

冠心病首次住院患者健康教育的时机和内容

李瑞心

[关键词] 冠心病;首次住院;健康教育;时机

中图分类号:R541.4 文献标识码:B 文章编号:1006-9771(2004)08-0512-01

[本文著录格式] 李瑞心.冠心病首次住院患者健康教育的时机和内容[J].中国康复理论与实践,2004,10(8):512.

健康教育可降低冠心病的发病率和死亡率。广东肇庆市第二人民医院心内科通过对首次住院的冠心病患者进行全程健康教育延缓或控制患者的病情。现将具体做法报道如下。

1 一般资料

2002 年 1 月—12 月被诊断为冠心病而首次住院患者 101 例,其中男性 76 例,女性 25 例,年龄最大 89 岁,最小 30 岁,平均 63 岁;急性心肌梗死 22 例,陈旧性心肌梗死 4 例,缺血性心脏病 9 例,心绞痛 65 例,其中合并高血压或糖尿病 63 例;住院时间最长 21 天,最短 1 天,平均 11 天。

2 宣教方式

根据患者的意愿、文化程度,配合时机分别给予相应的口头或书面教育。

3 教育内容与时机

3.1 入院介绍 患者因为是初次住院,对医院的环境、制度、人员较为陌生,容易产生不适和恐惧感。此时为患者作入院介绍,让他们了解医院病区的布局、病房的设施和使用方法,了解住院规则如作息时间、探视、陪护制度以及主管医生和责任护士,使其尽快适应环境,安心治病。

3.2 在入院早期进行冠心病病因宣教 首次住院冠心病患者一般对冠心病的认识存在不足,50 岁以下的患者,大部分自认一贯身强力壮,无明显不适,不相信自己会得冠心病,甚至不把冠心病当一回事;而部分患者知道自己患上冠心病后容易产生恐惧、忧郁使病情加重。选择患者入院早期这个时机,尽早把冠心病的病因、发展过程、治疗方法等知识向他们进行宣教,让其正确认识冠心病。此外,应加以适当的引导,帮助他们建立起客观、积极的态度,主动配合治疗。

3.3 治疗过程中的冠心病危险因素教育 除了年龄,社会压力、不良生活习惯同样是冠心病发生的主要因素。治疗护理过程是掌握患者生活环境、喜好、习惯和心理状况的最佳时机。在与患者或其家属进行交谈等沟通过程中,可直接指出其患病的起因与不良生活习惯有密切关系,并教导患者适当以宣泄情感的方式来平衡心态,降低日常压力,生活中应注意劳逸适度;劝导患者戒烟、戒酒,选择低脂、低盐、低糖、高纤维饮食,保持健康的生活习惯。

3.4 住院期间的合并症危险因素教育 老年冠心病患者一般都有不同程度的合并症,抓住患者住院检查、治疗这个有利时机,根据检查内容及结果分别对合并高血压、高胆固醇血症、糖尿病、体型肥胖的患者,进行危险因素教育,提醒患者注重合并

症的治疗,避免合并症诱发心绞痛或急性心肌梗死等严重冠心病症状的出现。

3.5 发病特点及应对的教育 冠心病发病特点为突然、进展急、快,而且病情危重,为使患者能够实现及时的自救,住院期间应为患者灌输心绞痛、急性心肌梗死等常见的冠心病发病临床特征,并辅以现场自我救护方法(如马上就地休息、即时服用硝酸甘油类药物,并迅速向旁人求助等)的教育,使患者建立起正确的应对意识。

3.6 心绞痛发作期及急性心肌梗死患者的健康教育 冠心病具有起病急、经过凶险和预后不佳等特点,患者如因担心自己的病情而焦虑不安,将不利于配合治疗,需要及时给予心理疏导和安慰。可用具体康复病例进行说教,消除患者的紧张、焦虑心理,鼓励患者树立信心配合治疗。此外,应根据病情危重程度给予适当制动、服药、保持大便通畅等方面的宣教;对急性心肌梗死患者早期采取仪器监护、限制自主活动、绝对卧床休息、限制探访、大便时不能用力等措施给予必要的解释和指导。

3.7 急性心肌梗死患者恢复期健康教育 患者由于卧床时间较长,一旦解除对活动的限制,往往会急于离床自行活动。此时应对患者及时做好康复活动计划的宣教,解释康复活动计划的过程与目标,指导患者循序渐进地进行康复训练,避免运动量过大而导致意外发生。

3.8 出院前健康教育 在制定出院计划后,视患者情况给予服药原则、生活、康复活动、复诊等方面的宣教,指导患者保持平衡心态,一旦出现不适症状特别是发生胸闷、胸痛等征兆时,一定要尽早到医院诊治。患者在出院后应继续遵循医嘱服用药物,通过改变饮食结构、进行适量的体力活动等方法稳定血压,降低血脂、胆固醇、血糖和体重,学会自行检测血压的方法。

4 结果

我院 101 例冠心病首次住院患者除 3 例因病重死亡外,其余 98 例患者经临床治疗及实施上述宣教后,均达到临床治愈或好转出院。一年半后的随访结果显示,92% 的患者基本能按指导内容作自我预防和定期复诊,而因冠心病再次住院的只有 21 例,占当初出院人数的 20%。

5 体会

冠心病的发病因素及病情发展与患者的年龄、社会和生活环境、心理状况等有密切的关系,而大部分患者对冠心病缺乏认识,通过对首次住院患者进行全程健康教育,让其掌握自我预防措施,对控制病情发展有较好的效果,体现了健康教育在临床护理上的重要性,但对首次住院患者进行健康宣教需注重时机,并贯彻个体化原则,使宣教的内容更符合患者的需求。

(收稿日期:2004-07-08)