

体验式健康教育联合思维导图法在健康体检肺结节受检中的应用

黎汝 陈爱春 罗芳 吴梦璇

(武汉市武昌医院 湖北武汉 430063)

【摘要】目的:肺结节作为一种常见的肺部异常现象,其早期发现与管理对于改善受检者预后具有至关重要的意义,但传统的健康体检护理服务已无法顺应时代的发展需要,满足不了体检的需求,导致受检者在自我管理和疾病控制方面存在诸多不足,因此本文探析体验式健康教育联合思维导图法在健康体检肺结节受检者的应用效果。方法:此次研究对象均是在我院体检筛查出无症状肺结节受检者,对比实施常规健康教育与体验式健康教育联合思维导图法的两组受检者应用效果。结果:观察组自我管理行为达标情况和复查率均显著优于观察组,而复查受检者不良进展率明显比对照组大幅度降低, $P < 0.05$,组间存在对比性。结论:体验式健康教育联合思维导图法在健康体检肺结节受检者中的应用具有较高的临床价值,值得临床推广和使用。

【关键词】健康体检;肺结节;体验式健康教育;思维导图法;应用效果

Application of experiential health education combined mind mapping in pulmonary nodules in health examination

Li Ru Chen Aichun Luo Fang Wu Mengxuan

(Wuhan Wuchang Hospital Wuhan, Hubei 430063)

[Abstract] Objective: pulmonary nodules as a common pulmonary abnormalities, its early detection and management to improve the prognosis has crucial significance, but the traditional health examination care service has been unable to adapt to the needs of the development of The Times, cannot meet the needs of physical examination, lead to subjects in self management and disease control, so this paper analysis experiential health education combined mind mapping method in healthy examination pulmonary nodules subject application effect. Methods: The study subjects were all asymptomatic pulmonary nodules in our hospital, and compared with the application effect of the combined thought mapping method of conventional health education and experiential health education. Results: The self-management behavior of the observation group were significantly better than that of the observation group, while the adverse progression rate was significantly lower than that of the control group, $P < 0.05$, indicating contrast between the groups. Conclusion: The application of experiential health education combined with mind mapping in pulmonary nodules in health examination has high clinical value and is worth clinical promotion and use.

[Key words] health examination; pulmonary nodules, experiential health education, mind mapping method and application effect

随着社会经济的增长,人们生活水平的提高,带来了人们更好的物质条件,但是随着饮食和生活习惯的改变,使我国大多数人群都处于一种亚健康的状态,随之而来的健康问题也越来越受到人们的关注,健康体检作为一种高效的预防医疗工具,不不仅可以协助个体早期识别出健康危险和可能的疾病,也可以为个体提供具有针对性的健康干预策略,进一步有力地提高全体的健康状况和生活品质^[1-2]。肺结节是一种常见的肺部异常现象,气促、咳嗽、咳痰、发热、呼吸困难等是受检者主要的临床症状表现,该疾病是一种因不同原因所致肺泡内含气量逐步减少、细胞数量增多、肺泡间隔增厚以及肺泡上皮细胞再生等病理变化,而这一类变化的肺部影像学图像显示为局灶性、直径或是最大径 $\leq 30\text{mm}$ 、边界清晰或模糊、圆形或类圆形、伴有密度升高阴影^[3]。由于肺结节的性质多样,且部分肺结节存在恶变的风险,因此,及时发现并正确管理肺结节对于受检者的健康具有重要意义。对于许多受检者而言,面对这一诊断结果时,往往会感到困惑、焦虑甚至恐慌,因此,如何有效地进行健康教育,帮助受检者正确理解肺结节的性质、管理方法和复查的重要性,成为了提高受检者生活质量的关键。为了增强自我保护意识,提高受检者的自我管理能力和笔者针对2023年6月-2024年6月期间在我中心完成肺结节筛查的无症状肺部结节受检者作为研究对象,旨在分析体验式健康教育联合思维导图法在健康体检肺结节受检者的应用效果,现将医学研究结果汇报如下,以期对相关领域的研究和实践提供参考。

