

# 社区高血压预防控制中健康教育的应用效果

周 静

淄博市博山经济开发区卫生院 山东淄博 255200

**摘要:** **目的:** 了解社区高血压健康教育的内容, 明确健康教育在社区高血压预防控制中的应用效果。**方法:** 采集病例120例, 均为2021年03月到2022年03月本院辖区范围内一社区的高血压患者。为了对比两组的血压水平和依从性, 将其分为两组, 人数一致均为60例, 分别为对照组(常规干预)和研究组(常规干预+健康教育干预)。**结果:** 经过干预后, 研究组成员的舒张压和收缩压更接近正常血压指标, 其血压水平优于对照组( $P < 0.05$ ); 并且, 研究组绝大部分成员能够按时服药和按时检查, 其两项依从率均高于对照组, 在依从性的对比中, 研究组高于对照组( $P < 0.05$ )。**结论:** 将健康教育应用到社区高血压的预防和控制中, 能够加强患者对高血压知识的了解, 明确高血压的危害, 按时的服药, 按时的检查, 提高了患者的依从性, 同时, 能够降低患者的舒张压和收缩压, 维持血压的平衡。

**关键词:** 社区; 高血压; 健康教育

## The application effect of health education in the prevention and control of hypertension in the community

Jing Zhou

Zibo Boshan Economic Development Zone Health Center, Zibo, Shandong, 255200

**Abstract:** **Objective:** To understand the content of community hypertension health education and to clarify the application effect of health education in the prevention and control of hypertension in the community. **Methods:** A total of 120 cases were collected, all of whom were hypertensive patients in a community within the jurisdiction of this hospital from March 2021 to March 2022. In order to compare the blood pressure levels and compliance of the two groups, they were divided into two groups with a consistent number of 60 cases, which were the control group (routine intervention) and the research group (routine intervention + health education intervention). **Results:** After the intervention, the diastolic and systolic blood pressure of the study group members were closer to the normal blood pressure index, and their blood pressure levels were better than those of the control group ( $P < 0.05$ ); moreover, most of the members of the study group were able to take the drug on time and check on time, and the compliance rate of both groups was higher than that of the control group, and in the comparison of compliance, the study group was higher than the control group ( $P < 0.05$ ). **Conclusion:** The application of health education to the prevention and control of hypertension in the community can strengthen the patient's understanding of hypertension knowledge, clarify the harm of hypertension, take medication on time, check on time, improve patient compliance, at the same time, reduce patients' diastolic and systolic blood pressure, and maintain the balance of blood pressure.

**Keywords:** Community; hypertension; health education

高血压是临床上常见的一种疾病, 也是社区管理常见的慢性疾病之一, 该病的治愈性低, 主要的治疗方法是控制血压水平, 抑制疾病的发展<sup>[1]</sup>。我国高血压目前的现状是患病率高, 危害性高, 病死率也高, 但是预防率、治疗率和控制率较低。有研究表明, 加强健康教育

知识的普及能够提高患者对疾病的重视度, 从而提高治疗的效果<sup>[2]</sup>。基于此, 本院选取了社区的120例高血压患者, 对他们按照干预方式的不同分为了两个组, 了解社区高血压健康教育的内容, 明确健康教育在社区高血压预防控制中的应用效果, 具体报道如下:

## 1 对象和方法

### 1.1 对象

研究时间: 2021年03月-2022年03月, 研究成员: 在研究时间内本院辖区范围内一社区的高血压患者120例。研究方法: 将研究成员按照不同的干预方式分为两个组别, 且两组成员人数一致各60例, 分别为对照组(常规干预)和研究组(常规干预+健康教育干预)。一般资料: 男女的对比: 对照组32比28, 研究组33比27。年龄的对比: 对照组55到77岁, 研究组56到76岁。平均年龄的对比: 对照组(60.85 ± 4.95)岁, 研究组(61.03 ± 4.72)岁。对比显示: 研究组和对照组的一般临床资料差异不大(P > 0.05)。纳入指标: 符合“高血压”的诊断标准; 自愿参与研究, 签署知情同意书; 能积极配合研究工作。排除指标: 排除神经、精神系统的疾病; 排除严重的心、脑、肾等疾病; 排除发生过大脑器质性疾病; 排除没有按照研究方法进行干预或者中途放弃等。本院医学伦理委员会知道并支持本次研究。

