

健康管理在中青年高血压患者中的应用进展

李晓钰 敬霞 明蕊

(南充市中心医院健康管理中心 四川 南充 637000)

【摘要】高血压是十分普遍的慢性非传染性疾病之一，是心血管疾病发生的主要危险因素之一，世界卫生组织现已提出需要对该病进行积极预防和治疗。通过健康管理能够使中青年高血压患者得到有效的控制，减少其并发症的发生率，降低患心脑血管疾病的风险，从而更好地维护人们身体健康。本文以中青年高血压患者为研究对象，首先阐述了中青年高血压的界定范围，然后探析中青年高血压健康管理的具体内容和常见模式，最后是中青年高血压健康管理的实施效果，希望能够促进中青年高血压患者自身健康意识的提升，从而实现合理用药，预防病情加重，延长生命时间，最终达到预期目标。

【关键词】 健康管理；中青年；高血压患者；应用；措施

Progress in the Application of Health Management in Middle-aged and Young Hypertensive Patients

Xiaoyu Li Xia Jing Rui Ming

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

[Abstract] Hypertension is one of the most common chronic non infectious diseases and one of the major risk factors for cardiovascular disease. The World Health Organization has proposed that active prevention and treatment of this disease is needed. Through health management, young and middle-aged patients with hypertension can be effectively controlled, the incidence of complications can be reduced, the risk of cardiovascular and cerebrovascular diseases can be reduced, and people's health can be better maintained. This article takes middle-aged and young patients with hypertension as the research object. Firstly, it elaborates on the definition of hypertension in middle-aged and young people, and then explores the specific content and common models of hypertension health management in middle-aged and young people. Finally, it discusses the implementation effect of hypertension health management in middle-aged and young people, hoping to promote the improvement of their own health awareness, thereby achieving rational medication, preventing worsening of the condition, and extending life time, Ultimately achieving the expected goals.

[Key words] Health management; Young and middle-aged people; Hypertensive patients; Application; Measure

引言

相关报道显示，目前全球高血压患者发病数量已超过 10 亿，而我国患者发病数量近 2.5 亿，且中青年高血压患者占比将近 68%，给患者日常生活和身心健康造成很大影响。尽管这一阶段该病诊治水平逐渐提高，但中青年高血压患者疾病管理还存在诸多不足，这一人群对疾病知识的认知程度普遍不够、血压指标的控制率较差，疾病治疗率较低，相对于老年高血压患者而言，这一人群的血压达标率亦显著偏低。造成这一现象的原因有治疗依从性较差，认知度不够，自我健康管理参与度和关注度较低。健康管理就是要综合地检测出人群或个人的健康风险因素，进而作出科学的评价和适当合理地控制这些风险。随着人口老龄化的日益加剧，加之慢性病关口提前的实际背景下，高血压防治工作的重点对象已经逐步向中青年群体过渡。因此，对中青年高血压患者进行健康管理势在必行。

1 中青年高血压的界定范围

当前中青年在不同地区和国家有不同的界定，按照世界卫生组织年龄分层标准通常把青年界定为 ≤ 44 岁成人；定义中年人是指年龄 ≥ 45 岁，年龄 ≤ 60 岁的成年人。在我国，中青年通常被分为 ≥ 19 岁、 ≤ 60 岁的成人。相关高血压指南文件将高血压临界值从收缩压 140 mmHg/舒张压 90 mmHg 下调到收缩压 130 mmHg/舒张压 80 mmHg。根据调查分析，如果以高血压临界值调整为高血压诊断标准，本病发病率将由 25% 增加到 50% 左右，但其中约 90% 的病人收缩压为 130 ~ 139 mmHg，舒张压为 80 ~ 89 mmHg，不需药物治疗。所以，我国修订后的《中国高血压防治指南》没有对高血压诊断标准进行调整，仍采用收缩压 140 mmHg，舒张压 90 mmHg 作为临界值。在此基础上进一步明确高血压的定义及发病机制、危险因素及其分级方法，并针对不同人群制定相应的降压护理方案。

