

“未病先防”理念用于耳鼻喉疾病中医护理健康教育的实践

马燕

云南省中医医院 云南昆明

【摘要】目的 将探究在耳鼻喉疾病中医护理健康教育中应用“未病先防”理念的临床实践意义。**方法** 选取研究对象 74 例，本次实验为回顾性分析，所选研究对象均为耳鼻喉科收治，经检查诊断后确认为耳鼻喉疾病患者。为达成研究目的，对 74 例患者随机分组，其中一组为对照组，护理期间实施中医护理健康教育，另一组为观察组，需在常规健康教育基础上实施“未病先防”理念，统计比较两组患者健康知识掌握情况，同时统计两组患者各类耳鼻喉疾病复发率。**结果** 经过对两组患者健康知识掌握情况的分析来看，使用“未病先防”理念的观察组患者其健康知识掌握率显著高于对照组，（ $P < 0.05$ ）；与此同时，还对两组患者的疾病复发率进行了统计，对照组中的复发率相对更高于观察组，（ $P < 0.05$ ）。**结论** 经过“未病先防”理念的应用，有助于进一步提升患者对健康知识的掌握情况，对预防耳鼻喉疾病复发有重要帮助。

【关键词】 耳鼻喉；中医健康教育；未病先防；掌握率

The concept of "prevention before illness" in the practice of health education in Chinese medicine for ear, nose and throat diseases

Yan Ma

Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Kunming, Yunnan

【Abstract】Objective To investigate the clinical practice significance of applying the concept of "prevention before illness" in the health education of Chinese medicine nursing for ear, nose and throat diseases. **Methods** Seventy-four cases were selected for the study, and the experiment was a retrospective analysis. In order to achieve the purpose of the study, 74 patients were randomly grouped, one group was the control group, during which Chinese medicine nursing health education was implemented, and the other group was the observation group, which needed to implement the concept of "prevention before illness" on the basis of conventional health education, and the health knowledge of patients in the two groups was compared, and the recurrence rate of various ear, nose and throat diseases in the two groups was also counted. The recurrence rate of various ear, nose and throat diseases in the two groups was also counted. **Results** After analysing the health knowledge of the two groups, the health knowledge of the observation group was significantly higher than that of the control group, ($P < 0.05$). ($P < 0.05$). **Conclusion** The application of the concept of "prevention before illness" helps to further improve patients' knowledge of health and is important for preventing recurrence of ear, nose and throat diseases.

【Keywords】 Ear, nose and throat; Chinese medicine health education; prevention before illness; mastery rate

引言

耳鼻喉疾病在当前较为常见，该类疾病具有多样化、复杂化特点，如慢性扁桃体炎、鼻息肉、咽炎等，均会给患者身体带来长期性伤害。耳鼻喉疾病的临床治疗中，不仅要积极加强治疗，还应重视健康教育，旨在促使患者提升对耳鼻喉疾病的认知深度，进而可以在日常生活中注意加强防范。现如今中医健康教育已经被深入应用到耳鼻喉疾病护理中，但是单纯的健

康教育依然有所不足，对此需要加用“未病先防”理念。《黄帝内经》是古代著名中医典籍，其中便非常注重对“未病先防”理念的应用，认为“治未病”更重要，这也是目前医学领域需要持续追寻的目标。将“未病先防”理念实施于耳鼻喉疾病患者护理中，能够提升患者对疾病的认知深度，使其在思想意识上树立“未雨绸缪”理念，进而达到预防疾病的目的。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以回顾性实验方式开展本次研究,共纳入74例患者临床资料,均被确诊为耳鼻喉疾病,包括咽炎、鼻窦炎、慢性扁桃体炎等,符合实验参与条件,于2021年4月至2022年6月期间在我院耳鼻喉科中就诊。本次研究以对照实验形式展开,采用“随机数表法”分组,共将74例患者分配为对照组、观察组,每组37例。在对照组中,男女患者数分别为21例、16例,年龄31~68岁,平均(40.6±4.1)岁;观察组的37例患者中包括19例男性和18例女性,年龄26~67岁,平均(43.6±4.3)岁,两组研究对象的一般资料并无明显统计学意义($P>0.05$)。

纳入条件:①患者自愿参与;②临床资料齐全;③除耳鼻喉疾病外无其他严重系统性疾病;④伦理委员会审查通过^[1]。

1.2 方法

(1) 对照组

于对照组中继续实施中医健康教育,可针对患者具体疾病进行健康宣教,指导患者定期到院检查。

(2) 观察组

将在观察组中应用“未病先防”理念,具体护理措施如下:①情志护理:中医认为“情志刺激”是百病之源,因“怒”、“惊”等强烈情志刺激将可能埋下疾病隐患。据中医研究来看,耳鼻喉疾病便于情志刺激密切相关,例如对于鼻息肉患者,便可能因气郁化火、情志不畅而导致。因此在当前临床护理中,要重视对患者加强情志护理,首先应指导患者在日常生活中学会调节情志,如尽量不要去想一些令人心情不好的事情,无论遇到什么难事,都要从积极角度考虑,使日常生活中能够保持比较稳定的情绪状态;其次,强烈的情志刺激是引起疾病的重要影响因素,在“未病先防”理念中非常注重对情志刺激的防范。据悉,在情志刺激下,人体脏腑气机会受到直接影响,这就需要患者在日常生活中尽可能避免情志刺激,同时也会许多事情难以避免地导致患者愤怒、惊恐等,该过程中则要尽可能降低刺激,如护理人员可详解讲解自我安慰、宣泄情绪的重要性和必要性,还需告知患者自我安慰及宣泄情绪的方法,以达到减轻情志刺激的作用。②饮食护理:耳鼻喉疾病的出现与饮食不节有相关性,在日常生活中应注意不可暴饮暴食,每餐不宜过饱,如若饮食过饱可能会出现肠胃积滞的情况,以致胃气不畅,容易导致耳鼻喉实证;而过度饥饿则可能引起气血生化缺乏,这便容易导致耳鼻喉虚证。

