

浅谈健康管理服务对高血压患者血压控制及影响因素

敬霞明蕊 李晓钰

(南充市中心医院健康管理中心 四川 南充 637000)

【摘要】据统计,世界平均每5个人中就有一人患上高血压疾病;由于我国人口众多,人均寿命不断延长,加上老年人群患病率高、患病后康复困难等特点,因此提高居民健康意识就显得十分重要,实施健康管理也得到广泛重视。本文以高血压患者为研究对象,阐述了健康管理的基本概况和服务流程,分析了高血压的影响因素,最后提出健康管理服务对高血压患者血压控制的具体措施,希望通过此次工作可以进一步提高高血压患者的生活质量,降低并发症发生率,减少疾病带来的经济损失,从而实现更高层次上的和谐发展。

【关键词】健康管理服务; 高血压患者; 血压控制; 影响因素; 措施

Discussion on the Effect of Health Management Services on Blood Pressure Control and Influencing Factors in Hypertensive Patients

Xia Jing Rui Ming Xiaoyu Li

(Health Management Center of Nanchong Central Hospital, Nanchong, Sichuan, 637000)

[Abstract] According to statistics, on average, one out of every five people in the world suffers from hypertension; Due to the large population and continuous extension of life expectancy in our country, as well as the high prevalence and difficulty in recovering from illness among the elderly population, it is very important to improve residents' health awareness, and the implementation of health management has also received widespread attention. This article takes hypertensive patients as the research object, elaborates on the basic overview and service process of health management, analyzes the influencing factors of hypertension, and finally proposes specific measures for health management services to control blood pressure in hypertensive patients. It is hoped that through this work, the quality of life of hypertensive patients can be further improved, the incidence of complications can be reduced, the economic losses caused by the disease can be reduced, and a higher level of harmonious development can be achieved.

[Key words] Health management services; Hypertensive patients; Blood pressure control; Influencing factors; Measure

引言

高血压作为一种常见慢性心脑血管疾病之一,其患者血压存在显着波动,心脏,血管及颅内器官都可出现不同程度累积,其患者冠心病,脑卒中和心梗发生率显着升高,这不仅严重威胁着患者的身体健康,而且还会严重影响社会稳定。因此,对高血压患者进行健康管理服务具有十分重要的现实意义和深远意义。通过健康管理服务能够有效地降低高血压患者患病风险,提高生活质量,减少并发症发生率,从而实现疾病预防控制的目的,也有利于促进居民身心健康发展。

1 健康管理的定义和基本服务流程

健康管理一词可追溯至20世纪70年代,并在不同语境中被赋予了不同内容和含义,健康领域专家至今仍未对健康管理下定义和认可。国内比较普遍接受的关于健康管理的定义,为陈君石等编著的教材《健康管理师》。所谓健康管理,就是对一个人或一个群体的健康实施综合监测,分析,评价,并提供健康咨询与指导,同时对健康危险因素实施干预的整个过程。因此,健康管理是一项复杂而系统的系统工程,它需要从多个方面

入手,既要重视个体层面又要注重整体层面的工作。

健康管理主要包括3个基本环节:第一个环节就是对患者的身体状况的认识与把握,进行健康状况检测与信息收集。第二个环节对患者的身体进行评估,进行健康风险评估与健康评估。第三个环节就是提高与增进患者的身体、健康风险干预与健康促进。通常情况下,健康管理中常见的服务流程主要包括以下五大部分:健康体检、健康评估、个人健康管理咨询、个人健康管理跟进、健康和疾病管理专项服务,每个方面都是由多个部门组成的一个完整体系。

2 高血压患者血压的影响因素

2.1 高钠低钾饮食

通过研究调查发现钾盐摄入和高血压患病率呈负相关,钠盐摄入和高血压发病率正相关。若日常饮食钠盐摄入较高,钾盐摄入较低,则高血压患病率升高,反之降压率会下降。因此在日常生活中应该控制食盐摄入量。

2.2 超重与肥胖

体内脂肪含量还与血压有一定关系,有些肥胖者体内脂肪较多,继而血脂增高,脂肪影响血液循环又

使血压增高，特别腹部脂肪过多者更易发生高血压。因此，生活中应合理膳食并严格控制体重，减少对食物的摄取量，以降低血液胆固醇水平。

2.3 饮酒方面

过量饮酒是导致高血压的一个重要因素，长期少量喝酒会导致血氧轻微升高，长期大量饮酒则会导致血压明显升高，因此饮酒是导致高血压的一个重要因素。治高血压时饮酒会使疗效下降，饮酒也是引起脑出血、心肌梗塞等疾病的主要危险因素。

