

高血压健康教育在社区慢性病防治中的应用探讨

王新影

山东省淄博市临淄区凤凰中心卫生院 山东淄博 255000

摘要: **目的:** 探析高血压健康教育在社区慢性病防治中的应用效果。**方法:** 64例高血压患者, 采用抛硬币法分为研究组和对照组, 每组32例。对照组患者均接受常规干预, 研究组在对照组基础上加入健康教育, 比较两组患者治疗依从率(包括服药和检查)及干预前后血压[收缩压(SBP)和舒张压(DBP)]改善情况。**结果:** 研究组服药和检查依从率分别为93.8%(30/32)、96.9%(31/32), 均明显高于对照组的75.0%(24/32)、81.3%(26/32)干预前, 两组患者的SBP和DBP比较差异均无统计学意义($P>0.05$)。干预后, 两组患者的SBP和DBP均明显低于干预前, 且研究组患者的SBP和DBP均明显低于对照组, 差异均有统计学意义($P<0.05$)。**结论:** 健康教育应用于社区慢性病防治中可有效改善高血压患者的血压控制效果, 提高治疗依从率, 值得推广应用。

关键词: 社区慢性病防治; 高血压; 健康教育

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

Xinying Wang

Fenghuang Central Health Center, Linzi District, Zibo City, Shandong Province 255000

Abstract: **Objective:** To explore the effect of hypertension health education in the prevention and treatment of chronic diseases in community. **Methods:** Sixty-four patients with hypertension were divided into study group and control group by coin tossing method, with 32 cases in each group. The control group received routine intervention, while the study group added health education on the basis of the control group. The treatment compliance rate (including medication and examination) and the improvement of blood pressure [systolic blood pressure (SBP) and diastolic blood pressure (DBP)] before and after intervention were compared between the two groups. **Results:** The compliance rates of medication and examination in the study group were 93.8%(30/32) and 96.9%(31/32), respectively, which were significantly higher than those in the control group [75.0%(24/32) and 81.3%(26/32)]. Before the intervention, there was no statistically significant difference in SBP and DBP between the two groups ($P<0.05$). After intervention, the SBP and DBP of the two groups were significantly lower than those before intervention, and the SBP and DBP of the study group were significantly lower than those of the control group, and the differences were statistically significant ($p<0.05$). **Conclusion:** The application of health education in the prevention and treatment of chronic diseases in the community can effectively improve the effect of blood pressure control in patients with hypertension and improve the treatment compliance rate, which is worthy of promotion and application.

Keywords: community chronic disease prevention and treatment; Hypertension; health education

引言:

随着人口老龄化形势日渐严峻, 国民慢性病发病率呈递增趋势, 为改善国民素质, 帮助老年人群缓解病痛, 国家卫生部(现卫健委)工作人员主张卫生事业模式由大病晚期治疗向预防为主转变, 培养人们对自己健康负责的意识, 社区慢性病预防与管理作为国民健康管理的

重要举措, 常规防治干预仅局限于疾病筛查、病例随访管理、常见病处理、生活方式干预、并发症发现及转诊前处理, 虽可有效开展疾病诊疗及疾病管理工作, 但缺乏患者健康管控, 开展健康教育, 旨在通过系统化、规范化、组织化社区教育活动, 纠正患者不良生活习惯, 培养健康行为, 以降低影响健康的危险因素, 预防疾病,

提高生活质量。本文就高血压健康教育的应用价值进行分析, 现报告如下。

1、资料与方法

1.1 一般资料

选取2018年1月~2020年1月本社区卫生服务中心收治的64例高血压患者作为研究对象, 本次研究经社区医护人员审核通过, 所有患者及其家属均同意参与研究, 根据病史、体格检查和实验室检查确诊, 排除其他慢性疾病(哮喘、先天性心脏病、冠心病、慢性呼吸衰竭、糖尿病)及精神交流障碍者。所有患者按照抛硬币法分为研究组和对照组, 每组32例。研究组患者中, 男19例, 女13例; 平均年龄(54.6±3.2)岁; 平均病程(4.8±0.6)年。对照组患者中, 男17例, 女15例; 平均年龄(54.3±3.4)岁; 平均病程(4.6±0.7)年。两组患者的性别、年龄及病程等一般资料比较差异均无统计学意义(P>0.05), 具有可比性。

1.2 一般方法

对两组患者进行完整的体检, 测试者选取相同的手臂, 并且固定测血压的设备人员。并把数据打印出来, 明确告知每个人的身体状况。

平日血压测量方法, 患者保持心情放松, 坐在椅子上, 45度伸出一只上臂, 不要有衣服遮挡, 在肘前位置间歇充气, 待脉搏消失后, 增加4kPa(30mmHg), 后以0.27kPa/s的速度逐渐放气。这过程避免血压虚高, 要控制好充气压迫的时间。

对照组: 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。

实验组: 除了告知身体状况和对照组一样的常规治疗手段, 还会进行健康教育, 分别健康宣讲、用药指导、生活护理常识和心理干预等多方面指导。再收集两组治疗后的结果对比, 分别从降压情况, 并发症改善率情况和慢性病健康知识的了解程度去考量。

1.2.1 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, 更具有说服力, 产生“革命情谊”, 增加信心。