1 资料与方法

1.1 一般资料

此次研究对象均是2023年5月-2024年5月随机选取在我院健康体检中心体检筛查的78例无症状肺结节受检者,根据采取不同健康教育护理服务将所有受检者平均分为对照组(采取常规健康教育护理措施)和观察组(实施体验式健康教育+思维导图法),为保证此次研究的准确性和科学性,此次研究对象年龄 > 18 岁,存在肺癌高危因素^[4],积极配合进行肺结节筛查,经筛查符合《肺结节诊治中国专家共识(2024年版)》^[5]的诊断标准,临床资料完整,生命体征正常,思维意识清楚,受检者及其家属充分了解研究方法、目的,能基本上配合护理,均已签署了《知情同意书》。研究对象排除检查前有明显症状(如咳嗽、咯血等),接受过肺结节相关系统性健康教育,学历在小学以下、无阅读能力者,合并有血液系统疾病或凝血功能障碍者,有严重感染、其他自身免疫系统疾病者,存在认知、听力及语言功能障碍或有焦虑症、抑郁症或精神病者,合并重要器官功能障碍、伴有恶性肿瘤者以及临床配合度较低和因各种不可控原因不能全程参与者,研究之中所涉及到的计量、计数相关数据均纳入到统计学软件之中进行处理,且各项资料指标间 $P > 0.05$,可对比。

表1 受检者一般资料 ($\bar{x} \pm s$)

项目		对照组 (n=39)	观察组 (n=39)	P 值
性别	男	21 (占比 53.85%)	23 (占比 58.97%)	> 0.05
	女	18 (占比 46.15%)	16 (占比 41.03%)	> 0.05
平均年龄 (岁)	-	51.87 ± 2.21	51.75 ± 2.69	> 0.05
BMI 平均值 (kg/m ²)	-	23.36 ± 1.72	23.80 ± 1.12	> 0.05
文化程度	-	小学文化程度 4 例/中学文化程度 12 例/高中文化程度 16 例/高中以上文化程度 7 例	小学文化程度 4 例/中学文化程度 12 例/高中文化程度 16 例/高中以上文化程度 7 例	> 0.05

1.2 方法

1.2.1 对照组：在体检中心设立健康知识宣传栏或利用电子屏幕播放关于健康知识视频、图像，护理人员给予受检者每人发放一本健康知识宣传手册^[6]，向受检者详细解释肺结节的性质、大小、位置等信息，并告知受检者可能面临的风险和治疗方案，积极回答受检者的疑问，使其自身所拥有的心理压力能够得到综合性的缓解。同时鼓励受检者戒烟及避免二手烟，积极宣传禁烟的重要性，加强受检者自我健康管理意识^[7]，并为受检者制定饮食及运动计划，一旦出现异常及时告知医师并协助处理。

1.2.2 观察组：

(1) 成立干预小组：由健康管理中心主任担任组长，小组成员包括责任护士、主管护师以及副主任护师，所有成员需具备丰富的专业知识和良好的沟通能力，以确保教育的质量和效果，并均接受过系统化的专业培训，能够熟练掌握体验式健康教育和思维导图法的操作流程和技术要点，同时完善各个岗位护理人员的职责。

(2) 制定个性化的教育计划：收集体检者的资料，包括：姓名、性别、各项身体指标并为其建立电子健康档案（在登记及建立档案时注意保护受检者隐私）。根据受检者的年龄、性别、文化程度以及疾病史、病情严重程度对其进行全面评估，通过问卷调查、访谈等方式了解受检者的需求和困惑点，根据以上信息制定个性化的体验式健康教育计划，计划应包括疾病的基本知识、预防措施、治疗方法等内容^[8]。

(3) 思维导图法：通过护理干预小组组内会谈、结合受检者现阶段的病情进行归纳总结，罗列肺结节筛查者关心的问题，并根据教育计划的内容，利用思维导图 Inspiron 作出相关内容的绘制。首先将工作计划及工作目标的主题记录在白纸上的中心作为导图的主干，然后树形向外扩张，分支

的内容用关键词（如：肺结节的基本知识、早期筛查的意义、处置方法、管理要求、复查流程等）进行表达，通过不同的符号、图画和颜色表达次序和内容，相关的分支线用箭头连接，最后将所绘制内容以 PPT 形式呈现给受检者，开展针对性的健康宣教。