2.4 精神紧张

精神长期处于高度紧张状态，还会使血压上升，因此精神紧张还是高血压发病的危险因素，对于高血压患者来说要注意调节好自己的心理和情绪。适当的放松可以缓解压力，但是过度的压抑反而不利于身体健康，所以应该积极地进行自我治疗，这样才能有效减轻身体上的负担。

2.5 遗传性因素

在临床上是较为常见的因素，如果父母有一方患有高血压，则孩子患有高血压的可能性会较低一些，但若是父母双方都患有高血压时，孩子患有高血压的几率也会偏高。

2.6 年龄因素

高血压的发病率可随年龄的增长而显著上升，这主要是因为老年人的血管比较脆弱，当情绪起伏比较大的时候，血液流速会比较快，从而使血液聚集的块头比较大，从而影响正常的颅内压。

3 健康管理服务对高血压患者血压控制的具体措施

3.1 进行患者信息采集

从信息的来源上可以分为问卷、健康体检、相关疾病管理的随访表等形式来进行患者信息采集

3.1.1 填写个人基本信息调查表

个人信息调查表就是患者的基本信息，包括了个人的身份证号码，住址，电话，生日，手机号码等。其中必须要记录的就是药物过敏和既往病史等资料。

3.1.2 填写生活方式信息记录表

主要是抽烟，喝酒，水果和蔬菜的摄入量，体力活动。

3.1.3 填写体检信息记录表：血压，心率及体格检查结果。填写辅助检查项目一览表：肝功能指标，肾科，胸外科，骨科，妇科，眼科，耳鼻喉科等各项具体的检查内容。以及心电图，超声检查，脂肪肝，颈动脉彩超，动脉硬化，心脏超声检查内容，还有一些必要的化验数据。

3.2 健康风险评估

健康风险评估主要是针对高血压患者的血压情况以及心血管疾病危险因素进行分析、评价，从而为临床提供相应的护理措施。包括一般健康状况调查，相关疾病防治知识宣传普及，饮食控制，生活方式改变，吸烟饮酒，体育锻炼等方面。主要是以高血压的影响因素来进行风险评估，了解自身及外界环境中存在哪些不利因素，并根据这些不良因素采取适当的预防措施，避免发生严重后果。

3.3 制定干预计划

健康管理会针对不同类型的高血压患者制定不同的干预计划，包括预防、诊断、治疗、护理、康复和社区保健服务。定期对高血压患者评估疾病，并发症及相关危险因素，发现问题及时采取相应干预措施，以提高他们对自身健康状况的认知，为临床防治提供依据。

3.4 执行干预计划

执行干预计划是在制定干预计划的基础上进行的。关于高血压控制，学者们建议平衡膳食、适当锻炼也能达到药物治疗目的。由此可见，高血压非药物治疗非常关键，非药物治疗也不容忽视。

3.4.1 药物治疗

指导高血压科学、合理地使用药物，并对药物使用情况进行随访督导，按个体化规律给药等处理原则。有研究显示男女高血压患者遵医嘱用药比例分别只有24.6%与47.5%。健康管理干预能使患者遵医嘱用药状况得到有效提高。

3.4.2 非药物治疗

3.4.2.1 健康的饮食应该限制钠盐的摄入

钠盐能显著升高血压并增加其发病危险，钾盐能拮抗钠盐升高血压。我国各地区居民钠盐摄入量显著高于世界卫生组织建议每天应低于6g，钾盐摄入量严重不足。所以在饮食上的主要措施有：要严格控制钠、钾、钙等营养性物质的摄入；合理调整膳食结构，特别是注意高脂肪食物的选择；多吃富含维生素A和B族食品；适当补充低脂高蛋白食物。

3.4.2.2 体重的控制

超重与肥胖是引起血压上升的主要因素之一。测量超重和肥胖最简单、最常用的生理指标是体重指数(BMI)和腰围。应控制BMI在18.5~23.9kg/m²，腰围应<90/85cm(男/女)。减重效果最好的措施就是控制能量摄入，加强体力活动。减重快慢个体差异很大，一般一周减重0.5-1Kg为宜。对采用非药物措施减重无效的严重肥胖病人，在医师指导下用减肥药物进行体质量控制。

