

自我管理教育对深静脉血栓预防行为的影响分析

朱小园

(鹰潭一八四医院 健康管理医学科 江西鹰潭 335000)

【摘要】目的:探讨自我管理教育在深静脉血栓预防行为的影响及其预防效果。方法:选取在鹰潭一八四医院诊治的40例患深静脉血栓患者为研究对象,选取年限为2020年3月至2024年3月,采用简单化随机法将40例患者分为对照组和观察组,每组各20例,对照组患者采取常规康复护理模式进行干预,观察组患者采取自我管理教育模式进行干预,观察并比较两组患者护理干预后的护理效果、护理干预前后的血流动力学指标水平及下肢深静脉血栓肿胀形成发生率。结果:与护理前比较,护理干预后患者的血流动力学指标水平均显著降低($P<0.05$);与对照组比较,观察组患者的护理效果更明显($P<0.05$),血流动力学指标(血浆粘度、全血高切粘度及全血低切粘度)水平明显更低($P<0.05$),深静脉血栓肿胀形成发生率显著更低($P<0.05$)。结论:自我管理教育护理干预能有效预防深静脉血栓患者的临床症状,改善患者的血流动力学指标,且护理效果较好,值得临床推广。

【关键词】自我管理教育;深静脉血栓形成;预防效果

Analysis of the impact of self-management education on deep vein thrombosis prevention behavior

Zhu Xiaoyuan

(Yingtang 184 Hospital Health Management Medical Department Jiangxi Yingtang 335000)

[Abstract] Objective: To explore the impact and preventive effect of self-management education on deep vein thrombosis prevention behavior. Method: 40 patients with deep vein thrombosis treated at Yingtang 184 Hospital were selected as the research subjects. The study period was from March 2020 to March 2024. The 40 patients were randomly divided into a control group and an observation group, with 20 patients in each group. The control group received routine rehabilitation nursing intervention, while the observation group received self-management education intervention. The nursing effects, hemodynamic indicators before and after nursing intervention, and incidence of deep vein thrombosis swelling in the lower limbs of the two groups were observed and compared. Result: Compared with before nursing, the hemodynamic indicators of patients significantly decreased after nursing intervention ($P<0.05$); Compared with the control group, the nursing effect of the observation group patients was more significant ($P<0.05$), the levels of hemodynamic indicators (plasma viscosity, whole blood high shear viscosity, and whole blood low shear viscosity) were significantly lower ($P<0.05$), and the incidence of deep vein thrombosis swelling was significantly lower ($P<0.05$). Conclusion: Self management education nursing intervention can effectively prevent clinical symptoms of deep vein thrombosis patients, improve their hemodynamic indicators, and has good nursing effects, which is worthy of clinical promotion.

[Key words] Self management education; Deep vein thrombosis; Preventive effect

随着社会的高速发展,交通、建筑及基础设施也快速崛起,从而也导致意外事故频繁发生。当突然出现肢体功能异常的情况下,如果没有得到及早的诊断和治疗,就可以导致肢体深静脉血栓(deep venous thrombosis, DVT)的形成,这种疾病的主要特征就在于血凝块阻塞性,也可以导致严重的副作用。当血栓堵塞深静脉血管时,它可以导致一系列不利的副作用,包括下肢水肿、剧烈的疼痛和功能障碍^[1-3]。此外,这种疾病也可以导致静脉血栓的形成,进一步恶化静脉血栓性静脉炎,甚至导致淤滞性溃疡,对病人的健康带来巨大的危害^[4]。由于深静脉血栓的发生率极其惊人,它给病人的生命带来了巨大的危害。因此,在治疗深静脉血栓的过程中,最好的方法是加强护理,尤其是在术后的早期阶段,应当加强护士的指导,使其能够及早发现和治理^[5]。而自我管理教育干预是临床上针对不同患者制定个性化护理模式,其通过具有目的性的护理措施提高患者的护理配合度,降低患

