

社区高血压、糖尿病患者实施健康管理的效果分析

高凤娟

海淀区上庄镇社区卫生服务中心 北京 100089

摘要: **目的:** 对社区高血压、糖尿病患者实施健康管理的效果进行分析研究。**方法:** 将本社区建立健康档案的高血压及糖尿病患者随机抽取80例进行分组管理, 平均分成对照组与研究组各40例, 对照组患者在分组期间进行常规管理, 研究组患者在分组期间进行健康管理。**结果:** 管理前, 对照组与研究组的患者收缩压及舒张压无明显差异, 收缩压 $P=0.071$ 、 $t=3.496$, 舒张压 $P=0.058$ 、 $t=3.141$ 。管理后, 研究组患者收缩压为 (112.4 ± 9.8) , 舒张压为 (71.3 ± 8.6) , 对照组患者收缩压为 (129.2 ± 13.1) , 舒张压为 (79.6 ± 8.0) , 研究组患者血压值情况显著优于对照组患者, 收缩压 $P=0.002$, $t=4.678$, 舒张压 $P=0.001$, $t=2.626$; 管理前, 两组患者血糖控制率无明显差异。管理后, 研究组患者血糖控制率显著高于对照组患者血糖控制率。**结论:** 在社区中实施健康管理能够有效控制高血压、糖尿病患者的血压值及血糖值, 管理方法安全可靠, 应推广使用。

关键词: 高血压; 糖尿病; 健康管理

引言:

所谓慢性病, 实际就是有着较长病程, 以及较高发生率、致残率、致死率类疾病的统称。患者患病后, 不仅会增加患者家庭的经济负担, 而且还会造成社会资源的大量浪费。目前, 在我国慢性病的死亡人数占比非常高, 与总死亡人数相比, 慢性病的占比为80%。与此同时, 经统计, 仅治疗慢性病所产生的医疗费用就占据总疾病治疗费用的60%以上, 这给经济以及社会都造成了十分严重的负担。现如今慢性病的逐年增加, 已经给人类健康造成极大危害, 同时也是影响公共卫生的主要问题之一。

1 资料与方法

1.1 一般资料

将本社区建立健康档案的高血压及糖尿病患者随机抽取80例平均分成研究组与对照组, 每组40例患者。对照组(27例男性患者、24例女性患者), 患者年龄区间在60~80岁, 平均年龄为 (67.33 ± 3.03) 岁; 研究组(25例男性患者、26例女性患者), 患者年龄在61~80岁, 平均年龄为 (68.11 ± 2.63) 岁, $P=0.081$, 数据差异不存在统计学意义。

1.2 方法

(1) 对照组采取常规干预: 包括帮助患者完成体检, 向患者提供体检报告等。

(2) 研究组采取健康管理模式: ①健康风险评估: 针对患者开展全面性健康风险评估, 并配合体检所获得

的基础指标, 在评估日起3个工作日内为患者出具体检指标报告、个人健康风险评估报告。其中健康风险评估的具体内容应包含体力活动能力、膳食习惯评价、生活方式评价、疾病风险等级、运动指导方案、饮食指导方案、健康指导意见、疾病治疗方案, 且在出具报告的当天由负责体检的临床医生开展面对面沟通, 为患者详细说明其当前身体状态和疾病风险, 并强调根据实际情况为其制定的健康管理方案, 以提升其遵医嘱依从性^[1]。②健康管理: 对院内负责健康管理的人员开展相关管理培训, 使其具备使用软件发送电子邮件、手机短信、微信等多种操作方式, 实际使用时可利用软件平台直接向患者发送健康管理方案, 并依据实际情况予以相应的修改。针对健康风险评估中已筛查出的高血压、糖尿病等典型慢性病的患者群体, 制定健康管理方案时必须从运动指导、饮食指导、自我用药监督等, 并为患者制作血压、血糖等自测量表, 通过随日期记录的各指标数据的记录明确自身慢性病的具体状态。同时, 记录每天服用药物的具体情况, 包括用药种类、服药剂量、服药次数等, 将具体量表定时反馈给医生, 以确定用药对病理指标的具体影响, 从而判断下一阶段治疗方案的拟定方向。③健康报告管理: 主检医生应将患者体检和后续自测指标均纳入到个人健康报告内, 并将报告数据记录在健康管理软件数据库中, 以方便使用时能快速调用数据。④健康提醒: 借助健康管理软件平台定时为患者发送微信或短信通知, 提醒慢性病的日常注意事项, 并强调返院复查的具体时间, 在条件允许的情况下利用直播平台实现医患在线互动解答, 并定期举办网络座谈会, 提醒患者每年各阶段内应对健康风险的具体措施和意见, 最大程度确保患者的健康^[2]。

作者简介: 高凤娟, 女, 汉族, 北京, 海淀区上庄镇社区卫生服务中心, 邮编: 100089, 主治医师, 专科, 研究方向: 内科, 邮箱: gaofengjuan2020@163.com。

1.3 观察指标

将两组患者管理前后的血压及血糖控制率进行记录对比。

1.4 统计学处理

统计学方法采用SPSS 20.0处理本文数据, 计量资料($\bar{x} \pm s$ 、计数资料(%))采用t、 χ^2 检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者管理前后收缩压、舒张压情况对比