### 1.2 方法

对照组实行常规干预, 社区的医护人员定期上门检查患者的身体, 测量血压, 询问患者服药的情况, 了解患者的生活习惯, 叮嘱成员定期到医院进行复查; 研究组增加健康教育干预, 具体措施如下:

(1) 在社区张贴预防和治疗高血压的宣传横幅, 制定宣传手册分发给社区人员, 内容包括高血压的发病原因、容易引起高血压的危险因素、高血压的治疗方法、高血压的用药指导和生活中的注意事项等。

(2) 定期的开展高血压的宣传讲座, 内容包括高血压的危害、预防和治疗的方法、停药后果、坚持用药的好处等。宣传高血压的相关危险因素, 不健康的饮食习惯、情绪变化和错误的运动方式等都会引起高血压。讲解高血压的并发症, 如果不能控制血压水平, 非常容易发生脑卒中、脑梗死等, 导致心肌梗死、心绞痛等心脑血管疾病。宣传讲座能够加强患者对高血压的了解, 并能够实时的解决患者的问题, 进行对应的健康指导, 提高患者对高血压的重视, 按时用药。

(3) 根据患者的血压水平, 为患者选择合适的降压药。长效药物能够保证患者在24小时以内维持血压的平衡, 并且能够有效的降低患者发生不良反应的概率, 为首选药。告知患者及家属药物的服用方式和剂量, 叮嘱患者的家属督促患者用药, 记录患者用药的情况。禁止患者自行停药或者更换药物。

(4) 教会患者正确的测量血压, 并进行每日测量、

记录。每天进行血压测量有助于患者了解自身血压的水平, 提高服药的依从性, 注意生活中的生活习惯。叮嘱患者在测量血压前30分钟内, 不要进行剧烈的运动, 不要喝茶、抽烟。测量3次取平均值判断自身的血压水平。告知患者高血压的诊断标准: 舒张压大于等于90mmHg和(或)收缩压大于等于140mmHg, 在测量过程中, 有至少2次舒张压检大于等于90mmHg和(或)收缩压大于等于140mmHg即为高血压。

(5) 指导患者正确的生活方式。为患者制定科学、合理的饮食方案, 限制食盐的摄入, 减少食用脂肪含量过高的食物, 避免进食胆固醇含量高的食物。不要暴饮暴食、过饥过饱, 肥胖者适当的减重、少食多餐。良好的饮食习惯, 可以保护血管、降脂降糖。鼓励患者适当的进行有氧运动, 提高身体素质。指导患者调节自身的情绪, 告知患者家属多关心患者, 让患者感到家庭的支持。要求患者戒烟戒酒, 不熬夜, 保证充足的睡眠时间, 营造良好的身心状态。

(6) 由社区的医护人员每3月进行一次家庭随访。到患者家里, 了解患者的用药的情况、血压水平, 了解患者日常的生活习惯, 对不正确的生活方式进行指导, 全面的掌握患者控制高血压的状况。告知患者定期到医院复查, 不适随诊。

### 1.3 观察指标

对比两组的血压水平和依从性。血压水平根据患者的舒张压和收缩压, 血压正常指标: 舒张压60-80mmHg、收缩压100-120mmHg, 在干预前后分别对研究成员进行一次评估, 记录数据并进行比较。依从性分别对比两组成员按时服药和按时检查的情况, 按时服药依从率=按时服药例数/所有成员X100%, 按时检查依从率=按时检查例数/所有成员X100%。