(4) 体验式健康教育：根据受检者肺结节筛查结果以及高危因素情况，围绕随访、饮食调理、加强运动、不良生活习惯的纠正等设计模拟场景，嘱受检者通过动作演示或语言描述方式在场景内尽量真实地还原生活常态，并由护理人员说明该过程中发现的问题^[9]，通过模拟场景和受检者自我体验等方式，让受检者亲身参与到疾病的管理和治疗过程中来，让受检者了解整个流程和注意事项，重点关注戒烟戒酒、科学饮食与加强运动等方面。

(5) 鼓励受检者提出问题和分享经验感受，及时解答受检者的疑惑并提供个性化的建议，在体验式健康教育活动结束后，向受检者提供相应的思维导图资料，让受检者在回家后自行复习和巩固所学的知识，同时，医护人员也可以定期对受检者进行随访和指导，确保受检者能够正确理解和应用所学的知识。

1.3 观察指标

对比两组受检者护理 6 个月后的自我管理行为达标情况、复查率以及复查受检者不良进展率。

1.4 统计学分析

应用 SPSS21.0 软件进行研究结果数据处理，计数资料采用 ($\bar{x} \pm s$) 表示，行 t 检验，计数资料采用 [n (100%)] 表示，行 χ^2 检验。若 P < 0.05 说明存在对比意义。

2. 结果

表2 两组受检者自我管理行为达标情况对比[n (100%)]

组别	例数	饮食管理		吸烟/饮酒管理		运动管理	
		护理 1 个月	护理 6 个月	护理 1 个月	护理 6 个月	护理 1 个月	护理 6 个月
对照组	39	32 (82.05%)	24 (61.54%)	36 (92.31%)	26 (66.67%)	32 (82.05%)	22 (56.41%)
观察组	39	34 (87.18%)	32 (82.05%)	37 (94.87%)	35 (89.74%)	35 (89.74%)	30 (76.92%)
P	-	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

表3 两组受检者复查率以及复查受检者不良进展率[n (100%)]

组别	例数	第 3 个月复查率	第 6 个月复查率	第 3 个月不良进展率	第 6 个月不良进展率
对照组	39	38 (97.44%)	26 (66.67%)	1 (2.56%)	10 (25.64%)
观察组	39	39 (100.00%)	32 (82.05%)	0 (0.00%)	1 (2.56%)
P	-	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

3. 讨论

在当前医疗健康领域，随着体检技术的不断进步和公众健康意识的提升，健康体检已成为人们关注自身健康状况的重要手段之一，近年来，肺癌的发病率和死亡率在全球范围内持续上升，已成为威胁人类健康的重要公共卫生问题之

一，早期发现和治疗是降低肺癌死亡率的关键。肺结节是指肺部出现的小于 3 厘米的圆形或椭圆形阴影，大多数肺结节为良性病变，如炎症、结核和错构瘤等，但其中一部分为早期肺癌^[10]，不但影响受检者的身体健康，还会导致受检者产生各种不良情绪^[11]，因此及时发现与管理对受检者的预

下转第 236 页

一些关于生理方面的信息,让他们能够更好地了解 and 掌握生理方面的知识,因此,老师们对这些学生的评估也比较高。

综上所述,生理学教学中采取 OBE 理念教学法,可有

效提高学生专业成绩,加强教学效果,并获得较高的教学满意度,所具教学价值较高。

参考文献:

- [1]孟甜,冯杜,陆丽.多模块融合在病理生理学课程教学评价体系中的应用[J].黑龙江科学,2023,14(21):131-133.
- [2]石亚星,靳佩滢,李园利,侯欣欣.案例教学法在病理生理学教学中的实践探索[J].科教文汇,2023,(22):123-125.
- [3]周薇,马文卓,王有德.转化医学理念在病理生理学教学中的应用[J].西部素质教育,2023,9(22):167-170.
- [4]吕文龙,罗苏亚,张岩,潘如燕,江山.SPOC混合式教学模式在高职人体解剖生理学课程教学中的应用[J].现代职业教育,2023,(31):61-64.
- [5]于化新,马丹,王松楠,刘旭东,刘慧慧,单德红.基于超星学习通平台的生理学线上教学的实践[J].中国中医药现代远程教育,2023,21(21):5-7.
- [6]刘学英,曾晓希,郭文炎,杜次,刘习文.基于创新能力培养的生理学课程教学改革[J].安徽农学通报,2023,29(20):143-147.
- [7]任燕,林琳.基于成果导向教育理念的混合式教学模式在生理学教学中的应用[J].卫生职业教育,2023,41(18):73-76.
- [8]凌丽,孙湛,巩雪俐,凌灿.基于OBE理念的病理生理学智慧教学探索[J].西南师范大学学报(自然科学版),2023,48(06):114-119.
- [9]张亮,单莉娅,于秀石,石文艳,张忠双.基于OBE理念的药学专业《人体解剖生理学》课程的混合式教学改革[J].医学教育研究与实践,2022,30(01):67-71.
- [10]赵红晔,赵堃,王月飞,卢长柱,王滨.基于OBE理念的生理学混合式教学改革与实践[J].中国高等医学教育,2021,(10):71-72.
- [11]潘杰,周心如,肖池,艾恒,王珏,钱令波.基于OBE理念的生理学实验教学方法探索与实践[J].中国高等医学教育,2021,(05):111-112.
- [12]金文艳.OBE教学理念在生理学教学中应用探讨[J].职业,2019,(08):90-91.

