

# 高血压健康教育在社区慢性病防治中的应用探讨

徐晓辉

雅江县人民医院 四川内江 642450

**摘要:** **目的:** 探讨分析高血压健康教育在社区慢性病防治中的应用效果。**方法:** 随机选取2020年1月-2021年8月治疗的老年高血压患者80例, 参照组: 进行常规治疗手段, 针对用药指导和其他护理内容进行明确说明; 健康教育组: 在常规门诊慢性病管理基础上构建社区高血压病教育课堂。**结果:** 两组患者护理前舒张压、收缩压水平无统计差异, 差异无统计学意义 ( $P > 0.05$ ); 护理后患者舒张压、收缩压水平下降程度高于参照组, 差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ ), 详见表1; 健康教育组按时服药、适度锻炼、合理饮食以及戒烟占比均高于参照组, ( $P < 0.05$ )。见表2。健康教育组并发症总发生率低于参照组, ( $P < 0.05$ )。见表3。**结论:** 在社区慢性病防治中应用高血压健康教育, 能够降低高血压患者血压指标及并发症发生率, 改善患者生活方式, 值得推广使用。

**关键词:** 高血压健康教育; 社区慢性病; 防治应用

## Application of hypertension health education in prevention and treatment of chronic diseases in community

Xiaohui Xu

Yajiang people's Hospital Neijiang 642450

**Abstract:** **Objective:** To explore and analyze the effect of hypertension health education in the prevention and treatment of chronic diseases in community. **Methods:** A total of 80 elderly patients with hypertension who were treated from January 2020 to August 2021 were randomly selected. The reference group was given routine treatment, and the medication guidance and other nursing contents were clearly explained. Health education group: On the basis of routine outpatient chronic disease management, community hypertension education classroom was constructed. **Results:** There was no statistically significant difference in diastolic blood pressure and systolic blood pressure between the two groups before nursing ( $P > 0.05$ ). After nursing, the diastolic blood pressure and systolic blood pressure levels of patients decreased significantly than those of the reference group ( $P < 0.05$ ), as shown in Table 1; The proportion of taking medicine on time, moderate exercise, reasonable diet and smoking cessation in the health education group were higher than those in the reference group ( $P < 0.05$ ). Are shown in table 2. The total incidence of complications in the health education group was lower than that in the reference group ( $P < 0.05$ ). See table 3. **Conclusion:** The application of hypertension health education in the prevention and treatment of chronic diseases in the community can reduce the blood pressure index and the incidence of complications, and improve the life style of patients with hypertension, which is worthy of promotion.

**Keywords:** hypertension health education; Community chronic diseases; Control application

**作者简介:** 徐晓辉, 男, 汉族, 四川省内江市威远县人, 本科毕业, 目前就业于四川雅江县人民医院, 全科主治医师, 研究方向: 全科医学, 原发性高血压类, 心脏病类, 糖尿病类, 邮箱: 1252869828@QQ.com。

## 引言:

高血压是常见的慢性病,患者大多伴有不同程度的糖尿病、冠心病以及脂质代谢障碍。高血压患者大多有长期吸烟、饮酒以及大量食用含油含盐的食物,一旦不健康的生活饮食习惯得不到有针对性的改善,很容易导致中风、脑卒中、肾病以及恶性肿瘤的发生。对于高血压患者,需要用药物治疗进行血压的控制,以及改变患者生活方式、饮食及运动习惯等,促使其血压保持稳定,从而提升高血压疾病临床治疗效果。目前社区慢性病防治以预防为主,以药物为治疗手段开展综合防治<sup>[1]</sup>,培养患者健康生活方式,提升高血压患者疾病认知度,进一步达到控制患者病情,降低并发症发生的目的。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

随机选取2020年1月-2021年8月治疗的老年高血压患者80例,所有患者均符合《中国高血压防治指南》的诊断标准,所有患者均知情同意,排除伴有严重心肝肾并发症和需长期卧床的患者,且均能进行正常交流。将患者随机分为健康教育组和参照组,每组各40例。

### 1.2 入选标准

纳入标准:①均无沟通障碍;②可配合完成研究者;③均为原发性高血压患者。排除标准:①合并血液系统疾病、风湿疾病与急性感染者<sup>[2]</sup>;②近期出现高热、接受手术治疗者;③存在认知障碍与精神障碍者。

### 1.3 方法

参照组:进行常规治疗手段,针对用药指导和其他护理内容进行明确说明。

健康教育组:在常规门诊慢性病管理基础上构建社区高血压病教育课堂。

#### 1.3.1 健康宣讲

每个月可以给患者进行一次健康宣传,也可以邀请患者家属一起参与。这个过程的形式可以多样化,例如分发健康预防和护理高血压慢性病手册,通过阅读去提升对高血压的认知;举办讲座,针对高血压发病原因、并发症的引发、如何预防、如何诊断、如何治疗、如何护理和日常如何监控,通过面对面的宣讲和交流,降低恐慌,让患者或社区人员能通过日常生活做到自检和预防;同时可以邀请高血压患者分享控压历程,一方面帮助患者正视慢性病问题,每一天都不能松懈;另一方面患者和患者的交流<sup>[3]</sup>,更具有说服力,产生“革命情谊”,增加信心。

#### 1.3.2 用药指导

药物治疗是目前高血压的主要治疗方法,但仅仅是控制血压稳定,而非治愈高血压,遵医嘱坚持正确服用药物十分重要,告诉患者切不可自己凭感觉用药,自己量血压正常就不服药或自行盲目购药;指导患者认真查看药物说明书,注意药物的不良反应等。

