

健康教育与促进对社区居民慢性病防控与分析

周升江 安六荣

瑞昌市疾病预防控制中心 江西 瑞昌 332200

【摘要】目的: 探讨健康教育与促进对社区居民慢性病防控效果。**方法:** 将瑞昌市城市社区 2020 年 1 月-2021 年 1 月 200 例社区居民采取双盲随机法分为实验组和对照组。实验组实施健康促进对策, 对照组给予常规管理。比较两组健康行为依从性、对慢性病防控知识的掌握度和慢性病发生率。**结果:** 实验组健康行为依从性高于对照组, 对慢性病防控知识的掌握度高于对照组, 慢性病发生率低于对照组, $P < 0.05$ 。**结论:** 社区居民实施健康教育与促进对策效果确切, 可提高居民的健康行为和对慢性病防控知识的了解, 积极预防和减少慢性病的发生, 防控效果确切。

【关键词】: 健康教育与促进; 社区居民; 慢性病; 防控效果

Analysis of the Effect of Health Education and Promotion on Chronic Disease Prevention and Control in Community Residents

Shengjiang Zhou Liurong An

Ruichang City Center for Disease Control and Prevention in Jiangxi Ruichang 332200

Abstract: Objective: To explore the effect of health education and promotion on chronic disease prevention and control in community residents. Methods: 200 community residents from January 2020 to January 2021 were divided into experimental group and control group. The experimental group implemented health promotion countermeasures, and the control group gave routine management. Two groups of health behavior compliance, knowledge of the prevention and control of chronic diseases, and the incidence of chronic diseases were compared. Results: The experimental group had more health behavior compliance than control group, more control knowledge than control group, $P < 0.05$. Conclusion: The implementation of health education and promotion measures for community residents can improve their health behavior and knowledge of chronic disease prevention and control, actively prevent and reduce the occurrence of chronic diseases, and have the effect of prevention and control effect.

Keywords: Health education and promotion; Community residents; Chronic diseases; Prevention and control effect

慢性病全称为慢性非传染性疾病, 它不是特指某种病, 而是指一切起病隐匿、病程长且病情迁延不愈, 缺乏确切的传染性生物病因证据, 病因复杂。近年来, 随着社会经济的发展, 人们的生活方式和行为习惯也发生了很大的变化, 社区居民对慢性病的认识普遍偏低, 健康生活方式与良好行为习惯仍未普遍养成, 对自身健康产生不良影响, 社区居民慢性病患病率明显上升。由于不了解慢性病防控相关知识, 不愿就医或不按规定服药, 且慢性病的治疗周期较长, 给病人家属带来了一定的经济负担, 导致了慢性疾病的过早死亡率逐年上升^[1-2]。WHO强调慢性病防控重要性, 加强居民的健康教育与促进对降低其发病率和过早死亡率起到关键作用。近年来, 虽然国家相应制定出台了一些慢性病的防控政策, 但实际工作中仍存在着一些问题和困难, 因此, 如何制定和运用适宜的防控对策, 提高全民的身体素质, 保障居民身体健康和生命安全十分重要。健康教育是一种被广泛应用于临床的护理方法, 它是通过有计划、有组织地、有系统地进行社会教育, 使人们自觉地规范自己的行为和生活习惯。通过开展健康教育, 可以消除或减少相关的危险因素, 预防和控

制疾病, 改善病人的身体状况, 改善生活质量, 减少不良的行为和生活习惯。通过社区卫生服务中心的健康教育, 可以使老年人了解和了解有关慢性病的相关知识, 了解预防和治疗慢性疾病的措施和注意事项, 了解合理饮食、适当运动、遵医行为、良好的心态等, 对预防老年人慢性病有较好的保护作用。本研究探讨了健康教育与促进对社区居民慢性病防控效果, 报道如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

将湓城、桂林和赛湖三个社区 2020 年 1 月-2021 年 1 月 200 例社区居民, 双盲随机法分二组。对照组给予常规管理, 实验组实施健康促进对策。

其中实验组年龄 23-76 岁, 平均 (49.61±2.27) 岁, 男 55; 女 45。对照组年龄 24-75 岁, 平均 (49.78±2.91) 岁, 男 56; 女 44。两组一般资料统计 $P > 0.05$ 。本研究经伦理批准。

1.2 方法

对照组给予常规管理, 实验组实施健康促进对策。(1)

在实施健康促进型医疗管理模式干预时，应先建立管理团队。这就要求合理分配社区卫生资源，挑选有丰富医疗经验的人员组成管理小组，了解居民的体质状况，并制订相应的干预措施。建立管理团队，为社区居民提供有针对性的健康管理。分析他们的身体状况，并对他们的血压、血糖、药物的依从率进行分析。通过对慢性病病人的各项指标进行评价，可以为慢性病病人制定相应的干预措施。

