有效与彻底的清除乙肝病毒的医学措施,所以慢性乙型肝炎疾病的病程长、易复发、逐渐加重、引起并发症,是目前临床上常见的严重危害人们身体健康的常见疾病之一^[2]。国内外许多专家通过反复研究得出慢性乙型肝炎疾病的复发和加重与患者的日常生活习惯不良密切相关,患者生活习惯不良可以加快肝脏损害导致硬化、甚至引起肝癌^[3-7]。而良好生活方式的采纳来源于良好的疾病认知,健康教育为提高慢性乙型肝炎患者对其自身慢性疾病认知的重要渠道,故本研究探讨系统化的健康教育模式对慢性乙型肝炎病人对其自身疾病认知的影响,旨在提高慢性乙型肝炎患者生活质量、减轻身体危害。详述如下:

1 研究对象与方法

1.1 研究对象: 2020 年 1 月至 12 月在平度某三级医院感染科住院的慢性乙肝病人 100 例,病人的诊断符合中华医学会肝病学会分会规定的慢性乙型肝炎的诊断标准。采用随机分组方式,将研究对象分为对照组与实验组各 50 名,对照组采用传统的教育方式,而实验组采用系统化的健康教育方式。

1.2 研究方法

1.2.1 对照组健康教育方法: 护士给予对照组病人的是采用了传统的健康教育方法。

1.2.2 实验组健康教育方法: 实验组病人的是采用了系统化健康教育模式的方法,对慢性乙型肝炎患者从知-信-行方面为病人进行知识传播和行为指导。主要包括

1.2.2.1 对病人进行饮食、休息、睡眠、运动、戒烟戒酒、心理、自身免疫功能、合理用药、提高认知等 9 个方面进行细致讲解。

1.2.2.2 护士对病人进行适当健康指导后,告知病人扫码进入健康指导微信群,遇有相关问题可随时在群里通过微信等方式询问,

感染科护理人员及时给予解答,不断增加对患者及家属的知识传播和行为干预,提高人们的健康素养。

1.2.2.3 利用微信召开每周一次视频会议,由感染科护理人员对慢性乙型肝炎患者饮食、休息、睡眠、运动、心理、戒烟戒酒、自身免疫功能、合理用药、提高认知等内容进行系统讲解,并通过网络与患者互动,及时解答患者提问,加强患者对自身疾病的管控能力。

1.2.3 调查方法: 护士通过自制问卷,对干预前后慢性乙型肝炎病人的疾病认知情况进行调查。自制问卷: 自编慢性乙型肝炎患者疾病的认知调查问卷,总分为 100 分,答卷分数越高,表示病人对疾病的认知程度越好,此收集的问卷经过信效度检验显示信效度较好。分别于干预措施实施前后对慢性乙型肝炎病人的疾病认知情况进行了问卷调查,收集问卷、统计数据,比较两组病人对疾病的认知情况。

1.2.4 统计方法: 采用 spss17.0 进行了收集数据的统计描述与统计推断,采用均数+标准差、方差分析方法分别对干预前的对照组与干预组得分差异、干预后的对照组与干预组得分差异进行统计描述与统计推断。

2 结果

干预前干预组与对照组的得分,详见表 1

表 1 干预前干预组与对照组的得分

	均数 ± 标准差
对照组	68.32 ± 5.9
干预组	68.56 ± 4.5
P 值	> 0.05

干预后对照组与干预组的得分,详见“表 2

表2 干预后干预组与对照组的得分

	均数 ± 标准差
对照组	72.32 ± 5.6
干预组	85.51 ± 4.8
P 值	< 0.05

由表1与表2得出:干预前干预组与对照组的得分差异无统计学意义,干预后干预组与对照组的得分差异有统计学意义。因此,系统化的健康教育模式能明显提高慢性乙型肝炎患者疾病认知,值得进一步临床应用与推广。

