

银屑病患者个性化日常护理运用体会

崔 洁

长治市第二人民医院 山西 长治 046000

摘要：目的：探究银屑病患者个性化日常护理运用体会。方法：选取于2021年1月-2024年1月本院收治的68例银屑病患者，随机分为对照组34例、观察组34例，前者进行常规护理，后者采取个性化日常护理。结果：相比对照组，观察组护理效果较高（ $P < 0.05$ ）；护理后，观察组不良情绪评分较低、生活质量评分较高（ $P < 0.05$ ）。结论：对银屑病患者应用个性化日常护理的护理效果更高，可以有效减轻其不良情绪，提升生活质量。

关键词：银屑病；个性化日常护理；护理体会

银屑病是一种遗传与环境共同作用诱发的免疫介导的慢性、复发性、炎症性、系统性疾病，长久以来给患者的生活带来了诸多不便与挑战^[1]。它不仅影响着患者的外貌形象，更在心灵层面造成了严重的负担，使得银屑病患者日常护理成为了一个既复杂又至关重要的议题。个性化日常护理的提出与实践，正是基于对患者个体差异的深刻认识，以及对疾病管理精细化、人性化的不懈追求^[2]。本文旨在探究银屑病患者个性化日常护理运用体会。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取68例银屑病患者，于2021年1月-2024年1月收治，随机分为观察组男19例、女15例，平均年龄（ 36.39 ± 6.25 ）岁；对照组男18例、女16例，平均年龄（ 36.58 ± 6.21 ）岁。资料无差异， $P > 0.05$ 。纳入标准：（1）患者需经专业皮肤科医生确诊为银屑病（寻常型银屑病），具有明确的诊断记录和病史；（2）患者需具备提供有效护理反馈的能力，能够描述护理过程中的体验、感受及病情变化。排除标准：存在严重的银屑病并发症的患者，如关节炎、红皮病等。

1.2 方法

观察组采取个性化日常护理：（1）皮肤护理。患者的皮肤往往因角化过度 and 鳞屑堆积而显得干燥、粗糙，甚至伴随瘙痒与疼痛。因此，保持皮肤湿润，减少干燥与刺激，成为了皮肤护理的首要任务。建议患者使用温和、无刺激的保湿产品，如含有甘油、尿素或透明质酸等成分的乳液或霜剂，它们能够有效锁住水分，为皮肤提供持久的滋润。避免使用碱性过强的清洁产品，如香皂或沐浴露。洗澡时，水温以温水为宜，过热的水温不仅会刺激皮肤，还可能加速皮肤水分的流失。（2）饮食调整。银屑病患者应遵循均衡饮食的原则，多吃新鲜蔬

菜和水果，保持营养均衡。避免食用辛辣、油腻、海鲜等可能诱发或加重病情的食物，如辣椒、牛羊肉等。对于存在营养不良风险的患者，可根据营养评估结果，制定个性化的饮食计划，必要时提供营养补充剂。此外，保持规律的饮食习惯同样重要，避免暴饮暴食，以免对身体造成不必要的负担。鼓励患者记录饮食日记，通过观察症状与饮食之间的关系，逐步调整饮食结构，找到最适合自己的饮食方式。（3）心理支持。鼓励患者敞开心扉，倾诉内心的困扰与恐惧，无论是对于病情发展的担忧，还是因外貌改变而引发的自卑感，都应得到理解与尊重。护理人员需具备高度的同理心，通过倾听、共情、引导等方式，帮助患者建立积极的心理防御机制，学会面对与接受现实，减少负面情绪的影响。同时，我们倡导家庭成员的参与，他们的支持与陪伴，是患者最坚实的后盾。通过组织家庭会议、心理健康教育等活动，增强家庭成员对患者心理需求的理解，共同营造一个温馨、包容的家庭氛围，让患者感受到爱与温暖，从而增强战胜疾病的信心。（4）作息调整。良好的睡眠不仅能够促进身体的自我修复，还能有效调节免疫系统，减轻病情。因此，建议患者建立规律的作息习惯，每天定时上床睡觉，避免熬夜与过度劳累。在睡前，可尝试一些放松身心的活动，如阅读、冥想或听轻音乐等。保持卧室环境的安静与舒适，避免噪音与光线的干扰，也是确保睡眠质量的关键。对于存在睡眠障碍的患者，鼓励其及时寻求专业医生的帮助，通过药物或心理咨询等方式，改善睡眠状况，为身体的康复创造有利条件。（5）运动指导。鼓励患者选择适合自己身体状况的运动方式，如游泳、瑜伽、慢跑等。游泳时，水温通常比体温低，能够刺激血液循环，增强机体免疫力，同时水的浮力还能减轻关节负担，对于银屑病患者来说尤为适宜。瑜伽则通过特定的动作和呼吸练习，帮助患者放松

