

微信群在过敏原检测患者健康教育中的应用

Application of WeChat Group in Health Education of Allergen Testing Patients

郭晓娜 刘晓梅 焦翠

Xiaona Guo Xiaomei Liu Cui Jiao

中国人民解放军联勤保障部队第九八四医院
中国·北京 100094
The 984th Hospital of the People's Liberation Army
Joint Service Support Unit,
Beijing, 100094, China

【摘要】目的:通过微信群对患者实施健康教育,解答患者的疑问,帮助其远离过敏原,降低复发率。方法:建立微信群,实施个性化健康教育。结果:患者对健康教育知识的了解大大提高,有效控制了过敏症状。结论:微信群在过敏患者健康教育应用中取得了一定的效果。

【Abstract】Objective: To implement health education for patients through WeChat group, to answer patients' questions and help them to stay away from allergens and reduce the recurrence rate. Methods: To implement personalized health education by establishing a WeChat group. Results: The patients' understanding of health education knowledge was greatly improved, and allergy symptoms were effectively controlled. Conclusion: WeChat group has achieved certain effects in the application of health education for allergy patients.

【关键词】微信群;过敏原检测;应用

【Keywords】WeChat group; allergen detection; application

【DOI】10.36012/pmr.v2i2.1822

1 引言

随着网络时代的发展,微信被越来越广泛地应用,而“微信群”因其方便、快捷、容易被接受,更新快、回复快、零资费、跨平台、移动即时通信等特点,也随之成为各个群体不可缺少的交流平台^[1]。我院在积极响应北京市医药分开改革政策的同时,继续加强为患者提供优质的服务。过敏原检测室自从为患者检测以来,受到了广大患者的信赖,但随着患者对阳性结果健康教育内容要求的提高,单纯的一次健康教育已不能满足患者的需求。为此,我室从2019年3月成立了“过敏原检测患者健康教育”的微信群,患者反映良好,取得了一定的成效,大大提高了患者对医院及工作人员的满意度,现介绍如下。

【作者简介】郭晓娜(1980~),女,汉族,河北保定人,本科,主管护师,从事护理心理学研究。

2 资料与方法

2.1 一般资料

选取接受过敏原检测的患者30名(逐渐递增),在征求患者同意的前提下,保证患者的隐私,根据患者的需求,建立微信群。应用工具为能下载及运行微信软件的智能手机^[2]。老年不会用手机者,可加子女的微信,不打扰其正常的工作和休息时间。

2.2 方法

第一,由医务人员(包括一名医生、一名护士)建立过敏原患者健康教育微信群,制订群主职责、微信群公约。微信群的建立,实现由单纯的口头和书面指导,转变为融合多样信息形式的综合指导^[3]。

第二,医务人员通过文字、图片、视频等形式上传关于过

敏性疾病(如过敏性鼻炎、哮喘、过敏性皮炎等)的相关知识。患者可以及时地在微信群内反馈对所发内容的认知和感受。如果患者在家中或外面出现过敏反应,又不方便去医院时,也可以发图片或视频到微信群,比文字输入及语音对话更一目了然、形象生动。群内医生应及时回答患者的疑问,帮助患者判断症状的轻重,部分问题可在医生的指导下自行解决,避免患者频繁返院,增加疲劳感。

