

# 健康教育在骨科护理中的应用

吕建秀\*, 陈秀华

山东省青岛市黄岛区人民医院, 山东 青岛

收稿日期: 2022年3月25日; 录用日期: 2022年4月19日; 发布日期: 2022年4月26日

---

## 摘要

随着人们对区学以及健康的重视, 健度教育正在以一种新型的服务形式面向大众, 它也是医疗中的主要组成部分。健康教育是指通过用教育的方式, 提高人们的保健意识, 通过预防的手段达到康复。骨科疾病有着恢复周期长、不易康复的特点, 所以将健康教育应用到骨科疾病中有着重要意义。

## 关键词

健康教育, 骨科, 护理

---

# Application of Health Education in Orthopedic Nursing

Jianxiu Lv, Xiuhua Chen

Huangdao District People's Hospital Qingdao, Shandong, Qingdao Shandong

Received: Mar. 25<sup>th</sup>, 2022; accepted: Apr. 19<sup>th</sup>, 2022; published: Apr. 26<sup>th</sup>, 2022

---

## Abstract

As people pay more attention to district school and health, health education is becoming a new type of service offering to the public, and it is also an important part of medical care. Health education refers to the use of education to improve people's awareness of health care, and to achieve rehabilitation through preventive means. Orthopedic diseases have the characteristics of long recovery period and difficult recovery. Therefore, it is of great significance to apply health education to orthopedic diseases.

---

\*通讯作者。

## Keywords

### Health Education, Orthopedics, Nursing

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着社会的进步与发展,人们对健康的要求越来越高。健康是人们享受其他一切物质条件的基础,随着医学体系的扩大和升级,健康教育正成为一种新型的服务模式在医学领域展现出来,该模式本着为患者重造一个健康的身体,减少身体的病痛感,其在骨科护理中的地位不言而喻[1]。其宗旨理念是为患者制定个人的健康教育理念,转变患者对健康的认知,帮助患者重拾战胜病痛的信心,为患者制定一个健康的生活方式,使患者能够尽早恢复身体健康,也提高患者的满意度[2]。本文将从以下几个方面展开论述,首先明确骨科患者的共性,然后论述健康教育的实施方法,最后总结护理感受。

## 2. 骨科患者的共性

患有骨科疾病的患者多数为有意外事故突然造成,使患者产生突然性的疼痛、麻木、部分肢体功能丧失、活动出现障碍、无法正常行走或保持正常状态,更有甚者可能卧床不起。患者心理上也承受着巨大的压力,往往产生焦虑、恐惧、紧张等系列消极情绪。生理上与心理上公共遭受着巨大的痛苦,病情反更加严重[3]。

## 3. 健康教育的实施方法

### (一) 加强护理人员自身素质

加强护理人员管理工作,每周组织医护人员进行专业培训和交流学习,提升其专业素养并提高医护人员对患者开展健康教育的水平[4]。同时构建完整的考核评价体系,完善对医护人员管理制度,保证健康教育能够得到有效落实。

### (二) 入院宣教

在大多数的情况下,骨质疏松症患者都是因意外事故住进急诊医院,突发的的事件瞬间改变了他们的日常状态。导致他们卧床不起,遭受痛苦,因为身体障碍和心理上的自卑,对创伤预后的悲观预测,以及面对不熟悉的人群和住院环境,都会导致患者角色感官的不同以及角色冲突和心理压力,从而导致一系列情绪波动,如紧张、焦虑,恐惧、脆弱、易怒等,当病人入院时,护士应主动向患者介绍主治的医生和责任护士,并进行自我介绍,以及医院模式、安全和医院设施的使用,要让患者尽快熟悉医院情况,减少恐惧和焦虑、紧张等情绪[5]。

### (三) 术前指导

骨科患者躺在床上久久不能自理,作为护士应积极去主动研究病人的心理状况,并进行有针对性的心理辅导咨询。同时还应说明术前检查的意义、目的和方法以及术后治疗和护理的必要性和重要性,并指出禁食和禁止饮酒的时间和目的、清洁灌肠和导尿的目的以及进行药物过敏检测的必要性,进行血液检查和交叉配血的重要性。手术前应指导病人戒烟、戒酒、在床上练习排尿、咳嗽和深呼吸,还应当预

防感冒, 以免耽误手术时间。还需要改善营养, 提供高蛋白、高热量和维生素的营养, 为了促进术后疾病的恢复, 多吃芹菜、洋葱等粗纤维食品, 这也是为了防止术后排便困难。注意患者的个人卫生和保持皮肤清洁, 预防术后感染等并发症。掌握术后功能锻炼的方法, 如锻炼大腿四肌、炼关节关、握家拳头, 伸展手指等等。缓解紧张、恐惧和不耐烦, 在最佳情绪下接受手术[6]。

#### (四) 术后指导

对于疾病、手术和麻醉的方式, 应采取适当的卧位、姿势、要求、自主排尿和排除排尿障碍的处理。有效的止咳祛痰、皮肤护理早期行动和功能锻炼的意义。注意各事项的时间、方法、氧气等医华知识, 为预防尿路感染、尿路结石、肺部感染、水肿、肌肉萎编、民静脉血栓形成等并发症的发生, 保证理想的手术效果[7], 促进患者康复。

