

健康管理对高校大学生高血压患者的干预效果

希日莫

内蒙古大学医院 内蒙古 呼和浩特 010021

【摘要】目的: 针对高校大学生高血压患者采用健康管理, 并观察干预效果。方法: 本次研究对象一共选择 80 例, 在 2020 年 9 月到 2022 年 9 月间入学经校医院体检确诊为高血压, 随机分成两组, 给予观察组 (n = 40) 实施健康管理, 给予对照组 (n = 40) 实施常规护理, 对两组血压等指标进行对比。**结果:** 观察血压水平和体质量这两项指标, 观察组在干预后的血压水平和体质量数据比对照组低 ($P < 0.05$); 观察组患者对高血压防治知识的了解程度以及依从性均比对照组高 ($P < 0.05$)。**结论:** 对于高校大学生高血压患者, 通过实施健康管理, 可以提高患者对高血压防治知识的认知, 提高患者的遵医行为, 进一步控制血压水平, 降低体质量, 值得推荐。

【关键词】 健康管理; 高校大学生; 高血压

Intervention Effect of Health Management on Hypertension Patients in College Students

Rimo Xi

Inner Mongolia University Hospital Inner Mongolia Hohhot 010021

Abstract: Objective: To use health management for hypertension patients and observe the intervention effect. Methods: A total of 80 cases were selected for hypertension from September 2020 to September 2022. They were randomly divided into two groups. The observation group (n=40) for health management, the control group (n=40) for routine care, and the two groups were compared. Results: After blood pressure level and body quality, the blood pressure level and body quality of the observation group were lower than those of the control group ($P < 0.05$); the knowledge of hypertension prevention and compliance were higher than that of the control group ($P < 0.05$). Conclusion: For college students with hypertension, the implementation of health management can improve their cognition of the knowledge of hypertension prevention and treatment, improve their compliance behavior, further control the blood pressure level, and reduce the body quality, which is worthy of recommendation.

Keywords: Health management; College students; Hypertension

近年来, 高血压疾病的发病率呈现逐年升高趋势, 并且越来越趋向于年轻化, 给患者的身心带来很大的影响, 影响到患者的身体健康^[1]。高血压也是冠心病、心力衰竭、脑卒中重要的危险因素, 已经成为威胁居民健康的重大公共卫生问题^[2]。目前许多高校大学生的高血压发病率逐步增加, 并且高血压发病率随着体重超重率的增高而增加, 两者呈现出一致性趋势。最近几年, 大学生血压偏高的检出率显著增加, 肥胖和超重的比例也越来越高^[3]。大学生所面临就业与学习双重压力日益增大、长时间熬夜刷剧、缺少运动、久坐、打游戏等因素, 均会增加高血压的发生率。由于大学生对高血压疾病知识了解甚少、缺乏重视、遵医行为较差等因素, 从整体上看, 高血压的防治效果并不理想。因此, 对大学生高血压疾病患者以及其影响因素进行调查并制定健康教育, 帮助大学生养成健康的生活方式, 这对于推动高血压的早期预防, 降低心血管疾病的发生与发展尤为重要^[4]。本次研究将在入学经校医院体检确诊为高血压 (n = 80) 患者中展开, 着重观察健康管理在高校大学生高血压患者中的应用效果。

1 资料与方法

1.1 研究对象

2020 年 9 月到 2022 年 9 月间入学经校医院体检确诊为高血压 (n = 80), 随机分成 2 组, 观察组患者性别对比: 男 22 例, 女 18 例, 年龄均值 (19.12±1.33) 岁; 对照组患

者性别对比: 男 24 例名男性, 女 16 例, 年龄均值 (19.46±1.46) 岁。比较两组患者登记的一般资料 ($P > 0.05$) 具有可比性。本次临床调研提交我院医学伦理委员会并且得到批准, 患者及其家长均知晓研究的主要目的, 签订知情同意书。

纳入标准: ①确诊高血压; ②配合度较好; ③能够接受各种检查和随访; ④临床资料信息比较完整。排除标准: ①严重的心理障碍者; ②用药依从性特差; ③近期参加过类似研究; ④合并有严重的肝脏、肾脏等疾病。

1.2 治疗方法

对照组患者接受常规护理。指导患者正确用药方法, 嘱咐其按时复查等常规护理。

观察组患者实施健康管理。(1) 构建健康档案。首先为患者建立健康档案, 以便更好地管理, 全面评估患者的病情, 根据评估结果为其制定个体化的治疗方案, 告诉患者复诊时间, 嘱咐患者要按时复查。测量患者的血压水平, 了解患者的饮食情况、生活习惯、家族病史、对某种药物产生过敏反应等, 并详细记录在健康档案, 确保健康档案的准确性和客观性, 有利于制定下一步医疗保健。(2) 健康教育宣导。组织高血压患者积极参加健康教育讲座, 邀请临床经验丰富的专家进行授课, 重点讲解高血压方面的知识, 宣传防高血压防治措施。把高血压知识制作成宣传手册, 发给患者, 通过生动形象简明的叙述, 让患者更容易理解, 全面提高患者的健康意识, 使患者可以了解高血