2 中青年高血压健康管理的具体内容

2.1 在生活方式方面进行管理

通过平常的生活方式进行干预,对高血压患者来说是十分重要的,最常用的干预措施有:学会自身体质量的计算和这一指标的有效控制,限制钠盐摄入、戒烟限酒、远离二手烟等,让自己的心态能处于一种平和的状态中,努力减轻自己精神上的压力,经常进行科学而有规律的锻炼,如有很严重的不良心态可以咨询专业的心理医生。在国外心血管疾病临床预防指南中,有一条表明对中青年高血压患者来说,生活行为干预尤其关键,要借助科学干预的方法,才能保证患者血压指标得到较好的控制,减缓患者心血管疾病进展。本次研究主要是对中青年高血压患者进行定期检测和生活方式的干预,具体落实控烟限酒,饮食调节和运动指导等方面的内容、血压指标的监测等等,最后的结果表明患者经过干预之后对于自身的情况有了更多的认识,从而提高了生活质量的效果也比较理想。所以可以认为这是一项值得推广使用的健康管理项目。

2.2 在用药依从性方面进行管理

针对中青年高血压患者来说,在用药依从性上进行健康管理至关重要,而这一工作内容则是评价健康管理效果的一个重要标志。通常情况下,常用的健康管理手段有用药指导,随访,生活方式指导和病情监测。根据社区青年高血压患者服药依从性影响因素进行了归纳和分析,认为担心药物不良反应,身体无临床症状、怀疑治疗好处及有效性,缺乏疾病相关知识了解度,缺乏良好的随访服务,缺乏治疗动机都是主要因素。而这些不良心理状态也会直接或间接地影响到患者用药意愿。

3 中青年高血压患者健康管理的常见模式

3.1 社区健康管理模式

社区作为预防和控制慢性疾病的主要场所,在高血压患者规范化管理和高血压疾病积极预防中起着非常关键的意义。通过对社区卫生工作者进行综合访谈和调查,结果发现其与高血压患者保持紧密的合作状态之后,对促进患者自我健康管理能起到积极影响。另有研究报告表明,对中青年高血压患者有针对性地制定健康管理方案及定期随访干预可显著促进其疾病控制效果和遵医行为的改善。针对中青年高血压患者进行有针对性的健康教育,针对性的运动指导,科学

化的膳食搭配和积极的心理疏导等措施、规范化随访和其他健康管理等工作可使病人遵医用药,规律运动,科学饮食等诸多方面自我管理能力得到显著提高,血压控制达标率高于传统管理方法。以上内容都可以看出中青年高血压患者通过社区健康管理可以获得准确干预效果。此外,多数中青年群体生存压力和工作竞争压力都比较大,所以社区健康管理工作中存在着空间和时间限制,在短期内很难突破,这就需要开展一些针对性强、操作性较强的服务活动来帮助青年血压群缓解焦虑情绪,提高生活质量。

3.2 以移动医疗为基础的自我健康管理模式

在时代不断发展的过程中,居民的健康意识亦呈逐渐加强之势,目前已经被更多居民所接受,健康管理理念亦为移动医疗发展奠定坚实基础。此外,在移动技术逐渐发展的过程中,采用移动健康管理将是一个现实。根据有关报告,中青年高血压患者中约70%以上的人群通过网络获取健康信息,这种方式更有利于提升自我健康素养。另有一些研究学者的报告特别采用APP管理系统和远程血压监控系统进行中青年高血压患者的健康管理,最后的数据统计结果表明,患者的自我管理行为有明显改善,血压达标率也有明显的提高。还有学者通过系统评价等方法进行研究,最后发现中青年高血压患者经过大量医疗干预后用药依从性将明显提高。另外国外已有文献报道采用基于移动医疗的自我健康管理模式更有利于促进中青年高血压患者自我管理,究其原因主要是由于移动系统具有个性化和灵活性等特点,可以有效地满足不同病人的需要,并和相关医护人员建立了良好的信任,使得相互之间的交流更有效率。同时移动系统还有线上奖励和自动反馈的特点,这对促进他们改善自我管理行为也有相同的优势。从上面的内容可以看出来,当病人利用线上平台时,他们不受空间和时间的限制,并且可以随时开始自己的医疗保健咨询和日常生活的健康资料的查询。与此同时,平台也可以对患者进行预约医疗等诸多内容的服务,很大程度地提高中青年高血压患者健康管理的成效,并且使得他们在自我健康管理方面的参与度进一步提高。

