

护士在体检过程中健康宣教的作用

贾雪¹ 陈曦煜²

1. 身份证号码: 6301031991****0040

2. 身份证号码: 6201021983****3627

摘要: 护士作为医疗队伍的重要一员,除了具有较强的医学知识外,在与健康受检者交流方面也有得天独厚的优势。在健康宣教活动中,护士可以传递科学的健康观念,增强公众健康意识,促进健康行为的积极采纳。同时,开展健康宣教有助于提高健康受检者对体检结果的认识和了解,促进疾病早发现和早干预,为建设健康社会打下坚实的基础。论文对护士在体检过程中健康宣教的作用进行研究,并提出相应的健康宣教策略,旨在提高公众健康水平。

关键词: 护士; 体检; 健康宣教

The Role of Nurses in Health Education during Physical Examinations

Xue Jia¹ Xiyu Chen²

1. ID No.: 6301031991****0040

2. ID No.: 6201021983****3627

Abstract: As an important member of the medical team, nurses not only have strong medical knowledge, but also have unique advantages in communicating with healthy subjects. In health education activities, nurses can convey scientific health concepts, enhance public health awareness, and promote the active adoption of healthy behaviors. Simultaneously conducting health education can help improve the awareness and understanding of physical examination results among healthy individuals, promote early detection and intervention of diseases, and lay a solid foundation for building a healthy society. This paper studies the role of nurses in health education during physical examinations and proposes corresponding health education strategies aimed at improving the public's health level.

Keywords: nurse; physical examination; health education

0 前言

现代社会生活节奏加快,疾病类型发生改变,健康管理受到越来越多的重视。体检作为一种重要的预防性医疗手段,不仅可以发现潜在的健康问题,而且可以对个体进行有针对性的健康指导,从而有效地避免或延迟疾病的发生。随着医疗模式由“治疗”到“预防”的转变日益显著,体格检查的价值也越来越明显^[1]。不仅可以帮助人们更好地了解自己的健康状况,而且可以通过科学的数据分析,为个体化的健康管理方案提供强有力的依据,对实现全民健康目标具有重要意义。在这一过程中,护士在健康宣教中的作用就显得尤为重要。

1 护士在体检过程中健康宣教的作用

1.1 提升公众健康意识与知识水平

护士在体检时进行细致的健康宣教,能有效地提高市民对健康问题的认识和了解。其不仅需要向受检者讲解各项指标的意义,而且还需要对健康生活方式的重要性进行了深入浅出的讲解^[2]。例如,对慢性病如高血压、糖尿病等进行筛查时,护士要耐心地讲解其原因、危害和预防方法,并鼓

励受检者养成低盐低脂饮食,定期锻炼等健康行为。通过健康宣教,增强健康受检者的自我保健意识,促进其对健康的关注,进而降低患病率。

1.2 促进医患沟通与信任建立

护士在体检过程中进行健康宣教,起到了沟通医患关系的作用。通过对受检者进行耐心和专业的解释,可以消除受检者对体检结果的恐惧和疑虑,增加其对医疗服务的信任感。当受检者在体检时遇到困惑、忧虑等问题时,及时的回答和安慰能使他们感受到被重视和关心。建立良好的医患互动关系,不仅能提高健康受检者的满意度,也能为后续的治疗和护理打下良好的信任基础。

1.3 推动健康管理及疾病预防的普及

护士在体检中进行的健康宣教,还是推动健康管理及疾病预防理念普及的重要途径。护士不仅需要关心受检者目前的健康状况,又要注意引导她们树立长期健康管理理念^[3]。通过介绍定期体检、预防接种、合理膳食、心理调节等方式,使受检者建立起科学的健康管理系统。通过这样的宣教活动,使健康管理和疾病防治的观念深入人心,促进全社会的健康水平的提高。

2 护士在体检过程中健康宣教策略

2.1 个性化宣教

在个性化健康宣教中, 护士需要深入了解和运用健康传播原理, 将生物—心理—社会医学模型有机地结合起来, 认识到个体健康行为的转变不只是知识转移, 而是情感共鸣和价值认同。通过对受检者的健康需要、学习习惯和偏好进行细致的分析, 可以让护士更加准确地找到宣教的焦点, 让信息的传递既有针对性又有温度, 能够有效地促使被试由被动接受转变为主动接受健康生活方式^[4]。