另外,饮食上要注意降低刺激性,对于过于辛辣、含量的食物要少吃甚至是不吃,如若过多地使用辛辣刺激强的食物,将容易导致实热证,过度含量的食物则容易导致虚寒证^[2]。③生活护理:良好的生活习惯是“治未病”的重要举措,护理人员应告知患者良好生活习惯的重要性和必要性,尤其要将生活习惯与耳鼻喉疾病健康知识的讲解相关联,例如若在日常生活中未养成良好个人卫生习惯,会出现抵抗力不足,将可能对耳鼻喉部造成一定的损伤。还可为患者举一些具体案例,例如拔鼻毛,鼻毛本身便有着抵御风热邪毒的作用,但个别人有拔鼻毛习惯,将会较大程度地影响鼻毛本身的防御作用,容易出现邪毒入侵、内犯肺部的情况。因此,应着重告知患者良好生活习惯的必要性,使其在日常生活中养成规律习惯。④保健措施:可告知患者在日常生活中可注意加强保健,可供选择的中医保健方法较多,如推拿、针灸等,可指导在感到耳鼻喉不适时进行适当保健,以调节机体阴阳及脏腑气机。

1.3 观察指标

统计两组患者对健康知识的掌握率,包括“疾病知识”、“心理”、“饮食”及“作息”几个方面;其次,统计患者耳鼻喉疾病复发率。

1.4 统计学处理

在本次研究中,所有相关数据信息均需进行统计学处理,可选择SPSS20.0软件作为统计学处理工具。对于本次研究中的“健康知识掌握率”、“复发率”均可通过“%”表示,并需使用“ χ^2 ”检验,如若存在统计学意义可表示为“ $P<0.05$ ”。

2 结果

2.1 健康知识掌握率分析

对两组患者健康知识掌握率分析后确认观察组明显优于对照组, ($P<0.05$)。

2.2 复发率分析

经研究数据分析后确认观察组中仅有2例复发,对照组则有6例复发,复发率分别为5.4%、16.21%,观察组患者复发率显著低于对照组, ($P<0.05$)。

3 讨论

耳鼻喉疾病在当前时代背景下有较高发病率,从中医角度分析来看,机体各器官、系统之间互为协调、辅助,共同构成了一个完整的系统,耳鼻喉疾病的出现必然会给人体的整体生理功能造成不利影响。现如今,存在耳鼻喉疾病的患者不在少数,据调查分析绝大多数患者对耳鼻喉疾病相关的健康知识认知不足,

日常生活中容易因情志刺激、生活习惯不良等原因加剧疾病严重程度^[3]。

表 1 健康知识掌握率比较 (n/%)

组别	例数	疾病知识	心理	饮食	作息
观察组	37	36 (97.29)	35 (94.59)	35 (94.59)	36 (97.29)
对照组	37	31 (83.78)	30 (81.08)	31 (83.78)	29 (78.37)
χ^2 值		7.714	11.023	11.363	6.987
P 值		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

“未病先防”是中医至高理念，也是现代医学需要持续追寻的目标，在疾病未发生前进行预防。随着时代的发展，“未病先防”理念已经被深入应用到中医护理健康教育中，本次研究便围绕对耳鼻喉疾病患者使用“未病先防”的效果进行了简单探析。耳鼻喉疾病的发生原因较多，因影响因素不同，所导致的实证、虚证情况也有差异，在“未病先防”下的健康教育中，从多个方面为患者介绍了相关健康知识。首先，非常注重让患者认识到“情志”与耳鼻喉疾病的关联性，让患者认识到情志刺激的危害，并谨遵医嘱，在日常生活中主要保持良好情绪状态，避免因情志因素而引起气机不畅；其次，重视指导患者养成良好生活习惯，如可从饮食、个人生活作息方面给予关注，告知患者在日常生活中要饮食有节，禁食刺激性较强的食物，生活作息方面要多休息，保持良好个人卫生习惯等；最后，告知患者在日常生活中可以定期进行推拿、针灸等中医保健，以达到活血通络、调节气机并提升机体防病能力的作用。如结果所示，观察组患者在“未病先防”理念实施下健康知识掌握率及疾病复发率均优于对照组，(P<0.05)。

经过本次研究分析可见，将“未病先防”理念实施于中医健康教育护理中能够帮助提升患者的疾病掌握情况，同时更可有效降低疾病复发风险。

参考文献

- [1] 张庆,陈妹,潘雅英.治未病理念在体检亚健康人群健康指导中的应用研究[J].中国现代药物应用,2021,15(22):211-214.
- [2] 赵富生 (Teo Hoo Seng). 中医治未病思想及其在新加坡的应用与展望[D].广州中医药大学,2020.
- [3] 张琼月. 基于“治未病”理论的高校大学生颈椎亚健康健康教育方案的构建[D].成都中医药大学,2020.

收稿日期: 2022 年 10 月 5 日

出刊日期: 2022 年 11 月 17 日

引用本文: 马燕, “未病先防”理念用于耳鼻喉疾病中医护理健康教育的实践[J]. 临床护理进展, 2022, 1(5): 187-189

DOI: 10.12208/j.jacn.20220254

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS