

# 健康教育对慢性胃炎的护理探究

朱志纓

上海中医药大学附属龙华医院 上海 200032

**【摘要】目的：**研究健康教育对慢性胃炎的护理效果。**方法：**将我院在2018年12月至2019年12月期间接受的60例慢性胃炎患者作为研究对象，按照随机数表法将患者随机分为研究组与对照组，每组患者各30例，对照组对患者实施常规护理方案，而研究组对患者实施健康教育护理，对比两组患者的护理效果。**结果：**经对比后，研究组患者的生活质量显著优于对照组，对比结果存在统计学研究意义( $P<0.05$ )。**结论：**对慢性胃炎患者实施健康教育护理方案效果显著，可以有效提高患者生活质量，对患者康复具有积极意义。

**【关键词】：**健康教育；护理；慢性胃炎；临床效果

慢性胃炎主要是指由多种病因引起胃粘膜慢性炎症病变导致的疾病，是临床上常见且多发的疾病类型<sup>[1]</sup>。患者发病后若得不到及时医治会严重降低其生活质量，甚至对生命健康产生极大威胁。相关研究结果显示，对慢性胃癌患者实施针对性的健康教育可以帮助患者加快康复速度<sup>[2]</sup>。本文主要是对60例慢性胃炎患者进行研究，表明健康教育护理效果显著，可以有效提高患者生活质量。现具体报道内容如下：

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

收集我院60例慢性胃炎患者的临床资料，采取随机数表法将患者随机分为研究组(30例)与对照组(30例)，选取时间均在2018年12月至2019年12月期间。研究组中，男性患者18例，女性患者12例；年龄在25-68岁之间，平均年龄为(45.15±1.36)岁。对照组中，男性患者15例，女性患者15例；年龄在24-70岁之间，平均年龄为(45.64±1.41)岁。对比两组患者的性别及年龄等一般资料，组间数据差异不明显，对比结果不存在统计学研究意义( $P>0.05$ )。

### 1.2 方法

对照组对患者实施常规护理，研究组在此基础上实施健康教育方案，具体实施内容如下：

#### 1.2.1 健康知识宣讲

由于慢性胃炎具有病程时间长、治疗周期长以及反复发作的特点，患者及其家属容易因疾病产生较大心理压力，在一定程度上阻碍了疾病康复。护理人员需要时刻与患者及家属保持沟通，积极为其普及疾病相关知识，增加患者对疾病的认知，定期组织健康教育宣讲，加强与患者之间的交流。主要宣讲内容包括疾病发作的原因、注意事项、危害以及预防等知识。

#### 1.2.2 心理健康教育

患者在发病过程中容易出现腹痛、腹胀、贫血以及反酸等症，导致其出现紧张、焦虑、抑郁等不良情绪，不仅对患者康复产生一定阻碍，而且一定程度上增加了治疗难度。因此，护理人员需要时刻了解患者的情绪变化情况，发现患者存在不良情绪时需及时提供疏导，引导患者说出心理实际需求，方便护理人员实施针对性护理措施。叮嘱患者家属积极与患者进行沟通，发现患者情绪异常时需立即告知主治医生或相应护理人员。除此之外，护理人员可以通过转移注意力的方式帮助患者缓解不良情绪，采取听音乐、讲故事、看视频等方式，帮助患者以积极乐观的态度面对疾病，提高患者依从性。

#### 1.2.3 饮食护理干预

饮食上注意保持酸碱平衡。当患者胃酸分泌过多时，护理人员需要引导患者多喝牛奶、馒头、豆浆以及面包等食物来中和胃酸；当患者胃酸分泌比较少时，可以引导患者喝浓缩后的肉汤、鸡汤，多吃带有酸味的水果，进而对患者胃液分泌起到一定刺激作用，促进患者肠胃的消化及吸收能力。除此之外，护理人员需要引导患者避免食用含有较多纤维(豆类、豆制品以及芹菜等)的食物。

### 1.3 观察指标

观察两组患者护理后生活质量状况，主要评估内容包括：身体状况、养胃知识、自我管理、并发症预防、心理健康。总分设置为100分，每项总分为20分，分数与患者生活质量成正比，即评分越高表示患者生活质量越好。

### 1.4 统计学分析

采用SPSS22.0统计学软件对患者的相关数据做分析处理，计数资料采用 $\chi^2$ 检验，计量资料采用T检验，并以均数±标准差( $\bar{X} \pm S$ )表示，当 $P<0.05$ 时，表示统计学研究结果有意义。

## 2 结果

对比两组患者护理后生活质量, 对照组患者生活质量明显低于研究组, 统计学研究结果存在对比分析意义 ( $P < 0.05$ )。见表一:

表一 两组患者生活质量对比

| 组别  | 例数 | 身体情况           | 养胃知识           | 自我管理           | 并发症预防          | 心理健康           |
|-----|----|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 研究组 | 30 | 10.23<br>±2.12 | 15.36±<br>3.21 | 14.52±<br>3.45 | 16.34±<br>2.89 | 15.69±<br>3.14 |
| 对照组 | 30 | 8.11±<br>1.36  | 11.25±<br>2.24 | 11.22±<br>2.63 | 12.14±<br>1.74 | 12.13±<br>2.52 |
| T   | -  | 4.6101         | 5.5710         | 5.4290         | 6.8193         | 4.8430         |
| P   | -  | 0.0000         | 0.0000         | 0.0000         | 0.0000         | 0.0000         |

## 3 结论

慢性胃炎是指因不同病因引起的各种慢性胃黏膜炎性病变, 是临床上的常见病, 其发病率在各种胃病中居首位<sup>[3]</sup>。相关研究结果表明慢性胃炎, 特别是慢性萎缩性胃炎患病率的提高与年龄

### 参考文献:

- [1] 杨少婷. 健康教育干预在慢性胃炎护理中的应用效果评价[J]. 中国医药指南, 2020, 18(15): 215-216.
- [2] 杨雅舒, 吴秀娟. 个性化健康教育对门诊慢性胃炎患者生活方式的影响分析[J]. 饮食保健, 2020, 7(14): 229-230.
- [3] 金钟顺. 健康教育+整体护理对慢性胃炎患者生活质量的影响[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊), 2020, 20(40): 291, 293.
- [4] 李明俊. 慢性胃炎护理中应用健康教育对患者满意度和病症知识掌握度作用分析[J]. 中外医疗, 2019, 38(35): 144-146.
- [5] 徐桂英. 健康教育应用于慢性胃炎康复护理中的疗效探究[J]. 反射疗法与康复医学, 2020, 29(4): 132-133.
- [6] 张爱娟. 健康教育护理干预在慢性胃炎临床护理中的应用及效果评价[J]. 中国保健营养, 2019, 29(25): 147-148.

增加有着密切关系, 其与幽门螺旋杆菌感染存在较大相关性。据统计, 人群中慢性胃炎患病率约为 50%。相关研究根据疾病发病部位、形态学以及病因等将其分为非萎缩性胃炎、萎缩性胃炎以及特殊类型胃炎等。疾病发作的原因包括生物因素(幽门螺旋杆菌感染)、免疫因素、物理因素(常饮浓茶、烈酒等)、化学因素以及其他等。主要临床表现为上腹部不适、消瘦、食欲减退、饱胀、腹泻以及贫血等<sup>[4]</sup>。患者发病后需要及时就医, 临床需要根据患者的发病原因对其实施针对性治疗, 患者治疗后若得不到有效的护理干预很容易出现消化性溃疡、恶性贫血以及萎缩性胃炎等并发症, 严重降低患者生活质量, 延长患者康复速度<sup>[5]</sup>。健康教育是指通过有计划、有组织以及系统性的教育活动, 引导患者自觉的采纳有益于健康的生活方式及行为习惯, 帮助患者有效消除影响其健康发展的有害因素, 对疾病的预防及康复具有积极意义<sup>[6]</sup>。护理人员将健康教育护理方案引入慢性胃炎患者的护理中, 通过健康知识宣讲、心理护理干预以及饮食干预三方面对患者实施干预, 积极对患者进行健康教育及疾病知识宣传, 加强患者对疾病知识的认知, 提高自我管理意识, 帮助患者缓解不良情绪, 为其提供健康的饮食指导, 进而帮助患者实现健康的生活方式。

本文研究结果显示, 研究组对患者实施健康教育后患者生活质量显著高于对照组, 表明健康教育方案具有显著效果, 可以有效提高慢性胃炎患者的恢复速度, 对减少并发症发作率、提高自我健康管理意识具有促进作用, 临床价值较高, 值得各院积极推广及应用。