

健康教育在慢性肾脏病护理中的运用探析

谭武丹

南方医科大学第三附属医院

DOI:10.12238/bmtr.v6i6.10980

[摘要] 本文深入研讨了健康教育于慢性肾脏病护理中的具体应用,着重剖析了诸如疾病知识传播、饮食引导、药物管控、生活方式干涉以及心理扶持等方面。借由系统的健康教育能够增强患者对于疾病的了解和自我管理水平,进而优化其生活质量与治疗成效。健康教育在慢性肾脏病护理中占据关键地位应当在临床实践中更进一步地推广与运用。

[关键词] 慢性肾脏病; 健康教育; 护理; 心理支持; 饮食指导

中图分类号: G479 **文献标识码:** A

Exploration of the Application of Health Education in the Nursing of Chronic Kidney Disease

Wudan Tan

Third Affiliated Hospital of Southern Medical University

[Abstract] This article deeply discusses the specific application of health education in the care of chronic kidney disease, focusing on analyzing aspects such as disease knowledge dissemination, dietary guidance, medication control, lifestyle intervention, and psychological support. Systematic health education can enhance patients' understanding of diseases and self-management skills, thereby optimizing their quality of life and treatment outcomes. Health education plays a crucial role in the care of chronic kidney disease and should be further promoted and applied in clinical practice.

[Key words] chronic kidney disease; Health Education; nursing; Psychological support; Dietary guidance

引言

慢性肾脏病(Chronic Kidney Disease, CKD)属于一种逐步加重的病理情形,在全球范畴内其发病率逐年递增为患者造成了明显的生活烦扰与经济重压。伴随疾病的推进患者不但要接纳系统的医疗处置而且要拥有对应的自我管控能力来应对疾病引发的挑战。健康教育身为提高患者自我管理与生活质量的关健方式凭借提供疾病学识、饮食引导以及心理扶持等方面的内容,能够切实增进患者对疾病的认识和应对水平从而优化其整体的健康情形。

1 健康教育的定义与重要性

健康教育乃是借由传播知识强化意识以及转变行为来提高个体健康水准的一种方式,特别是在慢性病症的管理中发挥着极为关键的作用。就慢性肾脏病患者而言,健康教育不单是知识的传导更是对患者自我管理能力的培育以及生活质量的增进。慢性肾脏病的特质决定了其治疗和管理流程的繁杂性患者需要知晓疾病的性质、发展及相关的风险要素。健康教育能够助力患者把控这些关键要点进而提升他们对病情的认识与领会,有益于构建积极的应对办法。

实施健康教育对慢性肾脏病的护理意义十分重大,涉及很

多方面的工作。第一,有效的健康教育可以使病人对自己的疾病有比较深刻的认识,促进病人对健康管理的重视程度。其次,健康教育对提高病人对饮食运动等各方面生活模式的认识有直接的帮助^[5]。由于慢性肾脏病患者需要按照特定的饮食方案和锻炼安排进行治疗,因此教育护理人员能有针对性地对病人提出科学建议,使并发症出现的几率得到有效降低,对病人的治疗起到有效的促进作用。因此,在慢性肾脏病的治疗过程中,健康教育是不可忽视的一环。

健康教育在提升患者依从程度这一方面同样起着关键作用,众多患者由于缺少对自身疾病的深度领会而致使治疗的不规范,健康教育能够使患者认识到遵循医嘱的关键意义进而增进其对药物治疗和定期检查的依从性。在护理进程中护理人员不但要给患者传递疾病知识还需要留意他们的情绪与心理状况。慢性肾脏病患者在应对疾病时往往伴随着焦虑和抑郁,健康教育能够借助心理支撑协助患者调适心态,提高心理韧性推动其积极投身于健康管理当中。

2 健康教育在慢性肾脏病护理中的具体应用

2.1 疾病知识普及

高效的知识传递能使患者更好地理解自身疾病的特点、状

况以及可能出现的并发症,为患者积极应对病情变化奠定坚实基础。慢性肾脏病作为一种渐进性疾病患者在初期往往没有明显症状表现,很多人对病情的严重程度缺乏足够了解。故而护理人员必须通过各种途径和方式将有关知识传递给患者,帮助他们意识到定期监测和早期干预的重要性。知识传播的具体形式多种多样包括面对面的教导、图文资料的发放、线上讲座以及支持小组的建立等。面对面的互动教学不仅可以增强患者的参与感还能及时解答患者的疑问提升学习效果。在教学过程中护理人员应该采用通俗易懂的语言,避免使用专业术语以便患者更好地吸收和理解。同时结合实际案例进行讲解,让患者能够更直观地感受疾病的影响从而提高学习的主动性和积极性。