1.2.2 用药指导

高血压由于是慢性疾病的一种, 它需要长期服药。因此, 建议患者选择长效药物, 帮助血压在24小时内维持平衡。服用期间, 若出现不良反应, 患者不可以私下停药、增加剂量或联合其他药物用于降低血压, 一定要先咨询医生。并观察每日血压指标情况, 方便及时控制血压, 或对治疗手段进行相应的调整^[1]。

1.2.3 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, 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。

1.2.4 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^[2]。

1.3 观察指标

比较两组患者治疗依从率(包括服药和检查)及干预前后血压(SBP和DBP)改善情况。

1.4 统计学方法

采用SPSS 19.0统计学软件对数据进行统计分析。计量资料以均数±标准差($\bar{x} \pm s$)表示, 采用t检验; 计数资料以率(%)表示, 采用 χ^2 检验。P<0.05表示差异具有统计学意义。

2、结果

2.1 两组患者治疗依从率比较

研究组服药和检查依从率分别为93.8%(30/32)、96.9%(31/32), 均明显高于对照组的75.0%(24/32)、81.3%(26/32), 差异均有统计学意义($\chi^2=4.267, 4.010, P=0.039, 0.045<0.05$)。

2.2 两组患者干预前后血压改善情况比较

干预前, 两组患者的SBP和DBP比较差异均无统计学意义(P>0.05)。干预后, 两组患者的SBP和DBP均明显低于干预前, 且研究组患者的SBP和DBP均明显低于

对照组, 差异均有统计学意义 ($P<0.05$)。见表1。

表1 两组患者干预前后血压改善情况比较
($\bar{x} \pm s$, mmHg)

组别	例数	SBP		DBP	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	32	154.2 ± 7.6	124.3 ± 6.1 ^{ab}	99.1 ± 6.0	79.6 ± 7.9 ^{ab}
实验组	32	152.7 ± 8.1	141.5 ± 7.4 ^a	98.7 ± 6.2	89.7 ± 8.1 ^a
t		0.764	10.146	0.262	5.050
P		0.448	0.000	0.794	0.000

注: 与本组治疗前比较, ^a $P<0.05$; 与对照组治疗后比较, ^b $P<0.05$; 1mmHg=0.133kPa

3、讨论

高血压属于较为常见的慢性病, 多发生于老年人群体, 且在发生之后很容易促进其他慢性病的发生与恶化, 在此情况下, 合理地进行预防以及治疗, 有助于规避慢性病对人们身心健康所产生的影响。而目前多数社区老年人对高血压疾病的预防知识与血压控制知识不够了解, 不能结合实际状况养成良好的生活以及用药习惯, 导致其身体健康受到一定影响, 这就需要在社区工作中可以更好地开展慢病管理工作, 结合居民的需求, 制定完善的规划方案, 促使慢性病的合理管理^[3]。

为规避恶性事件的发生, 降低心血管死亡风险, 我国大力地开展社区干预, 以公共卫生观念为主导, 坚持以预防为主, 分层次管控高危患者, 以健康促进(行为干预、药物)为手段开展综合防治工作, 进而提升高血压患者疾病知晓率、治疗率及控制率, 降低并发症发生率、致残率及死亡率, 培养患者健康生活方式, 以控制血压及血脂, 减轻医患负担。常规干预虽监控患者病情, 督促其服药检查, 但干预效果不甚理想。为充分挖掘患者潜力, 培养保健意识, 作者在开展社区慢性病防治时

加入健康教育, 以提高人们对健康的认知, 促进其积极配合医护人员开展疾病防治工作。

本文结果显示, 研究组服药和检查依从率分别为93.8% (30/32)、96.9% (31/32), 均明显高于对照组的75.0% (24/32)、81.3% (26/32), 差异均有统计学意义 ($\chi^2=4.267$ 、4.010, $P=0.039$ 、0.045 <0.05)。干预前, 两组患者的SBP和DBP比较差异均无统计学意义 ($P>0.05$)。干预后, 两组患者的SBP和DBP均明显低于干预前, 且研究组患者的SBP和DBP均明显低于对照组, 差异均有统计学意义 ($P<0.05$)。上述结果证实, 在开展社区慢性病防治工作时加入健康教育可有效改善高血压患者的血压情况, 增加顺从行为, 具有广阔推广前景。有关研究分析高血压患者管理现状, 指出健康教育、自我血压测量、门诊随访及良好生活习惯均可改善患者治疗依从性及疾病控制效果, 即重视健康宣教, 以循证医学为指导, 动态监控患者病情, 培养良性行为, 可提高治疗效果, 改善预后, 具有较高应用价值。

4、结束语

综上所述, 在社区慢性病管理过程中, 将高血压健康教育方式应用其中, 有助于使得居民全面掌握疾病知识, 更好地进行预防与控制, 将血压维持在正常范围之内。

参考文献:

- [1] 景海峰. 高血压健康教育在社区慢性病防治中的应用探讨[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2020, 8(08): 28-29.
- [2] 李芙梅. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用效果[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(20): 115+118.
- [3] 鞠晓静. 高血压健康教育在社区慢性病防治中的应用探讨[J]. 饮食保健, 2019, 6(3): 251-252.