

浅谈健康教育在眼科护理中的应用体会

王敏(通讯作者) 岳湘君 段玮

新疆军区总医院眼科/全军眼科中心(原解放军第四七四医院眼科), 新疆 乌鲁木齐 830011

摘要:目的 总结健康教育在眼科护理中的应用体会。方法 结合眼科临床护理实践,对眼科护理中开展健康教育的重要性、实施健康教育的方法、健康教育内容、效果、体会等进行总结。结果 对眼科患者实施良好的健康教育,可以使患者对疾病知识有更全面的了解,提升患者配合治疗和护理的依从性,并有助于建立良好的护患关系,使其对护理人员更加信任。而通过吸取患者和家属的意见、建议等,可以不断改进健康教育质量,提升健康教育效果。结论 眼科护理中实施健康教育具有十分重要的意义,有助于提升患者依从性,促进患者康复。

关键词:健康教育;眼科护理;应用效果;体会

随着整体护理的实施,护士不再单纯被动地执行医嘱和护理技术操作,而是按照护理程序的工作方法,对病人实施整体护理,解决病人的健康问题,满足病人的健康需求^[1]。眼科以手术治疗为主,而手术本身会对人体造成损伤和痛苦,术前需做哪些准备工作,以及术后效果是病人和家属普遍关心的问题。因此,健康教育在眼科护理中至关重要。

1 健康宣教的目的及重要性

健康教育工作已成为护理工作的重要服务项目,在护理患者的过程中,不但要配合眼疾治疗进行积极的护理,还要适时教育患者了解眼病的病因、发病机制、病程及转归,使患者更好地配合治疗和护理,促进早日康复;另外,眼科护理中的健康教育是为了增强患者的自信心和主动性。眼科疾病所造成的痛苦和不便,会使患者产生焦虑和恐惧心理,尤其是在不了解相关知识的情况下,担心治疗效果,害怕眼睛失明,因此心理压力很大。通过健康教育,使患者及时了解治疗方法及预后,减轻压力和缓解紧张情绪,有利于治疗和护理。健康教育也是为了增强人们爱眼护眼意识。实施有效的健康教育,使患者了解有关眼科的医学常识,眼部结构的特殊性和复杂性,预防眼科常见病、多发病,重视用眼卫生,防止和避免有害因素对眼睛的影响^[2]。

2 健康教育的方法

(1)在病区建立眼科知识园地宣传栏,普及有关眼疾的预防保健知识,并介绍饮食卫生保健常识。(2)组织眼病的专题讲座,讲解各种眼病的治疗、转归、注意事项、自我防护等。(3)采取书面形式,如向患者赠送各种眼病的健康教育处方,通过阅读使患者了解相关眼病知识。(4)针对眼科住院病人的特点,结合个体差异,采取多层次,分阶段,以个别教育为主的模式和方法制定健康教育计划。(5)经常与患者沟通,听取其内心感受,根据具体情况加以解释,使病人保持稳定情绪。由于病人对专业知识的欠缺,技巧掌握不规范,可向病人及家属示范正确点眼的方法、眼球按摩的详细步骤等。

3 教育内容

3.1 新入院患者的宣教

由责任护士对其介绍病区环境、主管医生、作息时间、治疗时间等,帮助病人结识病友,尽快熟悉病房环境,适应住院生活。

3.2 心理指导

眼科患者心理负担较重,担心日后能否正常自理生活,因此评估病人焦虑的程度及原因,耐心倾听病人的内心感受,向病人讲解有关疾病的知识,使病人了解治疗的过程,减轻焦虑,正确面对目前的状况,积极配合治疗护理。

3.3 有关检查治疗项目的介绍

详细解释各项检查治疗的目的、方法和需要配合的要求,如眼部A、B超检查的意义、测眼压后注意勿揉眼等,使各项工作按时顺利进行,以利疾病的早日确诊和康复。

3.4 有关药物知识的介绍

正确使用药物是有效治疗的重要保证。向病人讲解有关药物的治疗作用、用药时间及可能出现的毒副作用、预防措

施等,如:阿托品眼液点眼后需压迫泪囊2-3min,避免药物流入鼻泪管经黏膜吸入引起中毒等。对需要眼部注射治疗的患者,应耐心讲解方法及可能出现的不良反应,消除顾虑,以达到有效的治疗目的^[3]。

3.5 术前宣教

对手术患者解释手术的必要性,根据手术方式做好术前准备,如备皮、泪道冲洗、结膜囊冲洗等的解释工作,训练病人仰卧时头部不动,眼球固视或向下转动,教会患者正确使用便器的方法,指导者做好全身清洁卫生,给予心理安慰,消除对手术及预后的焦虑。

3.6 术后的教育与指导

解释保持正确卧位的意义及保护术眼的重要性。指导患者有咳嗽、打喷嚏时要张口呼吸,以缓解冲动,避免手术意外和术后出血。加强术后观察,注意饮食,多吃蔬菜、水果,忌辛辣刺激性食物,保持排便通畅,避免因用力而致眼压升高。

3.7 出院指导

出院指导是确保患者按时就复查,做好自我护理的重要内容。我们围绕预防疾病保健和加强自我防护能力为主题,指导病人有关用眼卫生、情绪、饮食、用药及复诊等方面的知识教育,增强病人预防保健意识。向患者及家属建议回家时选用适当的交通工具,避免术眼意外的发生;指导患者出院后数周内不可剧烈运动与重体力劳动,以免造成晶体脱位、眼内出血等;注意眼部的卫生,术后3个月避免过度用眼;定期复查:出院后,每隔1周、半个月、1个月来院复查。

4 教育效果

实施有效、有计划、有目的的健康教育,可以使病人了解有关眼科疾病的医学知识,有效地配合治疗护理。从而改善了护患关系,增加了病人及家属对护士的信任感,并根据患者的反馈意见,针对工作中存在的问题加以改进,使健康教育工作不断完善且收到了良好的社会效果。

5 体会

不同眼病的病因、诱因、临床症状和体征各不相同,着重的预防措施和治疗方案亦不一样,因此教育工作要根据各自的特点,针对不同个体、不同时期、不同健康问题和心理状态,采取相应的教育知识,给予有效正确的指导,使教育工作有的放矢,这对护理人员自身素质提出了更高的要求。除不断的充实业务知识外,还要具有敏锐的观察力,及时发现,及时解决,还要具有一定的交流技巧,不拘泥于形式,有助于提高教育的效果。

参考文献

- [1]罗丹.规范健康教育路径对眼科患者临床护理质量的影响[J].按摩与康复医学,2019,10(24):103-105.
- [2]林敏玲,李春华.个性化健康教育在眼科患者护理中的应用效果观察[J].心理月刊,2019,14(21):140.
- [3]张艳艳.护理管理结合健康教育在眼科护理中的应用效果[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(79):232-233.