3 讨论

慢性乙型肝炎患者采用系统化的健康教育模式能明显提高患者的疾病认知,可以提高病人的健康素养,增强自身健康管理能力,有效延缓病情进展,缓解多次住院导致的医疗费用支出,减轻家庭经济负担。我国慢性乙型肝炎发病率高^[2],好发于青壮年,且乙肝相关性肝病死亡率高^[3-4],对个人、家庭、社会危害较大,所以慢性乙型肝炎的有效防治具有重要意义^[5]。本研究系统化的健康教育模式能明显提高慢性乙型肝炎患者对疾病认知,由护士针对病人的具体情况采用系统化的健康教育方法对慢性乙型肝炎患者从知-信-行方面为病人进行知识传播和行为指导。主要包括对病人进行饮食、休息、睡眠、运动、戒烟戒酒、心理、自身免疫功能、合理用药、提高认知等9个方面进行细致讲解。①合理饮食:乙肝患者需要常年坚持均衡合理的营养饮食。如果饮食均衡可以促进患者病情的恢复;如果饮食不合理则会加重肝脏负担,严重者可能危及生命^[8-9]。慢性乙型肝炎患者每天遵循合理饮食,有助于提升肝功能、修复肝细胞、提高肝脏免疫作用。并且要多吃各种各样的新鲜蔬菜,口味尽量清淡,避免辛辣油腻,尽量少吃腌制的咸菜,忌烟酒。慢性乙型肝炎患者体内微量元素缺乏,每天吃各种坚果总共约30g左右和海产品总共约50g左右,可补充微量元素,以提高免疫功能^[11]。②适量运动、合理休息、充足睡眠:合理运动可以促进肝脏的自我修复、改善机体代谢。每天中等强度的运动时间约60分钟左右,有利于肝功能的恢复,运动时以有氧运动、晚餐后运动较好,以快步走路为佳。每天休息时间8-10小时为宜,人在平躺时,肝血流量增加,对肝功能恢复有益^[10]。患者的疾病迁延反复、治疗时间长、治疗疾病经济支出较大,容易使病人心理负担加重,从而影响病人的睡眠,非睡眠时由于脑血流量增加,会导致流经肝脏的血流量减少,从而影响肝功能的恢复。③戒烟戒酒:饮酒需要肝脏解毒,使肝脏负担加重,从而影响肝脏代谢的各个环节,最终导致肝脏不可逆的损害;吸烟中的有害成分可以通过影响血管内皮功能最终影响肝脏血液循环,导致肝功不良。④保持良好的心理状态:过度悲伤等不良心境可影响大脑皮层功能,可导致肝炎复发或加重,甚至导致肝细胞癌变^[6-7]。慢性乙型肝炎患者因疾病具有传染性,周围人员对疾病存在不良认知,对乙肝患者存在歧视,拒绝与之交往,会导致患者心理负担加重;慢性乙型肝炎患者因疾病复发或加重容易对治疗失去信心。疾病容易复发,迁延加重导致多次住院经济负担较重,可影响患者心理状态,产生焦虑、抑郁等不良心境。增加疾病相关知识可以使病人积极应对疾病,保持良好心理状态。⑤自身免疫功能、合理用药:患者通过合理膳食、适量运动、充足的休息、有效的睡眠、禁烟禁酒、良好的心理状态等,都可以提高患者的自身免疫

功能,加上合理用药,可以控制乙型肝炎病毒繁殖,大大降低乙型肝炎病毒的危害,提升生活质量,减轻家庭负担。⑥提高认知:本研究发现患者对疾病认知不高,且存在吸烟、饮酒、不合理作息、消极心理等都是疾病逐渐加重的诱发因素,及时提供与疾病相关的健康指导,可以使病人及时感知到疾病的威胁、及时获得有利于健康的信息,从而提高自我控制疾病的能力。

其优点在于:提供全面与系统的关于慢性乙型肝炎疾病的相关知识;利用科学与系统的健康教育模式可促进其疾病认知,运用微信等网络手段进行信息提示、重复与强化,线上交流,消除患者获取知识空间等限制。本研究具有重要的社会、医院及个人效益。对社会而言:提高慢性乙型肝炎患者采纳健康行为,延缓其疾病的复发与加重,减轻医疗资源消耗和社会保障的经济负担;对医院而言:提高医院医务人员健康教育能力,增加患者的满意度、增加医院学科竞争力;对患者而言:使患者入院期间得到合理有效的医疗和健康教育指导,促进其对疾病认知、采纳健康行为、延缓疾病加重、减少相关并发症。

参考文献:

- [1]刘小畅,赵婷,赵志梅,王竞冬,刘稼玮,易文,杨净思. 中国居民病毒性肝炎流行趋势分析[J]. 预防医学,2018,30(05):433-437.
 - [2]章益琴,章天天,李晶. 支持性心理治疗对慢性乙型肝炎患者自我感受负担及健康相关行为的影响[J]. 中国医药导报,2021,18(02):172-175.
 - [3]罗行为,蔡太生. 慢性乙肝患者和配偶的疾病认知干预对患者生活质量及病情的影响[d]. 中南大学博士毕业论文,2010,5.
 - [4]李阳,曹国强,张志广等. 2005~2012年滨州市乙型病毒性肝炎疫情分析[J]. 预防医学论坛,2014,3(20):235-238.
 - [5]王瑞,李嘉. 《慢性乙型肝炎防治指南(2019年版)》更新要点解读[J]. 实用器官移植电子杂志,2021,9(01):1-5
 - [6]高蕊. 乙型肝炎相关性原发性肝癌相关危险因素的Logistic回归分析[d]. 青岛大学硕士毕业论文,2014,5.
 - [7]黄唐嘉,李奕鑫,胡秀清. 肝癌危险因素的logistic回归分析[J]. 海峡预防医学杂志,2012,18(2):73-75.
 - [8]卫生部. 中国居民健康素养的基本知识与技能,2008.
 - [9]于燕平,许大副,郝晓丽. 慢性乙型肝炎患者饮食相关健康素养的调查、比较与对策[J]. 中国卫生产业,2018,15(04):166-168.
 - [10]郑蕾蕾. 慢性乙型肝炎患者运动强度的临床研究[J]. 山东医学高等专科学校学报,2020,42(04):315-317.
 - [11]付丽云,陈荷玲. 慢性乙型肝炎患者的饮食治疗[J]. 肝博士,2017(02):52-53
- 作者简介:岳彩红(1972.9),女,江苏省连云港市人,汉,本科,山东第一医科大学第二附属医院主管护师,主要从事急诊及病案管理研究
郑秀珍(1968-11),女,山东青岛人,汉,大学专科学历,青岛平度市人民医院护士长,主要从事慢病康复。
郝晓丽(1981-06),女,山东青岛人,汉,硕士研究生学历,青岛平度市人民医院医务科职员,主要从事慢病管理。
刘金旭(1971-12),男,山东青岛人,男,硕士研究生学历,青岛平度市人民医院感染科主任医师,主要从事慢性乙型肝炎等传染病的治疗。