3.4.2.3 不要抽烟或戒烟

吸烟属于不健康的行为，也是心血管病、癌症等疾病的重要危险因素。被动吸烟还可显著增加心血管疾病的风险。吸烟会引起血管内皮损害并显著增加高血压患者动脉粥样硬化性疾病风险。戒烟的好处是非常确定的，在任何年龄阶段戒烟都可以从中受益。戒烟后，吸烟者体内胆固醇水平下降，甘油三酯(LN)减少，高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)升高，低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)减少，从而有助于防止心脏病复发或心肌梗死发生。由此可见，戒烟不仅有利于健康而且对预防心脑血管疾病有积极作用。

3.4.2.4 限制喝酒

饮酒是高血压病人最主要的危险因素之一。酒精中含有大量的醛类物质，与人体血浆蛋白结合生成具有利尿功能的一种新化合物——钠盐。当这种化合物进入血液时就会导致血压升高。因此，高血压患者要限制喝酒，如果血压一直处于较高的状态，那么最好是不喝酒，以避免引起动脉粥样硬化等并发症

3.4.2.5 体育锻炼方面

对于高血压患者而言，适量的运动能够有效改善心脏、血管及大脑等组织的生理功能，提高身体免疫力和抗病力；并且可以促进新陈代谢，减少体内胆固醇在血液循环中的含量，从而防止动脉硬化的发生。所以，健康管理中心建议每天都要做一些合适的体育活动，而且一周要有三次以上有氧体育锻炼活动，比如散步，慢跑，骑自行车，游泳，健美操及跳舞等。当然无论是运动形式还是运动量，都要以个人兴趣和身体状况为依据，不要盲目跟风，以免造成不必要的伤害。当然如果患有高血压并发症的患者，要特别注意避免剧烈运动而诱发心脑血管疾病。

3.4.2.6 缓解精神压力和心理平衡

对于心理上出现问题的高血压患者要多措并举帮助他们减轻精神压力，并对病态心理进行矫正、处理，有条件的建议病人请专业的心理辅导或诊治。

3.4.2.7 进行自我监测

健康管理中心可建议患者经常进行血压和体重的自测，教给他们正确的测量方法。并且告诉他们正常血压范围值，同时让其家属也能够正确掌握血压测量的基本方法。

3.4.3 督促高血压患者进行自我管理

定期到各区域进行高血压健康讲座，重点介绍高血压及并发症预防与治疗知识与技能、提高病人随访管理依从性，促进患者自我管理知识与技能的培养与加强对自身健康状况的维护。通过各种形式开展自我

保健教育活动，使患者自觉地接受自己的日常行为，从而养成良好的生活习惯。

3.4.4 协调卫生资源，实现资源共享

协调卫生保健服务在健康管理中占有重要地位，并建立病人双向转诊通道。由于社区卫生服务机构医疗条件并不很好，应与上级医院建立畅通，互利，高效的双向转诊机制。从而达到合理分配优质公共卫生资源，满足居民基本医疗卫生服务需要。

3.5 随访和效果评价

3.5.1 每一次随访了解病人症状，体征，血压，体重和其他高血压及并发症改变，并进行药物，非药物治疗和自我管理。根据高血压分级情况，随访频率如下：高血压一级，每三个月最少随访一次；高血压的级别为二级，每两个月至少随访一次；高血压三级，每月最少随访一次。

3.5.2 个人评价指标：个体教育是根据知行行的评价标准进行的，其在对病人知晓率，依从度和自我管理行为状况进行评价的基础上更加适应个体化需求，能提高病人自我管理能力和促进血压稳定。根据病人常年血压控制的状况将其划分为优，尚，差三个级别。

3.5.3 社区评价指标：社区管理各项工作指标，社区高血压病人建档百分比，高血压随访覆盖率，治疗率，病人满意度。高血压管理效果指标：预防和控制知晓率，危险因素状况，并发症状况。

结束语

综上所述，高血压这一慢性非传染性疾病只能控制不能根治，想要达到更好的防治效果除标准药物治疗之外，不良生活行为方式和其他危险因素的改善也是关键。通过本文的研究，期望通过开展健康管理服务，使高血压患者能够对高血压有一定认识，提高自我管理意识。并通过制订细致的干预措施及随访等措施，有助于及促使患者树立健康生活方式，坚持不懈的坚持，从而实现高血压的防治，同时降低心脑血管等并发症，维持生命质量，最终取得满意的疗效。

参考文献：

[1] 田海艳, 江航宇, 张容, et al. 健康管理高血压患者血压控制及影响因素分析 [J]. 现代预防医学, 2021.

[2] 曾星星. 健康管理在高血压人群中的应用 [J]. 健康前沿, 2017.

[3] 邹鸿丽, 赵丹凤. 健康管理路径应用于体检中临界高血压者的效果与评价 [J]. 中国保健营养, 2019, 29(18).