(2) 健康教育的目的。首先需要对居民进行健康教育，以正确的预防和治疗慢性病。在社区内进行健康教育，既可以降低慢性病的发病率，也可以促进人们对健康的认识，同时也可以促进病人对疾病的控制，增强病人的自我保健能力，让病人可以遵医嘱服药。

(3) 健康教育的明确内容。慢性病的防治方法主要包括高血压、慢阻肺、糖尿病、肿瘤等，但在预防和治疗上也有一些共同点，比如：在饮食上要注意多吃新鲜的蔬菜、水果，要有规律的饮食，不能吃高盐、高热量、高脂肪的食物，不能吃辛辣的食物，戒烟戒酒；在生活习惯上，很多人的不良习惯都会对身体造成一定的影响，比如熬夜、暴饮暴食、易怒等。在用药上，慢性疾病要长期服用，严格按照医生的要求服药，不要随意停用或者自行更换药物；运动方面，要注意适当的锻炼，增强机体的免疫力，促进局部的血液循环。这些都是慢性病防治的共同特征，所以，护理团队应先确定健康教育的内容，建立起一套完整、系统的健康宣教系统，并针对不同的慢性病特征进行针对性的宣传和教，要让病人和病人的家人了解饮食和饮食管理在疾病的治疗和预防中的重要作用，让病人了解什么是可以多吃，什么是不能吃的，并且鼓励病人按照自己的饮食计划来进行。另外还要让病人了解自己的生活习惯、作息和疾病的治疗，以便养成良好的生活方式，做好综合的保健和护理。主要包括 (1) 合理饮食，指导患者饮食卫生，饮食时应选择低盐、清淡的饮食，特别是高血压、糖尿病患者，保证荤素搭配，吃粗粮。

(2) 戒烟，忌酒，吸烟对慢性疾病的危害很大，建议患者少量饮酒，尽量使用电子烟和糖果，尽量减少尼古丁对患者的伤害。

(3) 合理的运动，针对病人的身体状况，选择合理、有效、循序渐进的锻炼方法，以提高病人的身体素质。

(4) 遵守医嘱，合理用药，引导病人正确使用药物，在医生的指导下，按照医嘱按时服药。

(5) 定期举办健康教育讲座。社区卫生工作者应定期组织医务工作者、社会工作者参加有关慢性病的专题培训班或讲座。定期邀请防治慢性病的专家，每月举办一次专题讲座，讨论高血压，肿瘤，冠心病，糖尿病，慢阻肺等。在讲座中，首先会播放有关的影像资料，让病人通过观看影像，了解慢性病对身体的危害，让居民更好地认识到防治慢性病的重要性；然后由专业的医务

人员来讲解慢性病，居民在医生的讲解下，对慢性病防治知识有更多的了解；在此基础上，还可以通过提问的方式，鼓励居民积极地表达自己的想法，由专业的医生来为他们解答，纠正他们心中的误区，促使居民尽量避免接触到与慢性病相关的危险因素。还可给予居民发放健康手册，提高其对慢性病防治知识的了解。

(6) 微信平台健康教育。①在微信平台上设立健康教育护理小组。患者应熟悉护理内容、微信操作、慢性病的相关知识。②建立一个微信平台。建立一个微信群，方便病人和家人添加微信群，并对公众号进行关注。③制作有关疾病的图片和录像，及时上传到微信群和公众号。④定期编辑有关慢性病防治的文章，病人可以在微信上提问，护士每日定时进行在线辅导。⑤建立与疾病有关的每周主题，病人可以与之进行积极的探讨。⑥每个月在群里举办一次交流技巧和疾病知识竞赛，由护士制定竞赛主题，并设立奖励。⑦如果病人在 3 个月内没有得到任何反馈，则需要通过电话跟踪，了解病人的状况，并耐心地回答病人的问题，让他们主动参加到微信中来。

(7) 随访跟踪管理。通过跟踪管理，可以了解到社区慢性病病人的日常生活健康行为和用药状况，从而为其制定出更加科学的治疗方案。医疗团队要定期追踪社区居民，持续 1 年。通过这种方法，可以了解病人的身体状况，了解慢性病的发展，从而针对病人的具体情况，制定相应的治疗措施。

