

卵巢囊肿护理中运用综合健康教育的效果分析

李树昶

青海红十字会 810000

【摘要】目的 探讨卵巢囊肿护理中运用综合健康教育的效果。**方法** 收集本院 2022 年 4 月至 2023 年 8 月期间接收的 102 例卵巢囊肿患者案例，随机分为常规组与综合组各 51 例，常规组运用常规护理，综合组运用综合健康教育，观察不同处理后患者生活质量与患者护理满意度情况。**结果** 综合组在患者各项生活质量评分上，均高于常规组 ($p < 0.05$)；综合组在患者护理满意度上为 96.08%，常规组为 76.47% ($p < 0.05$)。**结论** 卵巢囊肿护理中运用综合健康教育，可以有效提升患者生活质量，患者护理满意度水平更高，恢复情况更好。

【关键词】 卵巢囊肿；护理；综合健康教育；效果

【中图分类号】 R473

【文献标识码】 A

【文章编号】 2095-9753 (2024) 08-152-02

卵巢囊肿是妇科常见疾病之一，护理中的综合健康教育对于患者康复和预防复发起着至关重要的作用。综合健康教育不仅包括基础知识的普及，还需要根据患者的具体情况，采用不同的教育方式进行个性化指导。本文采集 102 例卵巢囊肿患者案例，分析运用综合健康教育后的效果，具体如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

收集本院 2022 年 4 月至 2023 年 8 月期间接收的 102 例卵巢囊肿患者案例，随机分为常规组与综合组各 51 例。常规组中，年龄从 34 岁至 57 岁，平均 (42.58 ± 4.71) 岁；综合组中，年龄从 32 岁至 59 岁，平均 (43.19 ± 3.54) 岁；两组患者在基本年龄与有关病情状况没有明显差异，有对比研究价值。

1.2 方法

常规组运用常规护理，综合组运用综合健康教育，具体如下：首先，基础健康宣教是非常必要的。医护人员可以通过手册、小册子或电子资料的形式提供有关卵巢囊肿的基础知识，包括疾病的形成原因、临床表现、诊断及可能的治疗方案。对于初次确诊的患者以及家属来说，这一环节有助于消除恐惧，增进对疾病的了解。具体到不同治疗阶段的患者，健康教育的内容和形式也有所差异。对于准备接受手术治疗的，术前教育非常重要。医护人员应详细说明手术流程、术前准备事项以及术后可能出现的不适反应，并给予相应的应对方法。例如，术前指导患者接受必要的检查如血常规、尿常规和心电图等；术后要注意避免重体力劳动和剧烈运动，防止术后感染的发生。这些指导不仅可以通过面对面的讲解，同时也可以通过制作视频教程，让患者及家属更加直观地理解。对于非手术治疗的，健康教育的重点在于帮助患者进行自我管理。医护人员应指导患者掌握如何观察和记录病情变化，如腹痛、体重变化、月经不调等症状。并且建议患者定期复查，及时发现潜在问题。此外，饮食建议也是重要的一部分。高纤维饮食、低脂饮食可以帮助减少囊肿恶化的风险；患者应避免食用对卵巢有刺激作用的食物，如过多的咖啡因和酒精。心理支持是综合健康教育的重要组成部分。许多卵巢囊肿患者在确诊后会产生焦虑、抑郁等负面情绪。医护人员需在进行具体医疗知识讲授的同时，关注患者的心理健康。可以通过一对一咨询、建立支持小组或引导参加相关的心理疗愈课程，帮助患者舒缓压力，增强自我调节能力。针对中老

年患者或有其他慢性疾病的患者，相关健康教育需一并涵盖。比如，有糖尿病的患者应注意血糖管理，同时了解如何使用降糖药物并掌握低糖饮食技巧。高血压患者则需特别关注血压变化和心血管健康，选择合适的运动方式如慢走、瑜伽等。最后，综合健康教育讲求形式多样，以增强患者的参与感。除了传统的面对面咨询、健康讲座，还可以运用现代技术手段，如健康 APP、在线视频课程和微信群等，将医疗知识和健康管理融入日常生活。定期组织线上线下的健康沙龙和经验分享会，也有助于患者互助交流，共同提升健康管理水平。