压的发病机制、防治措施以及日常饮食和运动方面的管理。

(3) 饮食指导。体质量超标是导致患者出现高血压的关键性因素之一, 因此患者应该严格控制好自身的体重指数, 日常生活中要养成合理健康的饮食习惯, 做到三餐规律且多元化。不可暴饮暴食, 减少胆固醇含量高的食物, 避免食用过多高热量类的食物, 例如糖果、甜点、油炸等, 合理控制体重。建议日常饮食要低脂、低盐, 多进食芹菜、香蕉、猕猴桃、胡萝卜等新鲜的水果和蔬菜, 增加粗纤维食物的摄入, 尽量选择牛奶、鱼、虾等优质蛋白质。(4) 运动管理。通过运动锻炼可以控制体质量, 提高心血管功能, 有利于防范高血压等疾病。根据患者的病情状况以及体质量, 为其制定个体化的运动方案, 多选择慢跑、步行、游泳等, 合理控制运动时间、强度, 以锻炼后的心率和年龄值相加不超过 170 为宜^[5]。鼓励患者积极参加运动锻炼, 让其了解坚持运动对高血压疾病的益处。值得注意的是, 在运动最初的一周内进行适量训练, 然后逐步增加训练强度。在锻炼之前要进行热身, 做好准备活动, 在锻炼过程中出现眩晕、胸闷、心悸等不适症状, 应该马上停止锻炼。(5) 健康的生活方式。告知患者应该保持规律的作息习惯, 做到早睡早起。另外, 吸烟会导致动脉硬化, 诱发心血管疾病, 酗酒会引起血压升高, 告知患者戒烟、戒酒, 纠正不良行为。(6) 心理干预。大学生的学习压力比较大, 加上疾病的因素, 患者难免会出现烦闷、自卑、抑郁等消极情绪。加强与患者之间的沟通和交流, 给予患者更多的呵护与关爱, 及时发现患者存在的心理问题, 并进行心理疏导^[6]。通过音乐疗法、肌肉放松等方式, 缓解患者的压力, 帮助患者调整

心态, 使患者可以保持积极向上、乐观豁达的心态去看待疾病和面对生活与学习, 鼓励患者积极参加社团活动, 减轻身心压力。(7) 用药指导。加强对患者合理用药的宣传教育, 为患者提供药物咨询服务, 讲解遵医嘱用药的重要性, 使患者能够坚持用药。同时让患者可以了解药物的各方面知识, 包括药期间可能出现的不良反应、用药时的注意事项、用药的时间、用药剂量等^[7]。

1.3 评价标准

(1) 评估 2 组患者干预前 / 后的血压水平 (收缩压和舒张压) 和体质量。

(2) 为两组患者发放我院自制关于高血压知识知晓率的问卷, 评估患者对高血压防治知识了解程度。总分是 100 分, 对高血压知识知晓程度越高, 则得分高。

(3) 患者的依从性评价采用问卷方式, 具体的评价内容有坚持锻炼、健康饮食、按时复查、戒烟戒酒、遵医嘱用药。

1.4 统计学方法

所有统计分析均采用 SPSS 统计软件 (25.0 版) 处理。计数与计量资料分别采用卡方 χ^2 检验、t 检验, 概率 (p) < 0.05 认为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 比较两组患者的血压水平和体质量

至于血压水平和体质量这两个指标, 观察组在干预后的血压水平和体质量数据比对照组低 ($P < 0.05$), 组间数据存在统计学差异, 见表 1。

表 1 比较两组患者的血压水平和体质量 ($\bar{x} \pm s$)

组别 (例数)	收缩压 (mmHg)		舒张压 (mmHg)		体质量 (kg/m^2)	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组 (n=40)	152.38±12.34	141.91±11.74	93.40±7.34	91.53±6.34	23.43±3.42	22.15±2.02
观察组 (n=40)	152.41±12.53	132.92±10.96	93.39±7.01	90.74±6.03	23.34±3.92	20.56±2.62
t	0.184	9.854	0.356	7.464	0.042	6.468
P	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

2.2 对比患者高血压知识了解程度

关于患者对高血压防治知识的了解程度, 观察组患者评分 (91.43±5.34) 分, 对照组评分 (80.43±4.14) 分, 观察组评分较高, 组间数据存在统计学差异 ($P < 0.05$)。

2.3 对比患者的治疗依从性

关于依从性指标, 对照组患者坚持锻炼 11 例, 所占比 27.50%, 健康饮食 12 例, 所占比 30.00%, 按时复查 18 例, 所占比 45.00%、戒烟戒酒 10 例, 所占比 25.00%、遵医嘱用药 17 例, 所占比 42.50%; 观察组患者坚持锻炼 31 例, 所占比 77.50%, 健康饮食 37 例, 所占比 92.50%, 按时复查 38 例, 所占比 95.00%、戒烟戒酒 35 例, 所占比 87.50%、遵医嘱用药 39, 所占比 97.50%, 观察组患者依从性比对照组高 ($P < 0.05$)。