通过疾病知识的广泛传播患者对慢性肾脏病的各个阶段及其给身体带来的潜在影响具备了更出色的认知与理解,这为患者的自我监测给予了有力的协助。举例来说明晰肾功能的变化与其他一些慢性病症的关联,促使患者在日常生活里更注重自身生理状况的改变,且能够及时获取专业的医疗协助。此外对慢性肾脏病诸如水肿、乏力、食欲下降等常见症状的准确辨别,能够让患者尽早察觉问题并采取对应的措施来减小疾病恶化的概率。并且,护理人员能够借助多媒体技术创作教育视频或者开设网络课程令患者在任意时间、任意地点都可以轻松获取相关信息。^[4]经由这样的知识传播,对患者的自我保健发挥了显著的推动作用。鼓励患者及其家属共同参与学习,有益于构建一个良好的家庭支持系统,推动患者形成健康的习惯和行为这是另一项极具益处的行动。

2.2 饮食指导

患者需要知悉肾脏在维持体内电解质平衡、排毒以及代谢中所扮演的重要角色,认识到饮食抉择对肾脏功能的作用。教育内容应当涵盖怎样辨别高钠、高钾和高磷的食物辅助患者在日常生活里作出明智的抉择。比如降低食盐和高盐食品的摄取是防范水肿和高血压的有效办法,而适度把控钾的摄取则有益于防止心脏并发症。其次饮食指导还应当结合患者的具体病症和个体需要展开个性化的调节。不同时期的慢性肾脏病患者在饮食方面或许面临各异的挑战,所以护理人员需要针对患者实施详尽的评估依照其肾功能水准、伴随病症和生活方式拟定个性化的饮食规划。此规划应涵盖每日所需的能量、蛋白质、维生素以及矿物质的摄取量并保证患者获取均衡的营养。

饮食指导还应留意饮食的实际操作方面辅助患者学习怎样进行健康的饮食准备与烹饪。指引患者怎样挑选新鲜、天然的食材规避加工食品和快餐推动健康饮食习惯的养成。比如教导患者如何运用香料和草药取代盐既能够提高食物的风味,又能够切实降低钠的摄取。在开展饮食指导的进程中激励患者记录饮食状况是一种有效的手段。借由食物日记,患者能够更明晰地知晓自己的饮食习惯并适时调整不佳的饮食举动。另外周期性的饮食评估和反馈能够协助患者维持对饮食管理的留意进而增进其自我监控水平。

2.3 药物管理

护理人员需要为患者给予全方位的药物知识涵盖药物的种类、作用原理、用药时刻、用量以及可能的不良反应。患者对于药物的知晓程度直接左右其用药依从性,知识的匮乏常常致使用药失当。经由教育患者能够明晰每种药物的治疗目标,领会其重要性,进而增进对治疗方案的信任和依从。其次个体化的用药规划是药物管理的另一重要环节,鉴于每位患者的病情、身体状态和生活习惯存在差异药物的运用也应当因个体而异。护理人员应依据患者的具体状况辅助医生拟定适宜的用药规划,并定期对药物使用成效进行评估。通过监测患者的肾功能及相关指标,适时调整用药剂量和种类以保障治疗的有效性和安全性。

而监控药品在管理过程中的互动,也绝对不能小视。慢性肾脏病患者一般伴随着其它慢性疾病,多种药物同时应用的可能性很大。护理人员在这样的情况下,要引导病人注意药物之间的相互影响,避免由于药物的不合理搭配而造成不良反应的发生。比如一些非处方药或保健品可能会对肾脏功能带来不良影响,导致药物清除率降低,这就需要调整其他药物的剂量。此外,护士还应像按时用药、准确记录服药情况、定期查看药品存放情况等一样,鼓励患者养成良好的用药习惯^[3]。病人的用药记录,既有利于医务人员及时掌握自己的用药情况,又可以促进病人提高自我管理能力和自我管理能力。定期的用药评估和病人反馈,在药物管理中也是一个重要的环节,它可以帮助病人不断地保持对用药的重视,然后保证药效的持久。最后,在药物管理上也要注意病人的心理状态,慢性病人可能会产生厌倦、焦虑或抑郁的感觉,进行长期药物治疗。护理人员需要在情绪上给予支持,以帮助病人减轻心理压力,提升对药物治疗的认同感。

2.4 生活方式干预

适量的运动也是生活方式干预的重要范畴,对慢性肾脏病患者同样适用。护理人员在协助病人进行个性化饮食方案设计的同时,还能指导病人怎样对新鲜食材进行辨识,对食品标签进行查看,以及为有益健康的家庭餐食进行准备,从而促进病人养成良好的饮食习惯,有效降低病人发生心血管疾病和其他并发症的几率,对病人的身体健康也有很好的改善作用。以健康饮食为基础的生活方式干预,既能使病人的肾脏状况得到有效改善,又能降低并发症的发生几率。因此,重点强调健康饮食的重要意义。二是对病人的锻炼有指导作用,护理人员要结合病人的具体情况和体能状况,为其制订与之相适应的锻炼计划,促使病人选择自己喜欢的运动方式,如散步有游泳有瑜伽等,并对病人的运动成果进行周期性的评估,帮助病人保持锻炼的主动性和动力,增强病人对自身健康管理的自信,从而达到良好的效果。

