

慢性胃炎护理中如何做好健康教育工作

孙琼梅

四川省攀枝花市仁和区人民医院内一科 617061

〔中图分类号〕R473.5

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2019) 03-099-01

伴随着目前社会发展速率的逐步增长,人们的生活节奏同步加速,饮食结构、作息习惯等越来越不规律,导致患慢性胃炎疾病的患者数量逐年增高。慢性胃炎技术属于临床消化内科常见病与多发病,对患者的身心健康、生活质量均造成不良损害。该疾病具有病程时间长、治疗难度高、易复发等特点,同人们的生活习惯间存在紧密联系,因而需重视日常的调养。多数患者对胃炎疾病没有引起足够的重视,致使忽略该疾病的预防及治疗,进而贻误病情,产生严重后果。因此胃炎患者的健康教育工作至关重要。那么对慢性胃炎患者如何进行健康教育工作呢?以下进行简单论述。

1 慢性胃炎概述

慢性胃炎指的是由各种因素导致各类慢性胃粘膜炎性疾病,属于临床常见病与多发病,居各类胃病的首位。早期慢性胃炎疾病症状表现缺少特异性,且症状表现与粘膜的受损程度也不统一。多数患者早期无症状或仅感觉消化不良,偶尔出现上腹胀痛、食欲不振、饱腹感严重、反酸等。而慢性萎缩性胃炎患者可能伴有腹泻、贫血、消瘦等情况。慢性胃炎症状易反复,且患者多于吃饭时或吃饭后出现疼痛感。对慢性胃炎进行分类可分成:慢性浅表性胃炎、慢性糜烂性胃炎、慢性萎缩性胃炎。慢性浅表性胃炎多因急性胃炎后患者感染幽门螺杆菌所致,慢性糜烂性、萎缩性胃炎多累及贲门,伴有胃泌素降低、G细胞丧失等情况。经调查发现,长时间大量饮酒、饮浓茶、浓咖啡等刺激性较强的食物人群患慢性胃炎的概率远高于正常人群,另外,部分药物会导致患者发生慢性胃炎,如消炎痛、水杨酸等。目前,多数患者对慢性胃炎疾病缺乏认知,认为该疾病可自行缓解,不用接受治疗。此观念大错特错。一旦患者病发慢性胃炎而未得到及时有效的治疗,极容易演变为其他胃部疾病,严重者可引发胃癌。因此,对慢性胃炎患者的健康教育工作至关重要。

2 慢性胃炎健康教育

(1) 健康知识宣教

慢性胃炎属于全年龄段疾病,各年龄、各学历的患者对知识的学习和理解能力存在一定的差异,在健康知识宣教过程中就需要“区别”对待,以患者实际情况为基础开展宣教工作。宣教内容应围绕慢性胃炎的发病原因、致病因素、生活注意事项等,以引导教育的方式强化患者对于慢性胃炎的了解。同时,要为患者介绍慢性胃炎的整体治疗方案,患者及家属均需要对这项内容进行了解,这样有助于提升患者家属的监督力度,促进患者的病情恢复。需要注意的是,慢性胃炎患者在发病阶段会感觉到胃胀,并伴有反酸水的症状,这是该类疾病的正常表现,宣教时可告知患者不必刻意感到恐惧或惊慌,可选择喝小米粥、热牛奶或小苏打水等多种方式缓解,可由家属配合处理这类不良反应。如相关症状在短时间内重复出现且逐渐加重,则家属需陪同患者入院检查,以免造成疾病的恶化。

(2) 日常护理宣教

众所周知,慢性胃炎的发生与患者自身饮食习惯、生活习惯等有着密不可分的关系,患者自身的日常护理能力如果有所提升,其病症的好转时间就会进一步缩短。在宣教时,必须重点指出患者以往生活习惯中的缺点所在,予以纠正的同时指导患者注意饮食的选取。很多人认为健康的饮食就是单纯的素食,其实这是一种严重的误区,健康的饮食应该是营养的科学均衡,单纯素食会造成营养摄入的单方向偏移,也不利于慢性胃炎的好转,要让患者意识到慢性胃炎日常护理的关键所在。慢性胃炎主要是胃肠道功能障碍,在日常生活中必须降低胃部的负荷,饮食需选择清淡为主的食材,且必须容易消耗,脂肪、碳水化合物、营养元素等的含量要适中,这类物质过高会刺激胃酸分泌,胃酸过多会导致胃内炎症病灶恶化,甚至发展成为胃溃疡、胃出血等。家属则需要严格禁止患者吸烟饮酒,也不得食用任何具有刺激性味道的食物,如辛辣、生冷等。每日可采用少食多餐的方式,由患者自己决定3次正餐外的2次辅餐的进餐时间,但每次进餐时以7分饱为宜,家属要避免患者单次进餐过饱或过少的情况。另外,必须指导患者认识到运动对慢性胃炎恢复的重要影响,每天需保持适量的运动,通过运动调节消化系统的活动周期,消耗过度堆积的油脂和盐分,为慢性胃炎的恢复创造更好的环境。

(3) 自我心理护理

慢性胃炎的主要病症集中在胃肠道部位,疼痛感和不适感就会引发患者食欲不振,而食欲不振的患者每餐摄入营养的量就会大幅下降,进而引发患者长期营养不良。在这种情况下,生理上的病痛很容易转化为心理上的负面影响,常见表现为焦虑、易怒、烦躁等,直接影响其生活质量和家庭关系。慢性胃炎患者由于处于病理阶段,其需要更积极的关注和爱护,也需要他人耐心聆听自己的心声,此时患者家属就起到了倾听者的作用,应给予患者充分的理解和关爱,多与患者沟通。宣教时还需指导患者掌握自我护理技巧,在负面情绪出现时懂得如何寻找正确的宣泄方式,如何在日常生活中消除负面情绪。其中散步、广场舞、休闲棋牌活动等转移注意力的方式更加适宜,且运动本身可提升人的食欲感,有助于进餐和营养的摄入。

(4) 日常用药宣教

药物在慢性胃炎治疗中起到决定性作用,宣教时需重点告知患者遵医用药的意义,并明确告知患者每日的服药剂量、服药时间和更换药物时间等信息,同时要对各类药物所产生的不良反应问题进行解释,并指导患者和家属掌握缓解不良反应的基础措施。家属还需监控患者不得擅自修改药物服用剂量和种类,将医嘱以书面形式贴于醒目处,方便患者观看的同时,也能提高其用药的依从性和药物知识了解程度。

总而言之,对慢性胃炎患者进行健康教育有助于患者正确认知疾病,了解疾病、重视疾病,从而提高患者治疗依从性,帮助患者养成良好习惯,促进患者康复。