在具体实施的过程中, 护士可以在体检前采用问卷调查或简短交谈的方式, 收集病人的基本资料, 包括年龄、性别、职业背景和既往疾病史等, 为后续的个性化健康宣教奠定基础。例如, 针对中老年人群, 护士可以设计一些教育材料, 包括低盐低脂饮食原则、规律用药指导和每日血压和血糖监测方法等, 并通过面对面的讲解, 配以图文并茂的小册子, 保证信息通俗易懂, 印象深刻。同时强调要定期体检, 注意身体的细微变化, 及时就医。而针对年轻的职场人士, 护士应更多关注因生活习惯而引起的健康问题, 如长时间坐着不动引起的颈腰痛、工作压力过大导致的精神卫生问题等等。可透过举办小型健康讲座或研讨会, 邀请营养专家及运动教练为其示范如何调整办公室坐姿及简单的办公室健身操, 并与大家分享禅修、时间管理等压力管理技巧。同时提出个体化饮食建议, 提倡“均衡膳食, 拒绝外卖”, 鼓励人们利用午休时间到室外短暂散步, 践行健康生活方式。这些个性化宣教措施的实施, 可以使护士既成为健康知识的传递者, 更是受检者行为改变的促进者, 使每次体检成为一种深刻的健康宣教经验, 帮助受检者在日常生活中做出明智的健康选择。

2.2 利用体检结果进行即时教育

在体检报告发放过程中, 护士起到了重要桥梁作用, 在发放报告中可把繁杂的医疗数据转换成受测者能够听懂的语言, 根据受检者的实际情况进行健康宣教, 可有效提升公众的健康意识。这一措施以健康信念模型为基础, 强调个体感知健康威胁、行为改变带来的益处和自我效能感, 并通过个体化引导促进健康行为的形成和维持^[5]。

在具体的实施过程中, 护士需要先充分了解受检者的体检报告, 尤其要准确掌握异常指标的临床意义。例如, 对血脂异常者, 护士不仅要指出他们的总胆固醇或低密度脂蛋白胆固醇超标 (LDL-C) 的情况, 如总胆固醇 $> 5.2\text{mmol/L}$, LDL-C $> 3.4\text{mmol/L}$, 还需要对受检者解释导致这一异常结果的原因, 如可能是由于不良的饮食习惯、缺乏运动、遗传等因素所致。并在此基础上, 提出具体可行的改善方案: 如每日摄入脂肪量控制在 30% 以内, 增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入, 确保每天都有 25~30g 的膳食纤维的摄入量。同时提倡每周进行 150 分钟的适度有氧运动, 如快步走, 游泳等, 以加快脂肪代谢, 改善心肺功能。为了提

升健康宣教的效果, 护士还可以运用“SMART”原理 (具体 Specific、可测量 Measurable、可达成 Achievable、相关性 Relevant、时限 Time-bound) 来设定目标, 如“在未来 3 个月将 LDL-C 降至 3.4mmol/L ”, 建议每隔 1~3 个月进行一次血脂检测, 并及时调整干预措施。另外, 在护士中也应加强自我监测技巧的宣教, 如使用家用血脂监测仪等, 使受检者参与到自己的健康管理中, 增强他们改变生活方式的动力与信心。这些策略的实施, 不仅可以对体检发现的健康问题进行有效的管理, 而且可以逐渐建立起健康自我管理的能力, 从而达到由被动治疗向主动预防转变的目的, 为实现长期生理健康打下坚实的基础。

2.3 采用多种宣教形式增强效果

护士在制定健康宣教策略时, 应充分认识到多种宣教方式的重要性, 这不仅关系到信息传递的效率, 也关系到公众健康素养的提升。健康宣教传播理论强调信息的可达性、可接受性及有效性; 护士要充分利用传播学的原理, 以多渠道、多模式的信息呈现方式, 保证健康知识能够接触到更多的人群, 并且能够准确地与他们的需要相匹配, 从而实现知识的内化和行为的转变。例如, 与知—信—行理论 (KAP) 理论相结合, 保证受检者获得正确的健康知识, 然后再通过生动的案例和互动体验来影响他们的态度, 最后引导他们采取健康行为。

