

健康教育在骨科门诊中应用体会

王海英 赵海燕^(通讯作者) 王笑 张晓芳 石晨

(武警北京总队医院 北京市 100027)

【摘要】 本论文以骨科门诊健康教育的实际工作状况为基础,对健康教育于骨科门诊的应用展开探讨,通过剖析健康教育实施方式以及时期选择,以及具体的教育内容,阐述健康教育对于提升患者疾病认知水平、推动康复进程所起到的作用,同时总结实践经验,以此为优化骨科门诊健康教育工作给予参考。

【关键词】 骨科门诊; 健康教育; 方式

Application experience of health education in orthopedic clinics

Wang Haiying Zhao Haiyan^(corresponding author) Wang Xiao Zhang Xiaofang Shi Chen

(Beijing Armed Police General Hospital, Beijing, China 100027)

[Abstract] Based on the actual work status of health education in orthopedic clinics, this paper explores the application of health education in orthopedic clinics. By analyzing the implementation methods and period selection of health education, as well as specific educational content, it elaborates on the role of health education in improving patients' disease awareness and promoting the rehabilitation process. At the same time, practical experience is summarized to provide reference for optimizing the health education work in orthopedic clinics.

[Key words] Orthopedic Clinic; Health Education; way

1 引言

随着社会不断发展,人们对于健康的关注程度逐渐提升,骨科疾病身为常见的疾病种类,在其诊疗以及康复进程里患者的健康管理变得越发关键,于骨科门诊而言,患者流量较大且病种繁杂,传统的诊疗模式大多时候侧重于疾病的诊断与治疗,然而患者对于疾病知识、治疗方案以及康复要点缺少充分的了解,这就容易致使出现治疗依从性差、康复效果不理想等状况。健康教育作为连接医疗服务与患者自我管理的纽带,可帮助患者获取专业知识,树立正确的康复观念,主动投身于自身健康维护之中,在骨科门诊开展系统的健康教育,有益于提高患者的康复质量,还可优化门诊服务流程,提升整体医疗服务水平,有关键的现实意义。

2 健康教育的方式与时期

2.1 健康教育方式

2.1.1 一对一教育

一对一教育于骨科门诊健康教育而言有独特优势,可搭建起医护人员跟患者间紧密的沟通桥梁。在实际应用里,一对一教育大多时候贯穿整个就诊流程,患者初诊时,医生完成病情诊断后,会利用短暂时间向患者简单介绍疾病初步诊断结果、可能病因以及后续需检查的项目,复诊阶段,一对一教育也十分关键。医护人员依据患者康复状况,详细解答患者康复中碰到的问题,调整康复训练计划,例如骨折患者复诊时称康复训练后疼痛加剧,医护人员依靠询问训练细

节、观察患者肢体状况来判断疼痛原因,针对性调整训练强度与方法,同时再次强调康复训练的正确姿势及注意事项。

2.1.2 集体教育

集体教育属于一种有高效性的健康教育形式,它可于较短的时间之内,使大量患者受到覆盖,营造出患者彼此之间进行交流、彼此给予支持的良好氛围。在组织集体教育活动时,主题的选择有非常关键的意义,可依据季节的特点、常见的骨科疾病类型等去确定主题,像在冬季的时候开展“冬季骨关节疾病的预防与保健”讲座,针对中老年人群开展“骨质疏松症的防治”专题活动。讲座的形式可呈现出多样化,除了传统的专家讲解之外,还可邀请康复治疗师来进行现场康复训练的示范,让患者更加直观地学习康复动作,在讲解的过程当中,穿插一些互动环节,如提问、答疑以及小组讨论等,以此鼓励患者积极地参与,比如在膝关节骨性关节炎的讲座里,设置“如何正确上下楼梯”的讨论话题,让患者去分享自身的经验,接着由专家进行总结以及纠正,以此加深患者对于知识的理解以及记忆。