在生活方式干预中,心理健康也是重要的一环。慢性肾脏病患者可能会面临焦虑、抑郁等情绪方面的问题,护理人员需要关注患者的心理状态,为他们提供必要的支持和指导,鼓励他们参加社交活动或进行心理辅导,构建良好的支持系统,包括家庭成员和朋友之间能够为患者提供情感上的依靠,帮助他们更有效地应对疾病所带来的压力,帮助他们更有效地参与社会活动,帮助他们另外,生活方式干预也要围绕病人的生活规律

来展开^[2]。高质量的作息习惯和规律的生活模式有助于提高病人的整体健康水平,护理人员可以协助病人制定合理的作息时间表,启发病人保持充足的睡眠,在促进身体和精神平衡和谐的同时,适当安排工作和休闲时间。生活方式干预的关键保障是最后的定期健康评估和反馈机制。护理人员要定期与病人交流,了解病人生活方式的变化及出现的问题,及时调整干预措施,保证病人健康管理计划的有效性。

2.5 心理支持

作为心理支持的基础,良好的医患关系是根本;护理人员在倾听病人表述的同时,对病人的情绪变化和心理诉求做到心中有数;通过营造一个开放的沟通氛围,使病人体会到被重视和理解,有利于减轻他们的焦虑与不安;定期与病人交流,探询他们在治疗进程中的感受及困扰,以增进对病人的信任,从而促进病人的心理健康;另外,心理教育也是重要的构成部分,护理人员通过对慢性肾脏病的有关知识的阐释,使病人对疾病及其发展过程做到心中有数;对病情的准确认识,能够减少病人对未知的恐惧心理,使应对水平得到提高。帮助病人学会有效的心理调节技巧,如放松训练和深呼吸等,在面临压力时能自我疏解,保持一种积极的心境。

社交支持同样属于心理支持的重要内容,慢性肾脏病患者在治疗期间或许会产生孤独感激励他们参加支持小组或者社交活动能够切实缓解这种孤立之感。借由和其他患者的交互共享彼此的经历和感受,患者不但能够获取情感支撑还能够学到他人的应对策略。这种同伴支撑有利于提高患者的自信心让他们更乐意面对挑战。此外家庭支持于患者心理健康中亦发挥着关键作用。护理人员应当和患者的家属展开交流协助他们明白患者所遭遇的困境,并激励家属为患者提供更多的关怀和理解^[1]。借由加大家庭的支持力度患者能够在情感方面获取更强劲的安全感,从而更出色地应对病情带来的压力。最后心理健康

的定期评估与干预是保障患者获取有效支持的必需举措。护理人员应当借助问卷调查或者访谈等形式,定期测评患者的心理状态适时察觉潜在的心理问题。针对现存的焦虑、抑郁等症状恰时引导患者寻求专业的心理咨询协助他们开展系统的心理治疗。

3 结论

健康教育于慢性肾脏病护理中发挥着极为关键的作用,经由疾病知识推广、饮食指引、药物管控、生活方式干涉以及心理支撑等多维度的综合手段,能够极大程度地提高患者的自我管理水平和生活品质。高效的健康教育不但有益于患者更优地理解和处置疾病,还能够推动其积极参与治疗。未来对于慢性肾脏病患者的健康教育应当持续推进,以契合其个性化需要增强护理成效。

[参考文献]

- [1]曹艳清.健康教育在慢性肾脏病护理中的运用探析[J].中国医药指南,2018,16(07):240-241.
- [2]胡婷.健康教育在慢性肾脏病护理中的运用探析[J].中国科技期刊数据库(文摘版)医药卫生,2021,(10):00225-00226.
- [3]黄希.健康教育在慢性肾脏病护理中的运用探析[C]//中国中西医结合学会肾脏疾病专业委员会.中国中西医结合学会肾脏疾病专业委员会2018年学术年会论文摘要汇编.中国重庆市,2018:1698-1698.
- [4]王亚.健康教育在慢性肾脏病护理中的运用探析[J].中国医疗设备,2016,31(S1):118-118.
- [5]董小芳.健康教育在慢性肾脏病护理中的运用探析[J].数理医药学杂志,2015,28(08):1224-1225.

作者简介:

谭武丹,女,汉族,广东省韶关市人,护师,本科,肾脏内科。