管理前, 研究组与对照组的患者收缩压及舒张压无明显差异, 管理后, 研究组患者收缩压为(112.4 ± 9.8), 舒张压为(71.3 ± 8.6), 对照组患者收缩压为(129.2 ± 13.1), 舒张压为(79.6 ± 8.0), 研究组患者血压值情况显著优于对照组患者。见表1。

表1 两组患者管理前后收缩压、舒张压情况对比
($\bar{x} \pm s$)

组别(n)	收缩压		舒张压	
	管理前	管理后	管理前	管理后
研究组(51)	127.4 ± 14.6	112.4 ± 9.8	78.9 ± 10.1	71.3 ± 8.6
对照组(51)	128.3 ± 13.5	129.2 ± 13.1	79.4 ± 11.3	79.6 ± 8.0
P	0.071	0.002	0.058	0.001
T	3.496	4.678	3.141	2.626

2.2 两组患者血糖控制率的变化对比

管理前, 两组患者血糖控制率无明显差异, 管理后, 研究组患者血糖控制率显著高于对照组患者血糖控制率。见表2。

表2 两组患者血糖控制率的变化对比[n(%)]

组别	n	管理前	管理后
研究组	40	22 (55.00)	38 (95.00)
对照组	40	27 (67.50)	33 (82.50)
P		0.064	0.012
χ^2		3.253	2.537

3 讨论

健康管理干预效果。老年人的慢性病主要为高血压、脑血管病、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病。临床上对慢性病患者健康管理效果的研究也主要集于对这几类疾病类型的探讨。大多数老年人对慢性病的认知不够, 表现为不知道慢性病的高危因素及其临床特征, 往往使慢性病恶化成为重大疾病。因此, 他们对一些导致慢性病发生的不良作息和饮食习惯未能加以调整或注意, 更不知道应该如何改善生活习惯来预防慢性病的发生。由于缺乏科学的运动指导, 老年人往往不能通过适度的锻炼来增强身体抵抗力。健康管理能够有效帮助老年人了解慢性病的高危因素、临床症状以及防治措施, 从而使得老年人能够积极主动地通过运动、健康饮食等方式来预防或控制慢性病的恶化。既往研究大都强调通过宣传慢

性病相关知识和指导患者的日常生活方式来进行健康管理, 以纠正患者原有不健康的生活方式和不合理的膳食结构, 养成健康管理的意识和理念, 形成健康的生活习惯。同时, 辅之以定期的电话随访, 来保证患者自我管理的持久性。除了个体的遗传基因与生活方式之外, 学者们也逐渐意识到患者心理因素应该纳入老年健康管理研究的重点。老年人随着年龄的增长有“老小孩”的戏称, 心理上比较脆弱, 也比较“小气”。开展健康管理时, 应运用老年心理学, 调节他们的心理状况, 促进疾病康复^[3]。

健康管理平台。目前对老年慢性病患者进行健康管理的平台主要是在社区卫生服务中心。此外, 《医药卫生体制改革近期重点实施方案(2009-2011年)》《国家基本公共卫生服务规范(2011年版)》等相关政策的颁布, 推动了社区卫生服务中心功能的逐渐完善。社区是个体的生活单位, 对于老年慢性病患者而言社区更是他们寻医问药的地方。在社区开展健康相关活动有利于实现医疗资源的集中使用, 同时在一定程度上能够避免因患者的流动而影响健康管理的实施效果。因此, 已有文献主要选取社区作为实施健康管理的平台, 对老年人进行健康信息的收集、健康监测、健康评估和指导。《“健康中国2030”规划纲要》也明确指出: 促进健康老龄化, 建立老年医疗卫生服务体系, 要将居家、社区、机构养老与慢性病防治管理结合起来, 加强健康指导和综合干预。因此, 未来的健康管理平台研究有必要从现有的城市社区扩展至各类机构。就地域而言, 现有的老年慢性病患者相关研究主要集中在城市社区, 对农村地区涉及较少, 后续应加强这方面的研究^[4]。

4 结束语

综上所述, 当前, 随着慢性病患者人数的逐年快速增加, 给我国居民生活质量带来了沉重压力与负担, 慢性病患者需要进行长期的治疗干预及健康指导, 社区的医护人员同时要为患者提供全程、可及、延续、正确的慢性病管理服务, 以消除患者心中的对疾病的错误认知, 让患者接受到正确的健康咨询及指导从而降低慢性病的发病率及致残率。

参考文献:

- [1]张蕾. 社区护理干预措施对高血压患者生活质量的影响分析[J]. 当代临床医刊, 2019, 32(3): 290, 280.
- [2]潘知超. 个体化健康宣教在2型高血压、糖尿病患者中的应用[J]. 饮食保健, 2019, 5(46): 267-268.
- [3]王晓芳. 慢性病健康管理模式在健康体检中心的应用价值[J]. 养生保健指南, 2019(37): 102.
- [4]崔学利. 慢性病健康管理模式在健康体检中心的应用效果分析[J]. 中国社区医师, 2019, 35(11): 155.