2.1.3 多媒体教育

随着信息技术快速发展,多媒体教育于骨科门诊健康教育里起到越发关键的作用,医院可制作精致的宣传手册,手册内容要包括骨科疾病的基础常识、治疗手段、康复训练等方面,还得着重设计的美观与实用,运用图文结合办法,插入清晰的图片以及简单易懂的图表,让宣传手册更有吸引力。比如在介绍骨折康复训练的宣传手册当中,每个训练动作都配有详尽的图片与文字说明,同时标明训练的强度以及频率建议。

科普视频同样是多媒体教育里的关键形式,制作囊括骨科手术过程演示、康复训练教程、疾病预防知识讲解等不同主题的科普视频,在视频制作期间,着重关注画面质量以及讲解语言的生动程度,可邀请专业的医学动画团队来制作手术过程的三维动画演示,使患者更加清晰地知晓手术原理和过程,针对康复训练教程视频,采取分步骤讲解、慢动作演示的方式,以便患者进行学习和模仿。

通过医院公众号、微信群等网络平台来推送健康教育内容,其有传播速度较快、覆盖面较为广泛的特性,公众号文章需定期给予更新,内容囊括骨科健康知识、专家坐诊相关信息以及康复案例分享等方面,于微信群里,医护人员可及时为患者答疑解惑,发布康复训练提醒以及复诊通知等各类信息,与患者维持紧密的互动状态。鼓励患者分享自身的康复经验以及学习心得,以此营造出良好的线上交流氛围。

2.2 健康教育时期

2.2.1 首次就诊时期

当患者首次前来就诊的时候,大多时候处于对自身所患疾病处于未知以及恐惧的状态之中,在这个时候展开健康教育,对于稳定患者的情绪以及帮助其建立起正确的疾病认知有着相当关键的意义。医护人员在进行接诊工作的过程当中,首先需要以温和且耐心的态度去与患者进行沟通交流,以此来缓解患者内心的紧张情绪。接着要向患者详尽地介绍疾病的基本状况,涉及疾病的名称、常见的病因以及主要的症状等等,例如对于前来就诊的肩周炎患者,要告知他们肩周炎属于一种较为常见的肩部疾病,其主要病因和肩部劳损、年龄增长等因素存在关联,常见症状表现为肩部疼痛、活动受到限制等。

随后会对初步的治疗方案给予讲解,以便让患者对后续治疗形成一个基本的认知,倘若采取保守治疗方式,会阐述药物治疗以及物理治疗所有的作用和大致的疗程,要是需要开展检查或者进行手术治疗,会阐释检查的目的以及手术的必要性,会告知患者在检查或手术前的注意事项,如禁食禁水的具体时长、检查前所要做的准备工作等等。通过首次就诊时开展的健康教育,帮助患者消除对疾病的恐惧与误解,提升对治疗的信心以及配合程度。

2.2.2 治疗过程时期

在整个治疗进程当中,依据不同的治疗阶段状况,适时开展有针对性的健康教育工作。在进行手术治疗之前,除了向患者详尽告知手术的具体流程、可能存在的风险以及术前需要做的准备事项之外,还可通过图片、视频等多种形式向患者展示手术室的实际环境、所使用的手术设备等,以此让患者对手术形成更为直观的认识,减轻术前的焦虑情绪。例如可以制作专门的手术室参观视频,带领患者以一种“虚拟参观”的方式去了解手术室,向其介绍手术团队的各个成员、手术过程中所运用的先进设备等,使患者切实感受到手术有的安全性与专业性。

手术完成之后,需要着重留意患者的康复训练以及伤口护理工作,向患者阐释术后康复训练的意义以及具体实施办法,依据手术的类型以及患者的恢复状况,制定出契合患者个体情况的康复训练计划,就像髋关节置换术后的患者,在术后早期阶段指导其开展踝泵运动以及股四头肌等长收缩训练,在术后大概一周的时间,指导患者进行髋关节屈伸活动训练。详细讲解伤口护理的关键要点,比如要保持伤口的清洁与干燥,还要知晓如何观察伤口是否出现红肿渗液等状况,以此来预防伤口发生感染。