者的痛疼感,能帮助患者缓解神经系统损伤,促进脑细胞功能代偿,加速患者肢体功能恢复,监控和管理疾病的症状和征兆,提高临床疗效^[6-7]。因此研究中选择40例患有深静脉血栓的患者作为研究对象,以探讨自我管理教育干预在预防这些症状的发生和肿胀方面的预防作用。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取起止时间在2020年3月至2024年3月份在鹰潭一八四医院接受诊疗的40例深静脉血栓受试者为观察对象,纳入的受试者均完成临床基本信息的收集,收集的信息包括受试者的姓名、性别、年龄、病程等一般资料。根据受试者实施的护理措施不同将纳入的受试者进行分组,分别为癫痫疾病的常规护理干预和实施自我管理教育干预,其中不同组

别受试者的基本信息可参考表 1。待根据入排标准完成受试者的入组后,对受试者的基本临床信息进行统计分析,本研究汇总的受试者信息如下表所示,根据统计学分析计算得

表 1 两组受试者的基本信息比较

组别	例数	性别 (男/女)	年龄 (岁)	病程 (月)	体质量指数 (kg/m ²)
观察组	20	12/8	42.64 ± 1.72	1.25 ± 0.33	23.09 ± 1.37
对照组	20	13/7	42.01 ± 1.80	1.40 ± 0.35	23.55 ± 1.42
t/χ^2		1.308	1.843	1.125	1.360
P		>0.05	>0.05	>0.05	>0.05

纳入标准:(1)符合纳入的年龄要求即大于 18 岁;(2)所有研究对象的身体指征均符合研究内容且满足深静脉血栓疾病诊断的要求的患者;(3)受试者的基本信息及入组后的检查均完全,且能够完成研究内容;(4)受试者入组前均已对研究内容进行了解分析,并对研究的内容掌握,并签署了相应的知情同意。排除标准:(1)受试者在入组前接受过宣传教育且不配合临床研究内容;(2)在临床研究过程中合并其他可能影响效果的疾病,包括心脏功能异常、肾脏功能异常或肿瘤等,(2)经过护理医师确认受试者不满足临床研究内容的。在获得医学伦理委员会的批准后,研究内容得以进行。医院伦理委员会已给出同意进行研究的书面意见。

1.2 管理方法

对照组患者实施常规康复护理管理方案,包括饮食指导、合理用药、建立护理档案等,并为患者提供医疗支持。另一组是给予自我管理教育,比如提供心理支持和社交互动,帮助他们更好地应对日常生活中的挑战。(1)健康宣教:比如提供心理辅助和支持,帮助他们更好地应对日常生活中的问题。为了帮助患者和他们的亲人更好地理解这种疾病,应该向他们介绍这种疾病的危害,以便他们更好地预防下肢深静脉血栓的形成。(2)饮食干预:指导患者合理饮食,根据患者的个体需求制定出合理饮食计划,确保营养物质的摄入,控制高胆固醇、高脂肪食物的摄入量,避免辛辣、刺激性食物的摄入,多喝水。(3)用药指导:为确保患者的健康,建议他们遵循医生的指示服用药物。对于那些需要降低血脂和血液粘稠度的患者,应定期进行凝血功能检测,以防止血栓形成和血小板减少。(4)康复功能训练:叮嘱患者采取适当的运动,促进血液系统的循环,并根据患者的实际病情制定康复训练方案,以不过度劳累为宜,促进患者的肢体功能恢复,护理人员需严格控制训练强度,采取循序渐进的模式进行训练,每天训练 2~3 次,每次时长最好不超过 30min。(5)完善护理方案:强化护理人员对脑血管意外疾病的认识及康复护理理论知识及技能的学习,对护理过程中易出现的突发状况及不良事件进行总结。(6)建立有效沟通:增强