3 讨论

在临床上, 高血压是一种最为常见的心血管疾病, 临床大部分原发性高血压在儿童时期有所表现, 动脉粥样硬化的进程始于青少年时期, 当血压上升时, 会促进疾病的发展^[8]。如果没有及时对大学生高血压患者进行治疗和管理, 随着病情的发展, 会出现多种心脑血管疾病, 对患者

的身心健康带来很大的影响, 同时给家庭增添很大的经济负担^[9]。随着社会经济升学等各方面的压力不断增大, 大部分学生在中学阶段就养成了喝酒、抽烟等不良习惯。作息不规律是当今大学生的通病, 大部分学生会熬夜打游戏、刷剧等, 并且缺乏充足的户外活动, 长时间暴饮暴食, 缺乏健康的饮食习惯, 均会增加高血压的发生率。因此, 要加大健康教育的推广力度, 倡导大学生可以养成健康科学的生活方式, 促进大学生可以积极参与到自我管理, 改善个人的健康状况, 能够有效控制血压水平, 控制高血压病的进一步发展。

临床上有相关研究表明^[10], 儿童和青少年的体质量与血压之间存在一定的联系, 并且体质量可以作为一个独立的预测青少年高血压的关键性指标。因此控制大学生的体质量是控制高血压疾病的关键内容。在本次研究中, 通过对患者制定合理健康的饮食, 减少脂肪类、甜食等食品的摄入量, 并指导患者积极参加运动锻炼, 达到降低患者体质量的目的。在本次研究中给予观察组患者实施健康管理, 干预后患者的体质量以及血压水平有了明显的下降, 并且干预后的体质量以及血压水平比对照组要低。由此可以看

出,健康管理在大学生高血压患者中应用效果比较显著。除此之外,心理压力在高血压疾病的发生与发展中具有十分重要的作用。目前大部分大学生经常会用一种焦虑紧张的心态来面对自己的生活与学习,长时间的消极情绪、精神压力会刺激肾上腺髓质与皮质系统,长期以往会使血管壁变厚,从而使机械阻力增加,最终造成高血压的发生。而血压的升高,反过来会给患者的心理负担带来更大的影响,使得患者的治疗与介入变得十分困难,对临床治疗效果造成不利影响。因此要保持一个良好的心态,才能更好地控制血压水平。在健康管理中通过对患者进行心理干预,可以使患者的精神方面达到最佳的状态,向患者说明消极情绪对高血压的负面作用,指导患者学习心理调节以及自我放松的方法。

本次研究中,观察组患者对高血压防治知识的了解程度以及依从性均有了显著的提升。通过健康教育可以使患者了解高血压疾病,掌握高血压疾病防治的技能,调动患者的主观能动性,及时纠正日常生活中的不良行为,养成健康的饮食习惯与生活习惯,并辅助一些心理指导,鼓励患者积极参加社团活动等,学会减压,及时调整生活规律,降低风险水平,并能够坚持服用药物,进一步提高临床整体疗效。

综上,对大学生高血压病人进行健康管理,能加深病人对高血压预防的认识,增强病人对医生的服从,从而达到更好地控制血压、减少体重的目的,是值得推广的。

参考文献:

[1] 崔晓瑞,倪婧,刘剑萍,成孟丽,何劲松,袁微,蒙

艳斌,颜建辉. 湘南地区某高校大学生血压与肥胖评估指标的相关性分析[J]. 湘南学院学报(医学版),2021,23(02):7-11.

[2] 陈俊华,陈春青,刘爱娟. 脑卒中留置尿管患者出院开展居家护理对降低尿路感染发生的作用分析[J]. 中国医药指南,2020,18(17):264-265+268.

[3] 宋晓鹏. 内蒙古某高校大学生高血压及高血压前期的调查研究[D]. 内蒙古医科大学,2020.

[4] 汪为聪,袁翠红,于海艳,汪蔓. 基于微信平台的三级管理对大学生高血压干预效果的研究[J]. 华北理工大学学报(医学版),2020,22(01):6-9.

[5] 谭绍栋,朱淑娟. 不良生活方式对高校大学生动态血压的影响观察[J]. 中国医药科学,2019,9(17):195-197.

[6] 郑永才,贾雯. 运动疗法对大学生高血压患者生活质量的影响[J]. 职业与健康,2019,35(11):1558-1560+1564.

[7] 李秀兰,高继霞,牟飞飞,谢佳新,高秋菊,冯长龙. 某高校大学生血压偏高情况与BMI的关系研究[J]. 白求恩医学杂志,2019,17(02):123-124+153.

[8] 黄明艳. 针对高校大学生高血压病的预防[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2019,7(02):19+22.

[9] 王晶,王英杰,刘艳荣. 某医学院校大学生高血压健康知识及相关危险行为调查分析[J]. 承德医学院学报,2017,34(01):83-84.

[10] 闫丰元. 甘肃省某高校大学生高血压患病率及相关知识知晓情况调查[J]. 中国校医,2017,31(10):746-747+749.