对于采取保守治疗的患者而言,在整个治疗进程当中持续开展健康教育工作,依据患者病情的变化情况,对治疗方案以及康复建议作出相应调整,以腰椎间盘突出症患者为例,在其进行牵引治疗期间,向患者详细说明牵引的原理、注意要点,以及牵引过程中有可能出现的不适反应和应对措施,指导患者在日常的生活当中保持正确的姿势,防止病情加重。

2.2.3 复诊时期

复诊阶段对于巩固健康教育所取得的效果以及调整康复方案而言非常关键,当患者前来复诊时,医护人员会率先针对患者的康复状况展开全面的评估工作,通过临床检查以及影像学检查等多种方式,以此来深入了解患者疾病的恢复程度以及肢体功能的改善情况等诸多方面,之后依据评估所获得的结果,对患者康复进程中所遭遇的问题给予解答。例如若患者反馈康复训练之后关节疼痛并未得到十分突出的缓解,医护人员经过分析原因,发现可能是训练方法存在不当之处或者训练强度过大,及时对训练方案进行纠正与调整。

在复诊这个环节当中,会去强化健康教育所涉及的内容,再次着重说明康复训练有的意义以及正确的方式方法,还要提醒患者始终保持良好的生活习惯,对于那些已经取得了比较不错康复效果的患者,会给予他们鼓励以及肯定,告知患者怎样去预防疾病出现复发的情况,而对于康复效果不太理想的患者,则会深入剖析其中的原因,调整治疗以及康复计划,再次开展详细的健康教育,以此提高患者康复的信心与决心。

3 健康教育的内容

3.1 疾病知识普及

向患者阐述骨科疾病的基础概念、引发病因、发病的具体机制以及常见症状表现,就骨质疏松症而言,详细解说骨质疏松乃是因骨量减少、骨微结构遭到破坏,致使骨脆性提高,极易发生骨折,其病因囊括年龄增长、雌激素水平降低、缺乏运动、不良饮食习惯等方面,使患者知晓疾病的症状,像腰背部疼痛、身高变矮、驼背等情况,帮助患者在早期阶段识别疾病,提升预防意识。告知患者疾病的发展进程以及

可能会出现并发症,让患者对疾病给予重视,积极配合治疗工作。

3.2 治疗方案解读

根据患者具体病情,详细阐释各类治疗方法的原理、适用症状以及各自的优缺点,针对保守治疗方式,像药物治疗、物理治疗以及康复训练等,分别说明每种治疗手段的作用机制与预期所能达成的效果,以腰椎间盘突出症的保守治疗为例,阐述牵引治疗可拉开椎间隙,减轻椎间盘对神经的压迫作用,康复训练则可提高腰部肌肉力量,可维持脊柱的稳定性。对于手术治疗,向患者告知手术的具体方式、整个过程、存在的风险以及术后恢复状况,消除患者内心对手术的恐惧与误解,使得患者可依据自身实际情况,在医生的专业指导下挑选适宜的治疗方案。

3.3 康复训练指导

依据患者所患疾病的具体类型以及所处的恢复阶段,来制定契合其自身状况的个性化康复训练计划,于康复训练指导工作里,清晰地明确训练所应达成的目标、采用的方法、训练的强度以及训练的频率,针对关节置换术后的患者而言,在术后早期阶段,要指导患者开展踝泵运动以及股四头肌等长收缩训练,以此来推动血液循环,预防下肢深静脉血栓的形成,随着恢复状况逐步向好发展,指导患者进行关节屈伸活动训练,促使关节功能得以恢复。着重强调康复训练过程中的注意事项,比如要防止出现过度训练引发损伤的情况,在训练过程当中一旦出现疼痛、不适等状况,应当及时告知医生,通过系统的康复训练指导,帮助患者一步步恢复肢体功能,提升生活自理能力。