身心，减少精神紧张和焦虑情绪，从而降低诱发或加重银屑病风险。慢跑作为一种简单易行的有氧运动，能够加速新陈代谢，清除体内的毒素和废物物质，对银屑病患者也具有一定的辅助治疗作用。注意，运动时应避免过度劳累，以免加重皮肤负担。（6）健康宣教。护理人员应当为患者提供全面、准确、实用的健康知识，帮助他们了解银屑病的病因、症状、治疗及预防方法。通过举办健康讲座、开展线上咨询等多种形式，努力让患者掌握科学的自我管理技巧，如如何正确清洁皮肤、如何避免刺激因素等。（7）预防并发症。建议患者定期进行全面的身体检查，包括血常规、肝肾功能、血糖血脂等指标的监测，以便及时发现并处理可能存在的健康问题。保持皮肤清洁与湿润，避免过度搔抓和摩擦，以减少皮肤感染的风险。对于已经出现的皮肤破损或感染，应立即就医，接受专业的治疗与护理。

给予对照组基础干预、病情监测等常规护理措施。

1.3 观察指标

（1）护理效果，显效：患者的临床症状得到显著改善，皮疹消退90%以上，皮肤红斑、鳞屑等症状明显减少，皮肤状况接近正常。有效：患者的临床症状有所改善，皮疹消退在30%至90%之间，皮肤红斑、鳞屑等症状有所减少，但尚未完全消退。无效：患者的临床症状无明显改善或加重，皮疹消退小于30%，皮肤红斑、鳞屑等症状持续存在或加重；（2）SAS、SDS评分评定不良情绪，SAS ≥ 50分、SDS ≥ 53分即为焦虑、抑郁，得分

与焦虑、抑郁程度成正比；（3）SF-36量表评价生活质量，百分制，得分与生活质量水平成正比。

1.4 统计学分析

SPSS23.0处理数据，不良情绪、生活质量评分以“ $(\bar{x} \pm s)$ ”表示，“ t ”检验，护理效果以 $[n(\%)]$ 表示，“ χ^2 ”检验， $P < 0.05$ ：差异有统计学意义。

2 结果

2.1 护理效果：观察组比对照组高（ $P < 0.05$ ），见表1。

表1 护理总有效率 $[n(\%)]$

组别	n	显效	有效	无效	总有效率
观察组	34	22	11	1	33 (97.1)
对照组	34	16	10	8	26 (76.5)
χ^2					5.680
P					< 0.05

2.2 SAS、SDS评分：观察组降低明显（ $P < 0.05$ ），见表2。

表2 SAS、SDS评分（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

分组	n	SAS		SDS	
		实施前	实施后	实施前	实施后
观察组	34	56.25±3.58	41.28±2.54	58.33±3.45	46.35±2.95
对照组	34	56.23±3.48	51.06±3.10	58.40±3.39	51.24±3.21
t		0.685	7.268	0.854	9.625
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

2.3 生活质量：观察组升高明显（ $P < 0.05$ ），见表3。

表3 生活质量（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	n	躯体功能		社会功能		角色功能		认知功能		总体健康	
		实施前	实施后	实施前	实施后	实施前	实施后	实施前	实施后	实施前	实施后
观察组	34	72.14±5.11	91.02±6.35	72.03±4.11	90.87±5.48	71.09±3.47	90.63±5.06	70.28±4.36	90.23±5.15	70.36±3.58	90.49±5.22
对照组	34	71.69±5.33	80.44±5.68	72.10±3.89	80.31±4.22	71.11±3.08	81.30±4.54	71.13±3.74	80.69±4.57	70.41±3.61	81.31±4.58
t		0.362	7.551	0.320	8.968	0.105	7.025	0.362	6.895	0.105	6.395
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