#### (五) 功能锻炼

向患者及家属讲解功能锻炼的意义及注意事项, 用生动的言行去教导患者及家属正确的认识功能锻炼。让他们认识到功能锻炼是一个长期、渐进的过程, 是不断的、耐心的, 要使患者不会感到疲倦, 从而达到最理想的效果。

#### (六) 出院指导

1) 保持正常情绪, 做好功能锻炼; 2) 营养饮食、注意休息和皮肤清洁; 3) 照顾病人, 注意各事项, 防止意外事故发生, 告知家属家庭护理的方法; 4) 定期复查, 发现问题, 随时就医[8]。

## 4. 护理感受

### (一) 提高护士的健康教育知识

护士对患者的护理在患者康复的过程中起着十分重要的作用。同时, 因为护士基本上是与患者接触时间最早以及最多的人, 所以护士处于为病人提供健康教育的前锋位置。因此, 护士有义务加强相关专业知识的学习, 提高自身健康教育理论素养, 把握好与病人的关系为患者提供健康教育知识。

### (二) 健康教育要因人而异

因为骨科患者的种类多, 病因复杂, 治疗的方式不尽相同, 患者康复的周期以及复发的可能也不同, 所以要为每一名患者制定自己的健康教育。健康教育要符合当下社会发展的要求与潮流, 要充分体现出“以人为本”的核心, 在为每一名患者制定健康教育计划的时候要有根据、有目的地搜集资料来满足患者的需求, 重点来答复患者对健康教育中的疑问。依照患者在治疗恢复的整个过程, 为其量身打造一套健康教育计划, 采用有针对性的方式方法, 利用合理的时机对患者以及患者家属进行健康教育[9]。

### (三) 教育方式灵活多样

采用灵活多样的教育方式, 使患者乐于接受, 能够将健康教育的成果有效展现出来。在健康教育的过程中, 沟通技巧的功能显而易见健康教育说白了就是护理人员讲述, 患者倾听, 这就要求护理人员掌握灵活的教育方式, 同时, 教育要具有针对性和明确性, 更要让患都通俗易懂。

### (四) 入院教育和出院教育相结合

骨科疾病的患者在家中常有疼痛功能障碍和情绪上的起伏。因此, 要在医院开始训练, 不能急于求成, 一定要等病人疼痛稍微缓解时, 且情绪稳定才能达到预期效果。另外, 由于骨折和损伤的长期状态, 住院治疗只是医院过程的一小部分、大部分时间都在家中静养, 如何将医院的治疗和护理延伸到家庭, 如何让患者意识到功能锻炼的重要性, 让他们在家里积极配合, 其中宣传教育起着重要作用, 为协助出院患者, 设置骨科电话咨询服, 提供心理健康辅导、处方药的使用注意事项及术前术后注意事项。

### (五) 骨科心理健康教育

对骨科患者的心理健康教育绝不容忽视, 因为骨科疾病多具有突发性, 许多患者由原来的正常人突

然变成某功能丧失或者不能自理。很多患者从心理上不能够接受。因此要建立良好的关系来对患者进行心理疏导, 帮助患者走出心理阴霾区、消除心理上的消极情绪。同时也要消除患者亲属的消极心理, 让他们增强恢复健康的信心。

#### (六) 预防并发症的宣教

由于骨科患者大多活动不便, 所以较多时间待在床上, 又有较多的患者为老年人, 所以应当积极地进行预防其他并发症的宣传, 同时告知患者并发症的危害。从而尽量避免并发症的发生。

## 5. 总结

综上, 对骨科手术患者提供全面的健康教育管理能够有效的促进患者身体机能更快的恢复, 同时能够缓解患者的心理负担, 给予患者战胜病魔的信心, 让患者不再惧怕骨科手术。

## 参考文献

- [1] 尹军英. 骨盆骨折的急救与护理[J]. 航空航天医学杂志, 2013, 24(12): 1297-1598.
- [2] 李薇. 骨盆骨折患者的急救与护理[J]. 现代护理, 2007, 15(14): 9.
- [3] 李梦. 浅析对病患采取健康教育在骨科护理中的应用[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2001: 174-179.
- [4] 高札瑞(美国). 血管栓塞与介入手术[M]. 北京: 人民军医出版社, 2010.
- [5] 邱海航, 张宏宇, 蔡学海, 等. 不稳定骨盆骨折内固定治疗及尿路感染的护理[J]. 中华医院感染学杂志, 2001, 21(2): 274-275.
- [6] 高文颖. 浅析健康教育在骨科护理中的应用[J]. 亚洲临床医学, 2019, 39(7): 527-529.
- [7] 李兰. 护理管理结合健康教育在眼科护理中的应用[J]. 饮食保健, 2019, 6(2): 173.
- [8] 谢永红, 易银芝, 谭炯, 等. 多元化健康宣教在儿童骨科护理中的应用效果[J]. 当代护士(中旬刊), 2019, 26(2): 136-137.
- [9] 衡洁. 健康教育在骨折护理中的临床应用效果分析[J]. 健康必读, 2019(8): 138-139.