第三,微信群内容。接受过敏原检测的患者,对于检测出的阳性结果非常关注,有的甚至会产生焦虑情绪。因此,我室把常见的 300 多种变应原进行了解读,并存入电脑,建立了“标准过敏原解读库”。例如,“木棉:春季开花,果实有绒毛,常用作枕头、被单;花可入药,做清凉饮料,南方最多。须发癣菌、红色毛癣菌:主要足癣和体癣的真菌,主要存在于受感人体及环境中。屋尘螨、粉尘螨:粮食和储存食品中常常滋生,常有交叉抗原性,主要以人和动物的鳞、屑为主,室内大量存在,如枕芯中”。患者检测完之后,护士从“标准过敏原解读库”中检索患者的过敏原物质条目,一对一为其仔细地讲解,因此多数患者理解了,也知道如何避免了。但是,对于老年患者,单纯的一次健康教育无法取得效果,因此我室工作人员通过微信群,多次与老年患者子女或本人进行沟通,随时解答疑问。通过微信群,我室工作人员也上传了一些常见过敏性疾病的健康教育、预防及心理护理的相关内容。例如,如何预防季节性过敏性鼻炎?①注意鼻部健康:及时矫正鼻腔的畸形,改掉挖鼻孔的不良习惯,减少鼻腔感染的机会。②慎用鼻黏膜收缩剂,如萘甲唑啉、呋麻滴鼻液等。③少吃辛辣、刺激性强的食品,多吃清淡、易消化的食物,多吃蔬菜、水果,以利于通便。同时注意饮食卫生,加强营养。④避免接触灰尘、过敏原及化学气体,特别是有害气体。平时多注重工作、生活环境卫生,经常保持室内和周围环境的空气清洁。⑤对于过敏性鼻炎,做好预防很重要,当然预防鼻炎复发的前提是知道自己的过敏原,以便采取阻断过敏原的方法,缓解病情所带来的痛苦。有专家建议,空气污染重的季节,最好佩戴霾星人鼻用空气净化器,其密封性达 100%,阻断过敏原效果达 99%,且透气性好,适合长期佩戴。这样患者在遇到过敏原前,提前佩戴好鼻用空气净化器,可以有效避免打喷嚏、流鼻涕等症状的发作。

第四,微信群内的患者之间也可以在不影响正常休息的情况下相互沟通交流、传授经验,从而进一步相互学习,减少疾病的复发。

第五,医务人员定期更新过敏性疾病的国内外最新动态,

根据不同患者的需求,制定具体的健康教育方案。对于部分患者未掌握的内容,再给予单独辅导、耐心指导。

3 结果

建立微信群后,患者对医务人员的服务态度、语言行为和健康教育等方面的满意度大大提高了,更进一步拉近了患者与医务人员的沟通距离。有的患者邻居、亲戚或朋友也通过此微信群了解了有关过敏原检测、健康教育的问题,为患者提供了更加方便的交流平台,也帮我室做了宣传。

4 结语

微信是一种不受时间、空间约束的沟通方式,沟通便捷,成本低廉,越来越被大众所接受,也被称为“医患沟通的新媒体”。而“过敏原检测患者健康教育”微信群,对于过敏原检测阳性患者的健康教育更加方便,满足了患者对于过敏原结果进一步关注的连续性,患者也不受场地、时间及费用的限制,可有效地通过文字、图片、语音交流或视频,与微信群内的医务人员或有经验的患者进行在线交流互动,患者不仅学到了自己相关疾病的知识,而且加深了过敏性疾病健康教育的记忆。大量研究表明,过敏性疾病患者的健康生活方式的自我管理也是疾病治疗的必需部分^[9]。通过“过敏原检测患者健康教育”微信群,也促使我室工作人员不断积极学习、探索、更新过敏性疾病的动态,提高实践能力。

总之,微信群内互动、开放式的沟通形式较常规单方面的随访方式,更容易调动患者的积极性,配合医务人员的治疗,消除了患者的紧张情绪^[9]。而“过敏原检测患者健康教育”微信群的应用,大大提高了患者的归属感,提高了对医务人员的信任感和满意度,增进了医患感情,进一步深入了优质服务。该方法简单有效,值得推广至临床其他医学学科的工作中。

参考文献

- [1]赵洁,郭佳华,周敏,等.微信群在 PICC 带管出院患者知识宣教中的应用[J].中华现代护理杂志,2015,21(13):1537-1538.
- [2]鲁秋香.建立学术微信群在静脉治疗专业小组中的应用效果[J].中国数字医学,2015,10(7):46-47.
- [3]黄彩娟,刘瑞,吴艳萍,等.微信群在白血病 PICC 置管患者延续护理中的应用[J].国际医药卫生导报,2016,22(3):434-435.
- [4]戴田,李燕午.微信群聊在慢性乙肝患者出院后延续性护理中的应用[J].国际护理学杂志,2017,36(6):751.
- [5]于有芹,刘秀兰,王亚玲,等.慢性乙型肝炎病人家属的防护知识及行为调查[J].中国现代医药杂志,2005,7(2):70-71.