慢性肝炎复发病人的健康教育

周榕慧,林云萍 (福州市传染病医院护理部,福建 福州 350025)

[关键词] 慢性肝炎;复发;健康教育
[中图分类号] R512.6 [文献标识码] B [文章编号] 1672-5042(2009)02-0140-01

慢性肝炎由于肝细胞被破坏,肝功能反复异常,导致病情迁延不愈或反复发作,目前尚缺乏有效的治疗手段,给病人的生理和心理都造成了很大的痛苦,严重影响了病人的生活质量,并对病人的生命造成威胁[1]。慢性肝炎患者心理常常不稳定,医护人员应对病人进行健康教育,使患者真正掌握健康知识,促进疾病康复,减少复发。

1 临床资料

2000年至2006年第2次和第3次入住我科的慢性肝炎复发病人达173人,年龄18~79岁;高中及以上学历67例,初中及以下学历106例;住院次数最少为2次,最多的达6次。93%以上的患者出院后能更多地去了解疾病知识,延后病发时间;4%的患者过度焦虑、忧郁,出院后1个月内又住入我科;2%左右的患者由于受到家属排斥,几乎一直在住院,因此健康教育不仅要针对病人,还要涉及病患家属。我们通过对上述病人及其家属进行系统的健康教育,调动了他们配合医护工作的积极性,增强了病人的自我保健能力,有助于慢性肝炎的恢复,提高了病人的生活质量。

2 健康教育对象及方法

2.1 教育对象

慢性肝炎是一种慢性传染性疾病,治疗的大部分时间是在院外进行的,家庭的支持给患者一个良好的治病、养病环境,帮助患者克服因疾病折磨所产生的不遵医嘱的懈怠情绪,同时起到有效的督促作用,引导患者自我管理和预防保健。因此健康教育的对象不仅仅是患者本人,还应该包括其家属。

2.2 教育方法

慢性肝炎的健康教育包括入院宣教、住院期间的健康教育及出院指导。入院时,医护人员应与患者及其家属交谈,了解病人的心理、生理、生活习惯、文化程度及社会关系、对疾病的认识程度等,以便有针对性地制定和实施健康教育。住院期间,通过宣传栏、黑板报等形式使病人及其家属了解慢性肝炎的传染源、传播途径、易感人群、饮食原则和常见药物的作用及副作用等一般知识。制订健康手册,把慢性肝炎的健康教育内容装订成册,做成宣传材料,在患者出院时通过专业护士的口头讲解或患者及家属的自学,使其了解慢性肝炎的治疗和预防知识。

[收稿日期] 2009-01-14 [修回日期] 2009-02-25

3 健康教育内容

3.1 心理疏导

消除病人焦虑、孤独、失望的负面心理问题,讲解疾病知识和注意事项,告诉病人慢性肝炎通过治疗和保养是可以避免复发的,告诉家属正确的消毒隔离方法,不要因为害怕被传染而歧视和冷落病人,要在各方面给病人支持,增强病人战胜疾病的信心和勇气[2]。

3.2 休息与活动指导

合理休息和适量活动既可减少体力消耗,又可降低肝脏负荷,防止肝功能进一步受损,促进肝细胞恢复。活动量大小应视病情而定,轻、中度病人可适当地进行读书、散步及一些室内活动,重度病人除大小便及进食外,应以卧床休息为主,睡眠时间应保证每天7~8 h以上。慢性肝炎由于缺乏根治方法,病情好转后均可出院,病人出院后应继续休息1~3个月,逐渐恢复活动和工作,切不可操之过急。

3.3 饮食指导

正确进食和合理的营养搭配能促进肝细胞的再生,反之,则可能加重病情,诱发上消化道出血、肝昏迷和腹泻等。慢性肝炎病人应给予充足的碳水化合物及适量蛋白质(每天摄入量以60 g以上为宜),限制脂肪摄入(每天摄入量少于40 g)。保证高维生素饮食,以补充肝脏受损导致的维生素缺乏及代谢障碍。酒精可加重肝细胞的损伤,导致慢性肝炎病情迁延不愈或加重,所以病人应绝对禁酒。

3.4 疾病知识指导

在所有病毒性肝炎中,乙、丙、丁型肝炎主要表现为慢性病程,传染源主要为患者和病毒携带者,通过血液和体液传播,家属可通过注射疫苗预防乙型肝炎病毒感染[3]。慢性肝炎无可靠的治疗药物,常见的有保肝降酶药、免疫增强剂及抗病毒药物等,医护人员应嘱咐病人正确服用,并根据病情随时调整,停药时要听从医师指导,注意药物的不良反应等。应向患者及家属介绍一些常见的并发症,如消化道出血、腹水和肝昏迷等,指导病人及家属发现异常应立即与医护人员联系,及时治疗。

[参考文献]

[1] 李梦东. 实用传染病学[M]. 北京:人民卫生出版社,1998. 59-67.
[2] 罗秀娟,吴晓锐. 丙型肝炎患者的健康教育[J]. 局解手术学杂志,2006,15(5):360.
[3] 中华医学会肝病学分会、感染病学分会. 慢性乙型肝炎防治指南,[J]. 实用肝脏病杂志,2006,9(1):8-18.

(编辑:雷 艳)