1.3 评估观察

观察不同处理后患者生活质量与患者护理满意度情况。护理满意度 = 很满意率 + 基本满意率。生活质量主要包括社会、环境、心理、躯体等各方面功能评分，评分越高情况越好。

1.4 统计学分析

spss22.0 分析，计数 $n(\%)$ 表示，卡方检验，计量 ($\bar{x} \pm s$) 表示， t 检验， $P < 0.05$ 具备统计学意义。

2 结果

2.1 患者护理满意度情况

见表 1 所示，综合组在患者护理满意度上为 96.08%，常规组为 76.47% ($p < 0.05$)。

表 1：患者护理满意度评估结果 [$n(\%)$]

分组	n	很满意	基本满意	不满意	护理满意度
综合组	51	23 (45.10)	26 (50.98)	2 (3.92)	96.08%
常规组	51	11 (21.57)	28 (54.90)	12 (23.53)	76.47%

注：两组对比， $p < 0.05$

2.2 各组患者生活质量评分情况

见表 2，综合组在患者各项生活质量评分上，均高于常规组 ($p < 0.05$)。

表 2：各组患者生活质量评分结果 ($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	心理	环境	躯体	社会
综合组	24.18 $\pm$ 4.38	23.87 $\pm$ 3.51	23.76 $\pm$ 4.17	24.78 $\pm$ 3.51
常规组	18.25 $\pm$ 3.26	17.65 $\pm$ 2.49	17.68 $\pm$ 3.52	18.46 $\pm$ 2.47

注：两组对比， $p < 0.05$

3 讨论

卵巢囊肿护理中运用综合健康教育，可以有效提升患者生活质量和优化护理满意度，这是因为它通过多层次、多渠道的教育方式，帮助患者全面了解疾病、科学管理病情。首

(下转第 155 页)

临着较高的转变为 2 型糖尿病的风险。定期监测可以帮助及早识别血糖水平的异常变化，为及时调整生活方式或治疗提供依据。建议患者在产后早期开始监测血糖，并根据医生的建议，定期进行糖耐量测试，以评估其糖尿病风险和血糖控制情况。

3.2 心理健康的维护

产后心理健康是另一个需要关注的重要领域。产后抑郁和焦虑不仅影响母亲的福祉，还可能影响到母婴关系和婴儿的发展。因此，对所有 GDM 患者进行产后抑郁筛查并提供必要的心理支持和干预是至关重要的。除了专业的心理咨询服务，支持小组和社交活动也是提供情感支持和缓解心理压力的有效方式。

通过结合定期的血糖监测和积极的心理健康支持，可以为 GDM 患者提供一个全面的产后恢复方案。这不仅有助于她们在生理上恢复健康，还能在心理上获得支持，从而更好地适应母性角色，享受与新生儿共度的宝贵时光。在整个产后恢复期间，医疗专业人员的指导和支持是实现这些目标的关键，他们不仅提供必要的医疗干预，还给予患者情感上的关怀和支持，确保每位患者都能在产后期间获得最佳的照护和帮助。

4 总结

通过对妊娠期糖尿病（GDM）患者产后管理的全面探讨，本文强调了个性化饮食管理、适度体育锻炼、持续血糖监测

以及有效心理健康支持在促进患者恢复和预防长期健康风险中的重要性。实践表明，综合这些策略不仅能够帮助 GDM 患者在身体上快速恢复到孕前状态，还能够在心理上获得必要的支持，以更好地适应母亲的角色。此外，这一全面的管理方法对于降低患者将来发展 2 型糖尿病的风险具有重要意义^[3]。通过持续的血糖监测和适时的生活方式干预，GDM 患者可以实现更好的血糖控制，从而为自己和家庭的未来打下坚实的基础。总之，对 GDM 患者的产后管理需要一个多方位、个性化的策略，通过医疗专业人员的指导和社会支持的结合，可以极大地提升患者的生活质量和长期健康预后。

参考文献：

[1] 罗兴华. 产后护理管理对妊娠期糖尿病患者血糖控制及疾病认知水平的影响[J]. 糖尿病新世界, 2024, 23(08): 57-58.