3.3 以医联体为基础的健康管理模式

我国医联体作为健全分类诊疗体系和推进医药卫生改革重要组织形式,基于医联体的健康管理模式具有双向转诊快捷等优点、患者治疗具有动态性和连贯

性等特点,现阶段这一模式对中青年高血压患者疾病的预防和管理工作也有许多积极效果。有研究报告表明原发性高血压患者采用基于医联体的健康管理模式后能够有效地促进健康行为形成,并且让病人有了更理想的血压控制,为促进生活质量,提高用药依从性带来了许多积极的意义。另有学者研究表明,针对中青年高血压患者开展基于医联体的健康管理模式能够在改善患者自我管理行为和有效调节血压指标等诸多方面起到积极影响。由此可见,基于医联体的健康管理模式在今后中青年高血压患者线下健康管理建设中具有重要意义,将成为一种趋势并逐渐被越来越多的人群所认可,推动我国慢性病健康管理服务模式向更加精细化方向发展。综上所述,青年高血压患者通过应用基于医联体的健康管理模式可以使其更好地实现自我保健功能和降低患病风险。

4 中青年高血压健康管理的实施效果

4.1 在患者自身方面的效果

据国内外大量研究报告表明,中青年高血压患者接受健康管理后,更易受到家属,病友和医护人员等多方面的关怀和照顾,从而显著提高患者生活幸福感和生活质量。而且,中青年高血压患者接受全面健康管理后,患者的疾病控制率,高血压治疗率和自我效能都得到了明显的改善。同时通过对中青年高血压患者进行长期随访管理,发现病人心脑血管事件的发生率较常规管理病人显著降低。由此可见,中青年高血压患者在经过健康促进和健康风险评估干预后将产生较理想的预后效果。此外,通过健康管理还能够使中青年高血压患者有效地减轻心理压力、缓解焦虑情绪,有利于其身心健康发展,增强自信心和战胜困难的信心。因此,对于青年高血压患者实施规范化健康管理具有重要意义。

4.2 在患者家庭方面的效果

通过调查发现,中青年高血压患者致残率,脑出血发生率有逐年上升趋势,多数患者经治疗后留有伤残。一旦发病,可使病人自我感受负担加重,对健康行为,家庭支持的中介效应明显,尤其对社会,家庭,生理和心理的诸多改变。病人在产生自我感受负担后,改变了与家庭成员间内在的情感平衡,家庭贡献平衡和其他各种平衡关系,使家庭系统受到严重损伤,甚至破坏家庭功能。众所周知,家庭功能值给患者本人及家属以精神上的支持,对稳定物质基础至关重要,

如果患者自我健康管理水平高,那么不仅将帮助他们很好地控制血压指标,而且还能有效地维护他们的家庭功能,进而对中青年高血压患者的病情有一定的促进作用。因此,对中青年高血压患者进行健康管理不仅对患者本身有益,而且对患者的整个家庭体系都具有重要意义。

4.3 在公共资源利用方面的效果

将健康管理运用到中青年高血压患者这一群体当中,可以进一步增强他们对血压的控制作用,降低他们医疗上的经济开支,为社会节省医疗卫生资源。通过研究发现,无论病人的经济状况如何或者所处的地理位置如何,高效的健康管理均能以最小的代价取得较大的回报。而采用科学的健康管理模式可以确保中青年高血压患者时刻处于良好的血压管理行为中,达到血压指标有效控制的最终目标,使得心血管并发症的发生率得以控制,从而进一步促进公共医疗资源合理使用,让更多有需要的患者获得更好的治疗和康复机会。

结束语

综上所述,健康管理运用在中青年高血压患者中具有非常重要的现实意义。针对青年高血压患者开展健康管理可以使其能够更加全面地了解自身健康状况。所以,对于中青年高血压患者进行健康管理可以从多个模式入手进行干预,也可采用线上与线下结合的方法来提升患者自我管理能力和还可以让患者有更科学,更准确,更个性化的健康管理方案来确保患者健康行为得到进一步改善,减少心脑血管疾病发生几率,延长寿命并提高生活质量,最终实现自我调节与保健效果最大化。

参考文献:

- [1] 李春玲. 全科医学健康管理在社区高血压患者中的应用现状分析 [J]. 心理月刊, 2020(9):1. DOI:CNKI:SUN:XLYK.0.2020-09-053.
- [2] 孙少清, 唐小波, 周海燕, 等. 互联网+医疗背景下健康管理对青年高血压患者生活质量和血压控制的影响 [J]. 临床与病理杂志, 2019. DOI:CNKI:SUN:WYSB.0.2019-04-026.
- [3] 方良玉, 孙红玲, 徐银川, 等. 门诊慢病健康管理平台在中青年高血压患者中的应用效果研究 [J]. 护理与康复, 2021(011):020.