上接第233页
后至关重要。

传统健康教育模式往往侧重于单向的信息传递,缺乏互动性和个性化指导,导致受检者在理解和接受上存在一定的障碍,使受检者的自我护理水平和依从性不高。体验式健康教育作为一种新兴的健康教育模式,其强调通过模拟场景和自我体验的方式,让受检者更直观地了解疾病知识,从而增强其自我管理能力和同时受检者的焦虑情绪得到了有效缓解,对未来充满希望的态度更加积极乐观。而思维导图法则是一种有效的思维工具,可以帮助受检者整理和梳理复杂的信息,从而更直观地理解和记忆复杂的知识点。最后,通过

定期的跟进和评估,确保受检者能够持续地进行自我管理和监测。将这两种方法结合起来,不仅可以构建完整的肺部健康知识框架,还能帮助受检者明确疾病管理的要求和方法,进而激发他们的自我效能,促进自觉的自我健康管理。

经过研究对比发现,体验式健康教育联合思维导图法在健康体检肺结节受检者中的应用具有较高的临床价值,不仅能够帮助受检者提升自我管理行为,还能提高受检者的复查的依从性,并降低复查受检者病情不良进展率,值得临床推广和使用。

参考文献:

- [1]平彤彤,刘红.健康体检护理在健康和亚健康人群中的应用体会[J].现代消化及介入诊疗,2022(S1).
- [2]沈柳虹.体检人群体检后健康管理需求的调查研究[J].家庭保健,2020,000(017):178.
- [3]智,窦社伟,李中林,等.同步微波消融治疗对高度可疑恶性肺结节患者行CT引导下经同轴套管穿刺活检的效果和安全性[J].内科,2022,17(3):329-331.
- [4]刘瑞,李玥.基于肺癌高风险人群筛查的肺结节中医诊疗与管理专家共识[J].中医杂志,2023,64(17):1824-183.
- [5]中华医学会呼吸病学分会,中国肺癌防治联盟专家组,白春学,等.肺结节诊治中国专家共识(2024年版)[J].中华结核和呼吸杂志,2024,47(08):716-729.DOI:10.3760/cma.j.cn112147-20231109-00300.
- [6]皮佳.健康教育干预在体检中心工作开展中对漏检率及体检人员满意度的影响[J].吉林医学.2023,44(01):210-212.
- [7]陆燕,林岑莲,陈银银.健康管理对肺部磨玻璃结节体检人群预后的影响[J].现代实用医学.2021,33(10):1358-1359.
- [8]杨国旺,张兴涵,张怀锐,等.肺结节中西医结合全程管理专家共识[J].中国实验方剂学杂志,2024,30(1):149-159.
- [9]郑晓梅.体验式健康教育联合思维导图法在健康体检肺结节患者中的应用[J].中国医药指南,2024,22(28):130-132.DOI:10.15912/j.issn.1671-8194.2024.28.037.
- [10]李纳,孙楠,李小玲,等.健康体检人群肺结节患病特征及其影响因素分析[J].临床肺科杂志,2024,29(04):546-550.
- [11]蒋丽,王晓慧,李维益,等.创新智能健康教育与随访管理对肺结节患者焦虑的影响随机对照研究[J].中华肺部疾病杂志(电子版),2023,16(04):485-489.DOI:10.3877/cma.j.issn.1674-6902.2023.04.007.