3.4 日常生活建议

针对患者的日常生活,从饮食、休息、运动以及姿势等多个方面给出相应建议,在饮食这一方面,对于患有骨质疏松症的患者而言,建议其增加摄入富含钙以及维生素D的食物,像牛奶、豆制品、鱼类这类食物,要避免过多摄入如咖啡因、碳酸饮料等会对钙吸收产生影响的食物,而对于肥

胖患者,鼓励他们控制体重,以此减轻关节所承受的负担。在休息方面,要指导患者维持正确的睡眠姿势,例如腰椎间盘突出症患者可以选择硬板床,侧卧的时候在两腿之间夹一个软枕,这样可减轻腰部的压力,在运动方面,依据患者的病情以及身体状况,推荐适宜的运动方式,像游泳、太极拳等对关节损伤相对较小的运动,要避免进行剧烈运动以及长时间负重。在姿势方面,教导患者保持正确的站立、坐姿以及行走姿势,防止弯腰驼背、久坐久站,减少骨骼和关节受到的不良受力。

3.5 心理调适引导

留意患者的心理状况,适时开展心理调适方面的引导工作,骨科疾病的医治以及康复进程较为漫长,在此期间患者极易产生焦虑、抑郁等负面情绪,而这些不良情绪会对患者的治疗依从程度以及康复成效造成影响,通过与患者展开沟通交流,聆听患者内心的想法,体会患者的感受,给予患者心理层面的支持与鼓励。运用积极性质的语言引导患者树立起正确的疾病观念以及康复信心,帮助患者认识到维持良好心态对于疾病康复所有的意义,例如向患者讲述成功实现康复的案例,使患者可看到希望,提高战胜疾病的勇气,鼓励患者家属给予患者更多的关怀与陪伴,一同营造良好的康复环境氛围。

4 结论

在骨科门诊进行健康教育是提高医疗服务质量以及推动患者康复的关键行动,通过全面的健康教育前评估,可精确掌握患者需求,制定出个性化的教育方案,多样化的教育方式以及合理的时期选择,保障了健康教育的有效施行,丰富实用的教育内容,涉及疾病知识、治疗方案、康复训练、日常生活和心理调适等方面,全方位帮助患者提升健康认知与自我管理能力。

参考文献:

- [1]谢士芳,陈正香,王斌. 授权理论联合图文教育在青少年特发性脊柱侧凸支具治疗中的应用效果研究 [J]. 现代医学, 2021, 49 (10): 1149-1153.
- [2]张惠英,尚如国,谭静文. 健康教育在骨科门诊护理中的应用及效果 [J]. 岭南急诊医学杂志, 2021, 26 (04): 432-433.
- [3]杜新慧,张登峰. KAP理论的健康宣教在骨质疏松症患者中的应用观察 [J]. 临床研究, 2021, 29 (02): 158-159.
- [4]杜新慧,张登峰. 骨科门诊健康教育对患者二次住院率及护理满意度的影响 [J]. 临床研究, 2020, 28 (11): 148-149.
- [5]何丽芳,吴梦雯,吴秀清,等. 格林模式在中青年腰椎间盘突出症患者健康教育中的应用 [J]. 中华护理教育, 2020, 17 (09): 817-822.
- [6]王娟,李俊茹,邓小玲,等. 优化骨科门诊候诊管理探讨 [J]. 成都医学院学报, 2020, 15 (06): 801-803.
- [7]张燕,洪飞,蔡虹霞. 骨科病房采取健康教育的效果 [J]. 中医药管理杂志, 2020, 28 (11): 199-200.
- [8]卢杏珍. 健康教育在骨科门诊护理中应用及效果研究 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5 (15): 162.