### 1.4 统计学分析

分析软件: SPSS 22.0统计学软件。计量资料: 均数 ± 标准差 ( $\bar{x} \pm s$ ), 数据对比检验: t值。计数资料: 百分率(%), 数据对比检验:  $\chi^2$ 值。统计学意义: P值, 有意义: P < 0.05; 无意义: P > 0.05。

## 2 结果

### 2.1 两组成员血压水平的对比

干预前研究组60名成员: 舒张压(99.42 ± 6.19) mmHg、收缩压(150.26 ± 8.37) mmHg。

干预前对照组60名成员: 舒张压(99.71 ± 5.86) mmHg、收缩压(150.72 ± 8.49) mmHg。

干预后研究组60名成员: 舒张压(78.41 ± 5.23)

mmHg、收缩压 (120.56 ± 5.46) mmHg。

干预后对照组60名成员: 舒张压 (90.28 ± 5.79) mmHg、收缩压 (138.68 ± 6.91) mmHg。

干预前: ( $t=0.264$ ,  $P=0.793$ 、 $t=0.299$ ,  $P=0.766$ ), 干预后: ( $t=11.784$ ,  $P=0.001$ 、 $t=15.937$ ,  $P=0.001$ ) 根据以上数据对比显示: 两组成员在干预前, 舒张压和收缩压差异不大 ( $P>0.05$ ); 干预后, 研究组成员的舒张压和收缩压更接近正常血压指标, 其血压水平优于对照组 ( $P<0.05$ )。

### 2.2 两组成员依从性的对比

研究组60例成员中, 59例按时服药, 1例未按时服药, 该组的按时服药依从率为98.3%。

对照组60例成员中, 48例按时服药, 12例未按时服药, 该组的按时服药依从率为80%。

研究组60例成员中, 58例按时检查, 2例未按时检查, 该组的按时检查依从率为96.7%。

对照组60例成员中, 45例按时检查, 15例未按时检查, 该组的按时检查依从率为75%。

按时服药: ( $\chi^2=10.439$ ,  $P=0.001$ ), 按时检查: ( $\chi^2=11.582$ ,  $P=0.001$ ) 根据以上数据对比显示: 研究组成员绝大部分能够按时服药和按时检查, 其两项依从率均高于对照组, 在依从性的对比中, 研究组高于对照组 ( $P<0.05$ )。

### 3 讨论

随着社会经济的发展, 人生的生活方式发生了改变,

生活的节奏加快, 学习、工作的压力增加, 饮食多样化等, 导致高血液的发病率逐年上升<sup>[3]</sup>。高血压是一种慢性疾病, 治疗的时间比较长, 需要按时的服药以维持血压水平。对高血压患者的管理是社区健康管理的一大重要工作<sup>[4-5]</sup>。

由此可见, 将健康教育应用到社区高血压的预防和控制中, 能够加强患者对高血压知识的了解, 明确高血压的危害, 按时的服药, 按时的检查, 提高了患者的依从性, 同时, 能够降低患者的舒张压和收缩压, 维持血压的平衡, 可行性比较高, 非常值得推广。

### 参考文献:

- [1] 苕翠粉, 于明娟, 赵雷, 等. 健康教育在社区高血压患者中的应用效果[J]. 山西医药杂志, 2022, 51 (06): 679-681.
- [2] 潘玲玲. 社区强化健康教育在高血压患者护理干预的影响[J]. 中国城乡企业卫生, 2022, 37 (03): 106-108.
- [3] 陈召艳. 社区高血压患者护理中实施心理干预与健康教育的效果观察[J]. 医学食疗与健康, 2022, 20 (03): 100-103.
- [4] 谭忠良. 社区健康管理结合健康教育对老年高血压的控制效果[J]. 中国社区医师, 2021, 37 (35): 158-159.
- [5] 董汝斯. 社区高血压预防控制中健康教育的应用分析[J]. 医学食疗与健康, 2021, 19 (15): 156-157.