[2] 秦凤林. 个性化自我护理管理对妊娠期糖尿病后罹患 2 型糖尿病患者的防控效果[J]. 护理实践与研究, 2022, 17(05): 29-31.

[3] 李玲娟. 妊娠期糖尿病孕妇采用个体化营养护理管理的临床应用效果观察及对患者健康状况影响分析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2023, 19(95): 267-268

（上接第 152 页）

先，提供详细且易于理解的医疗知识，消除了患者面对疾病的恐惧和焦虑。懂得卵巢囊肿的成因、表现和治疗方案后，患者能够更好地配合治疗计划，减少无端的疑虑和心理负担^[1]。心理支持部分尤其重要，它帮助患者缓解因为疾病带来的负面情绪，增强自我调节能力，从而提升整体心理健康水平。其次，个性化的护理教育确保了不同情况的患者得到量身定制的指导。术前教育、术后护理和自我管理建议等，根据患者的具体病情和生活方式，提供针对性的健康指导^[2]。这不仅能够有效减少术后并发症和不适反应，还能帮助非手术患者尽早发现并处理病情变化，避免病情恶化。同时，健康教育涵盖饮食、运动等方面，使患者在生活细节上得到全面指导。通过定期复查和科学管理饮食、运动，患者可以更好地控制病情，提高生活质量^[3]。面对面的咨询、视频教程和在线教育等多样化形式，也方便了患者进行随时随地的学习和交流，

提高了他们对护理服务的满意度。

总而言之，综合健康教育不仅提高了患者的疾病管理水平，还显著增强了他们的生活质量和对护理服务的满意度。卵巢囊肿护理中运用综合健康教育，可以有效提升患者生活质量，患者护理满意度水平更高，恢复情况更好。

参考文献：

[1] 郭潇，鲁娟，杨迪. 路径化健康教育对卵巢囊肿术后患者疾病认知度及负面情绪的影响[J]. 江苏卫生保健, 2023, 25(5):333-335.

[2] 金丽亚. 舒适护理在腹腔镜下卵巢囊肿剥除术患者护理中的效果分析[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2024, 11(8):109-112.

[3] 王文玲. 优质护理在卵巢囊肿患者腹腔镜手术中的应用效果[J]. 妇儿健康导刊, 2024, 3(1):167-169, 173.

（上接第 153 页）

为主要的保护层，只有牙周状况良好才能确保种植体周围的组织保持健康状态，使种植体成功生长，有效恢复患者的口腔功能，目前主要应对方式为护理干预^[3]。

研究结果显示：视频教育结合强化口腔护理在慢性牙周炎种植修复治疗后，可以明显改善牙周指标，护理应用效果好，分析原因有：强化口腔护理能够有效完善常规口腔护理的不足之处，确保患者在院能够接受有效的护理，同时结合视频教育，能够将相应的护理内容以视频与直播方式呈现，打破空间与时间限制，使患者在居家康复的过程中能够明确日常生活中需要开展的护理内容，可见这一护理方式的应用可有效完善护理内容，保障护理质量，使患者良好进行口腔管理，从而达到改善牙周指标的效果。

综上得：慢性牙周炎种植修复治疗中采用视频教育结合强化口腔护理，有良好的护理效果，主要表现在牙周指标改

善方面，有值得推广的价值。

参考文献：

[1] 沈婷婷. 口腔护理在慢性牙周炎种植义齿修复中的效果观察及价值体会[J]. 当代临床医刊, 2023, 36(05):103-105.

[2] 雷剑辉. 慢性牙周炎患者应用牙种植修复治疗的效果观察[J]. 中国临床药理学与治疗学, 2023, 28(02):241.

[3] 周翠丽，姚玉娟，陆娟娟. 视频教育结合强化口腔护理在慢性牙周炎患者种植修复治疗中的应用[J]. 中西医结合护理(中英文), 2023, 9(01):79-81.

表 1：观察组和对照组牙周指标的比较

组别	例数	SBI	GI	PLI	SPD (mm)
观察组	46	0.89±0.37	0.95±0.39	0.51±0.18	2.19±0.41
对照组	46	1.15±0.45	1.24±0.44	0.79±0.24	2.51±0.45
t		3.026	3.345	6.330	3.565
P		0.003	0.001	0.000	0.000