与患者沟通的有效次数,促进患者的沟通欲望,对于患者的护理需求需及时反馈或制定措施,针对患者的不良情绪进行心理疏导,为患者介绍成功的病例,帮助患者建立疾病恢复的信心。

1.3 检测指标

观察并比较两组患者护理干预后的护理效果、护理干预前后的血流动力学指标水平及深静脉血栓肿胀形成发生率。(1)护理效果:通过进行有效的治疗,根据是否有效地缓解病人的临床表现进行有效率评估。有效的方法干预后患者的临床症状显著改善为显效,护理干预后患者的临床症状又部分改善则为有效,未缓解或疾病进展则为无效,其有效率可以通过计算有效例数和显效例数的平均值来确定。(2)血流动力学指标:评价指标包括血浆粘度、全血高切粘度和全血低切粘度。(3)深静脉血栓肿胀形成发生率:观察并统计两组患者肿胀形成发生情况。

1.4 统计学方法

统计学分析数值为本研究观察各项重要标准,统计学值的表示与统计方法均用软件 SPSS23.0 进行完成,其中计数资料发生率采用百分数的方式表示,而其他与计量统计相关的指标如血流动力学指标等则用标准差与方差值进行统计,其中检测方法组间的比较和差值分析用为 t 检验,最终统计学值为 P 值,该值若超过 0.05 则表示分析的统计学具有临床研究意义,而数值低于 0.05 则表示无临床统计学分析价值与意义。

2 结果

2.1 对照组和观察组护理效果比较

结果显示,与对照组 (65.00%) 比较,观察组患者护理效果 (95.00%) 明显更好 (P<0.05), 如表 2 所示。

2.2 对照组和观察组血流动力学指标比较

结果显示,与对照组比较,观察组患者的血浆粘度、全血高切粘度、全血低切粘度明显降低 (P<0.05), 如表 3 所示。

表 2 两组患者护理效果比较 (n/%)

组别	例数	无效	有效	显效	护理效果
观察组	20	1 (5.00%)	16 (80.00%)	3 (15.00%)	19 (95.00%)
对照组	20	7 (35.00%)	8 (40.00%)	5 (25.00%)	13 (65.00%)
χ^2 值					7.115
P 值					<0.001

表3 两组患者血流动力学指标比较 ($\bar{x} \pm s$, mPa.s)

组别	例数	血浆粘度	全血高切粘度	全血低切粘度
观察组	20	1.57 ± 0.25	4.32 ± 0.54	9.03 ± 1.70
对照组	20	1.92 ± 0.38	5.98 ± 0.79	12.55 ± 2.26
t 值		7.602	8.036	9.187
P 值		<0.001	<0.001	<0.001

2.3 对照组和观察组深静脉血栓肿胀形成发生率比较
结果显示,与对照组(25.00%)比较,观察组深静脉血栓肿胀形成发生率(5.00%)明显更低($P < 0.05$),如表4所示。

表4 两组患者深静脉血栓形成发生率比较 (n%)

组别	例数	深静脉血栓肿胀发生率
观察组	20	1 (5.00%)
对照组	20	5 (25.00%)
χ^2 值		7.558
P 值		<0.001

3 讨论

深静脉血栓是一种普遍存在的疾病,尤其是对于左侧的腿部。早期症状通常比较隐蔽,但随着时间的推移,它的症状变得越来越严重。如果没有及时进行治疗,这种疾病很容易导致慢性深静脉血栓,严重时还有可能导致肢体损伤^[8]。因此,在疾病发病早期,需要采取一定的治疗措施及护理措施进行干预,通过护理措施降低患者疾病的恐惧心理,改善长期卧床诱发的下肢功能异常,增强患者治疗的配合度^[9-11]。通过引入自我管理和教育,可以更好地控制和减轻突然出现的疾病,这种护理方案可以大大改善患者的生存状况,减轻他们的消沉,增强他们的抗逆力,以及给予患者良好的营养和运动环境,以期早日恢复,减少疾病的危害^[12]。实施自我管理教育为出院后家庭护理做了充分的准备,稳定的情绪,可提高护理工作的满意度^[13-15]。本研究选取40例在鹰潭一八四医院诊治的深静脉血栓患者为研究对象,旨在观察自我管理教育干预预防患者发生深静脉血栓的效果。