#### 1.3.3 生活护理常识

健康的饮食搭配是高血压患者保持血压稳定的方法之一。具体情况具体分析,针对每个患者的个人生活习惯,提出相应的饮食指导,建议少摄入高热量、高盐、高糖、高脂肪等食物;新鲜水果蔬菜适量摄入,保证营养均衡。另一方面戒掉生活不良习惯,例如抽烟喝酒熬夜等<sup>[3]</sup>,如果有条件可以增加一定的有氧运动量,增强体质。保持身体轻盈、饮食清淡是最好防治高血压的方法。

#### 1.3.4 心理干预心理影响生理

焦虑是这个时代的通病,如果加上身体不适,常常引发心理疾病的爆发。心理干预,一方面鼓励患者积极面对生活,正确用药和调整生活内容,保证血压正常;另一方面则是对心理较为脆弱的患者,排解压力和情绪,积极面对高血压治疗。这个过程可以通过日常接触病患,与其交流时进行。

## 1.4 统计学方法

通过SPSS 21.0统计学软件对收集的数据计算分析,统计资料用均数标准差表示,组间采用t检验;计数资料用率表示<sup>[4]</sup>,组间用 $\chi^2$ 检验, $P < 0.05$ 代表组间差异明显,有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 患者血压水平统计

两组患者护理前舒张压、收缩压水平无统计差异,差异无统计学意义( $P > 0.05$ );护理后患者舒张压、收缩压水平下降程度高于参照组,差异有统计学意义( $P < 0.05$ ),详见表1。

表1 患者血压水平 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	舒张压 (mmHg)		收缩压 (mmHg)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
参照组	40	153.8 ± 11.23	135.6 ± 9.83	96.6 ± 9.41	91.3 ± 5.22
健康教育组	40	152.7 ± 10.31	122.3 ± 7.42	95.4 ± 8.72	82.4 ± 6.73
t值		0.453	6.842	0.591	6.631
P值		0.641	0.000	0.551	0.000

### 2.2 生活方式

健康教育组按时服药、适度锻炼、合理饮食以及戒

烟占比均高于参照组, ( $P < 0.05$ )。见表2。

表2 两组患者生活方式对比[n (%) ]

组别	例数	按时服药	适度锻炼	合理饮食	戒烟
参照组	40	17	6	9	8
健康教育组	40	19	8	7	6
$\chi^2$ 值		7.071	6.559	5.572	6.026
P值		0.007	0.010	0.018	0.014

### 2.3 并发症

健康教育组并发症总发生率低于参照组, ( $P < 0.05$ )。见表3。

表3 两组患者并发症发生情况对比[n (%) ]

组别	例数	冠心病	脑出血	心力衰竭	肾衰竭	总发生率
参照组	40	6 (15.91)	4 (11.36)	3 (9.09)	1 (2.27)	17 (38.63)
健康教育组	40	2 (4.55)	1 (2.27)	1 (2.27)	0 (0.00)	4 (9.09)

## 3 讨论

高血压是最常见的慢性病, 临床特征为在静息状态下体循环动脉血压升高, 是由于高级神经活动受到障碍所引发的疾病, 也是心脑血管病最主要的危险因素, 故对高血压患者进行健康教育十分必要。随着高血压患者的逐年增多, 高血压成为威胁现代人健康的首要因素。高血压是常见的慢性疾病, 患者大多数存在不健康的饮食习惯。高血压患者发病时会出现头痛、头晕、心悸等症状, 由于病程长、易反复, 如果得不到有效的预防和治疗极易引发其他脏器类疾病, 例如心脏病、脑血管病等。

慢性病管理主要是指组织慢性病专业医护人员, 为患者提供全方位的优质服务, 主动干预各种危险因素, 积极宣教疾病相关知识, 使患者加深对疾病知识的了解, 进而主动配合干预, 形成良好的生活习惯, 最终通过良

好的自我管理, 改善健康状况, 延缓疾病进展, 降低并发症发生率, 从而达到改善生活质量以及延长寿命的目的。常规门诊慢性病管理由于缺乏针对性, 总体效果不理想。

在本次研究中, 针对社区的老年高血压患者, 通过开展健康知识讲座、发放宣传手册等方式, 介绍高血压相关知识, 有利于提高其对疾病的认知程度, 认识到高血压的危害以及规范服药、血压自我监测的重要性; 对患者进行心理疏导, 对于心理较为脆弱的老年患者, 有利于缓解其负性情绪, 充分发挥心理治疗效能; 根据患者的实际情况, 为其制定个体化的饮食方案和运动指导, 有利于患者养成良好的生活习惯, 增强身体免疫力; 同时, 对患者进行用药指导和血压自测指导, 有利于其及时掌握自身病情, 避免不规范用药带来的危害。

## 4 结束语

综上所述, 在社区慢性病防治中应用高血压健康教育, 能够降低高血压患者血压指标及并发症发生率, 改善患者生活方式, 值得推广使用。

### 参考文献:

- [1]刘俊霞. 健康教育对社区老年高血压患者血压控制及自我管理行为的影响[J]. 中国社区医师, 2019, 35(26): 169-171.
- [2]胡雪芹, 张妮. 慢性病健康管理模式用于高血压患者管理的效果观察[J]. 中国基层医药, 2019, 26(16): 1933-1936.
- [3]周一刃, 郭兵, 曹晋渝. 社区健康管理在城市社区慢性病管理中的应用效果[J]. 临床合理用药, 2018, 11(9): 29-30.
- [4]马欣. 社区健康管理结合健康教育对老年高血压控制效果分析[J]. 中国社区医师, 2018, 34(12): 165-166.