3 讨论

银屑病，作为一种常见的慢性、复发性、炎症性皮肤病，其发病机理至今尚未完全明了^[3]。但普遍认为，遗传因素在发病中起着举足轻重的作用。免疫系统的异常、环境因素、精神压力等都可能成为触发或加剧病情的诱因。银屑病的症状多种多样，红斑、皮疹、鳞屑、瘙痒等，都是其常见的表现形式。患者的皮肤病变通常被覆盖着银白色或灰白色的鳞屑，鳞屑的脱落可导致局部出血。这些症状不仅影响患者的外观，更给他们的日常生活带来了极大的不便与痛苦。长期与疾病的斗争，

往往使患者承受着巨大的心理压力^[4]。因此，系统、优质的护理措施成为了患者康复之路上不可或缺的一部分。

个性化日常护理，这一护理理念的核心在于将每一位患者视为独一无二的个体，根据其特定的健康状况、生活习惯、心理需求等^[5]，制定一套全面而细致的护理方案。它超越了传统护理模式的框架，不再仅仅局限于疾病本身的治疗，而是深入到了患者生活的每一个细微之处，旨在全方位提升患者的生活质量和幸福感。本文通过探究银屑病患者个性化日常护理运用体会，结果显示，观察组护理效果高，不良情绪、生活质量改善更

明显 ($P < 0.05$)。原因:每位患者的银屑病病情轻重不一,皮损部位、面积、形态各异,加之个人体质、生活习惯等诸多因素的差异,使得护理需求千差万别^[6]。个性化护理正是基于对患者病情的细致评估,结合其生活习惯等个性化信息,量身定制出一套既符合科学原理,又贴近患者实际的护理方案,可以更精准地击中病情要害,提高护理的针对性和有效性。同时,个性化护理,它倡导的是身心并重的护理理念,将患者的心理状态视为护理的重要一环^[7]。通过细致入微的观察与交流,护理人员能够准确把握患者的情绪变化,及时给予心理支持与疏导,从而有效缓解患者的焦虑与抑郁情绪。并且,个性化护理措施通过教育引导,帮助患者掌握正确的皮肤护理技巧,如温和清洁、保湿滋润、避免刺激因素等,使患者在日常生活中能够主动采取措施,维护自身健康。这种从“依赖他人”到“自我照顾”的转变,不仅增强了患者的自信心与独立性,更提升了其面对疾病的勇气与韧性,从而在生活中展现出更加积极向上的态度。此外,银屑病患者由于皮肤屏障受损,容易发生感染等并发症。通过个性化的皮肤护理等措施,能够显著降低并发症的发生率,减轻患者的痛苦和经济负担,不仅体现了护理工作的预见性和主动性,更有助于提升护理工作的整体效果和质量。

综上所述,对银屑病患者应用个性化日常护理的护

理效果更高,能够显著缓解其不良情绪,提升生活质量。总之,个性化日常护理的运用,不仅仅是一种护理手段的创新,更是对患者个体差异与需求的深刻理解与尊重。期待在未来的日子里,能够有更多的银屑病患者,通过个性化日常护理的陪伴,走出疾病的阴影,重拾生活的信心。

参考文献

- [1]林云.综合护理和常规护理在银屑病患者中的护理效果对比观察[J].饮食保健,2021(21):190.
- [2]赵得梅,张秀娟.康复新液应用在银屑病患者皮肤治疗中的护理个案报道[J].每周文摘·养老周刊,2024(1):281-283.
- [3]谭艳萍.综合护理和常规护理在银屑病患者中的护理效果分析[J].母婴世界,2020(21):195.
- [4]刘萍.火针治疗瘙痒性皮肤病的临床疗效观察及护理评价[J].当代医药论丛,2024,22(1):132-134.
- [5]武玉娟,赵雅楠,陈显侠,等.整体护理模式在大疱性皮肤病中的应用价值[J].甘肃医药,2023,42(12):1123-1125.
- [6]冯全娣.护理干预在难治性皮肤病患者护理中的价值及满意度研究[J].中外医疗,2022,41(6):144-148.
- [7]王勋,刘丽.皮肤护理软膏和复方曲安奈德乳膏对患者皮炎湿疹类皮肤病的临床效果对比研究[J].医学食疗与健康,2021,19(9):48-49.