吴翠仪等人^[16]通过观察自我管理教育在术后患深静脉血栓的患者中效果发现,经自我管理教育措施干预后,患者的血流动力学指标明显改善,发生深静脉血栓的患者明显减少,且护理有效率高达88.46%,患者的生活质量明显得到改善。也有研究报道表明,采取自我管理教育措施可以明显降低深静脉血栓的发病风险,同时也可以提升血流动力学指数,而受试者满意度分析也表明,他们对此类护理的满意情况很高^[17]。经过护理,两组病人的血流动力学指数(血浆黏性、全血高切黏性和全血低切黏性)都有明显提升;而观察组的好转情况要比前对照组更加突出,护理措施也更加有力,此外,深静脉血栓肿胀的发生机率也有很大的下降,这一发现完全证实先前的临床实践。研究表明,采用自我管理教育方式,可有效地帮助患者更好地了解疾病,减轻其消极的情感,增强他们的治疗协作意愿,从而让他们拥有乐观的心态去应付各类挑战,并且在接受治疗及康复训练的同时,尽可能地减少骨折后的卧床时间,加快恢复,而且在出院之前,加强家庭护理,有效防止深静脉血栓的形成,并且在返程之前,采取有效的措施,尽可能地提高患者的凝血功能,从而达到更好的治愈效果。通过改变血液凝结状态,加快静脉血的循环,有效防止血栓的产生,增强患者的自身防治和照顾意识,以及实施科学的膳食和锻炼方案,有助于促进深静脉血栓的发展,从而达到预防深静脉血栓症状的发生,达到临床预防的目的。

综上所述,自我管理教育干预能有效预防深静脉血栓患者发生肿胀,改善患者血流动力学指标,且护理效果良好,具有临床应用的价值与意义。鉴于研究中选取对象均来自同一家中心且追踪观察时间不足,缺乏患者相应的家庭自我管理情况,本项目有待进一步增加研究中心及样本量。

参考文献:

- [1]夏婷.预防性护理对腰椎骨折内固定术后患者下肢深静脉血栓形成的干预效果[J].现代养生, 2023, 23(14): 1102-1104.
- [2]吴怡雯,李敏,王海等.高龄患者主动和被动踝泵运动量化管理的效果分析[J].护理学杂志, 2023, 38(13): 89-92.
- [3]薛海燕,陈静.预见性护理干预预防外科术后下肢深静脉血栓形成的价值分析[J].当代临床医刊, 2023, 36(03): 110-111.
- [4]蔡静娴,林宝丽.早期定量运动对预防急诊ICU患者下肢深静脉血栓形成的护理价值研究[J].黑龙江医药, 2023, 36(03): 739-742.
- [5]梁宇.集束化护理预防创伤骨科下肢骨折手术患者围手术期下肢深静脉血栓形成的效果分析[J].黑龙江医学, 2023, 47(12): 1511-1513.
- [6]查亚萍,周雯艳,周晓燕.以集束化护理理念为核心的护理模式对预防缺血性脑卒中后下肢深静脉血栓形成的影响[J].齐鲁护理杂志, 2023, 29(11): 151-153.
- [7]包浩月,马跃瑞,席梅荣.快速康复护理结合中医护理在预防老年股骨颈骨折术后下肢深静脉血栓形成中的应用[J].实用中医内科杂志, 2023, 37(05): 108-110.
- [8]邹韵.预见性护理对预防下肢静脉曲张术后深静脉血栓形成的影响探究[J].中国冶金工业医学杂志, 2023, 40(01): 48-49.