在具体实施中, 护士要精心准备一批内容丰富、设计精美的健康手册, 内容包括常见疾病的预防和健康生活方式的指导, 放在体检中心显眼的地方, 由患者自行领取。同时利用体检等候区内的电视大屏幕, 循环播放运动指导、合理膳食等健康宣教视频, 将等候时间转化为学习时间。而且还可以引进先进的健康 APP, 鼓励患者下载使用, 并在 APP 中设置个性化健康计划和健康监控提示, 提高患者的自我管理能力和护士利用 APP 的社区版块定期发布健康信息, 回答患者的问题, 形成一个线上线下互动的健康管理闭环。另外, 还可以通过建立微信群、微信公众号等方式, 建立长效教育平台, 护士可以制定每个月的健康主题, 如“心脏健康月”“糖尿病预防周”等, 每周或每月都会定期推送相关的文章、视频或直播预告, 在内容上兼顾科学性和趣味性, 如请专家来线上讲座, 分享成功的案例, 增强观众的参与感和认同感。这些措施的实施, 护士既能有效地扩大健康宣教的范围, 又能加深教育效果, 促使患者由被动接受转变为主动寻求健康知识, 在体检之外构筑一道可持续的健康保护网。

2.4 强调预防胜于治疗

护士在开展健康宣教时, 要深刻认识和传达“预防重于治疗”的核心思想, 这是医学工作者长期致力于对疾病的发生、发展机理的深入研究。预防不仅关系到个人的健康, 而且对减轻社会医疗负担和提高人民健康水平具有重要意义^[6]。通过教育指导, 让受检者认识到事前预防比事后治疗更经济

有效,可有效提高生活质量。

在具体实施过程中,护士可以采取如下策略:首先,结合血糖、血脂等体检项目,对受检者进行详细讲解,阐明其与糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的相关性,强调持续性监测的重要性。例如,对于那些有心血管疾病史的中年人来说,每年至少要做一次全面的心脏检查。其次,提倡健康生活方式,按照《中国居民膳食指南》的建议,提倡每天多吃蔬菜水果,少吃高盐高糖食物;同时按照 WHO 推荐的,成人每周至少 150 分钟的适度有氧运动,才能将体重控制在健康范围内。此外,护士亦应教导病人静心、瑜伽等压力处理技巧,以协助病人建立心理平衡。为了提高宣教效果,护士可以准备一些生动的案例。例如,通过生活方式的改变,改善糖尿病前的状况;或者展示长期保持健康习惯可以提高老年人群体生活质量的统计资料。通过这些具体的例子,使受检者能直观地感受到行动所带来的正面效应,进而激发其积极参与健康管理的积极性,使“预防胜于治疗”的观念深入人心,成为人们生活的准则。

3 结语

综上所述,护士在体检时进行健康宣教,不仅可以增强受检者的健康意识,而且还可以增强他们对疾病防治及健

康管理的认识。护士在构建和谐医患关系,促进全民健康的过程中发挥着重要作用。今后应加强护士的健康宣教训练,使其具备更高的专业知识及技能,为健康体检者提供更全面、更精准的健康宣教。

参考文献:

- [1] 宋春红.微信平台在健康体检护理管理中的应用[J].当代护士(下旬刊),2023,30(10):164-166.
- [2] 贺玲,杨艳,李艳,等.健康管理中心护理标准化服务模式的应用效果[J].现代医药卫生,2023,39(4):701-704.
- [3] 蒋晓燕.护士多元化角色定位管理在健康体检中的应用[J].中医药管理杂志,2021,29(19):251-252.
- [4] 李艳,王晓红,贺玲,等.健康管理中心护士从业专业化培训探讨[J].青海医药杂志,2021,51(9):25-28.
- [5] 凡利敏.个性化体检在健康体检中的应用价值研究[J].当代临床医刊,2020,33(5):488-489.
- [6] 陈程,李莉.“互联网+”健康教育在体检中心中的应用[J].中国数字医学,2020,15(3):78-80.

作者简介:贾雪(1991-),女,满族,中国天津人,本科,管护师,从事临床护理方面的研究。