1.3 观察指标

比较两组健康行为依从性、对慢性病防控知识的掌握度、慢性病发生率。

1.4 统计学处理

SPSS23.0 软件中，计数 χ^2 统计，计量t检验， $P < 0.05$ 表示差异有意义。

2 结果

2.1 健康行为依从性

实验组的健康行为依从性比对照组高 ($P < 0.05$)。

表 1 两组健康行为依从性比较

组别(n)	完全依从	部分依从	不依从	满意度
对照组 (100)	45	42	13	87 (87.00)
实验组 (100)	67	33	0	100 (100.00)
χ^2				6.806
P				0.009

2.2 对慢性病防控知识的掌握度

实验组对慢性病防控知识的掌握度 96.56 ± 3.61 分高于

对照组 86.12 ± 3.01 分, $P < 0.05$ 。

2.3 慢性病发生率

实验组慢性病发生率低于对照组 ($P < 0.05$)。实验组慢性病发生有 2 例, 占 2.00%, 而对照组慢性病发生 13 例, 占 13.00%。

3 讨论

慢性病是严重的危害人体健康的疾病, 它不会直接导致人的死亡, 但也会对病人的生存和精神状况产生一定的影响。因此, 要对慢性病病人进行合理的治疗, 并给予药物、心理和健康教育, 让他们对慢性病有一个正确的认识, 同时也能培养他们的良好行为习惯和健康生活方式, 提高他们的服药遵从率, 从而降低慢性病对他们的身体伤害。而对于未患病的居民, 最重要的是做好预防指导工作^[1]。社区在现有的医疗保健中扮演着基本的角色, 并对社区居民进行慢性病的预防和治疗管理, 在健康促进对策实施的过程中, 社区医护人员能够为居民和慢性病病人提供有针对性的健康教育, 通过对其进行健康干预, 可以使其形成良好的生活习惯和用药, 避免某些不良的生活习惯对患者的身体造成的不良影响^[4]。

健康教育是由医疗机构组织的有系统、有组织、有计划地开展的社会宣传活动, 目的是为了预防危害身体健康的因素, 积极主动地开展健康的生活和行为, 从而达到防治疾病的目的。其核心内容是: 树立健康意识, 改变不良生活习惯, 使其认识和掌握影响健康的行为, 并自觉地选择健康生活方式。而社区卫生教育则是通过对社区居民进行有计划的教育, 从而形成健康的生活方式, 从而促进人们的健康生活。

本研究显示, 实验组健康行为依从性高于对照组, 对慢性病防控知识的掌握度高于对照组, 慢性病发生率低于对照组, $P < 0.05$ 。本研究结果表明, 在社区居民中推行健康促进型医疗管理模式, 能有效地提高慢性病防治的整体效能。在社区中, 慢性病是最普遍的一类疾病, 所以要由社区卫生服务机构进行慢性病的健康管理。通过开展健康教育和促进,

可以有效地降低慢性病的发病率和死亡率。

另外, 为了更好落实健康促进措施, 需要进一步完善相关工作, 包括: (1) 强化有关部门的领导。要使慢性病得到有效的控制, 就必须从多个方面来考虑, 政府相关部门要提供有力的支持和指导, 并从各个部门、专业人士的角度来引导和引导, 增强公众的参与。各有关部门要加强对慢性病防控工作的认识, 明确各有关部门的责任, 将其作为一项重要工作来抓, 同时关注慢性病防治管理工作的开展情况。(2) 强化各项防控措施。要建立健全的长效管理机制, 相关管理单位要制订长远的慢性病防治计划, 将管理目标、管理任务落实到位, 设立慢性病防治基金, 在加大投入力度的同时, 要根据实际情况逐步增加投资, 各乡镇、街道也要建立健全慢性病综合防控机制, 将责任、经费落实到位, 对防控资源进行合理、有效配置。(3) 确保慢性病防控工作精确度。在慢性病防治工作中, 以改善民生为重点, 各医疗机构要逐步提升健康服务水平, 把健康教育与促进作为重点, 加强慢性病监测, 在各个社区内建设健康自助站点、示范社区、示范餐厅等, 关注有关管理单位的主要地位, 利用疾病预防控制中心、社区卫生服务中心的辅助作用, 建立完善的慢性病防治体系^[5]。

综上, 社区居民实施健康促进对策效果确切, 可提高居民的健康行为和对慢性病的了解, 积极预防和减少慢性病的发生, 防控效果确切。总之, 慢性疾病在我国居民中的发病率呈逐年上升趋势, 并对居民的生命健康造成威胁。健康教育对慢性疾病的防治效果显著, 可以帮助病人改善不良的生活习惯, 提高他们的生活品质。慢性病的健康教育是一种有效的宣传方法, 随着人们的平均寿命和生活水平的不断提高, 慢性病患者在改善生活质量、防止并发症和并发症的同时, 也日益受到人们的关注。对慢性病病人开展健康教育, 加强其对疾病的认识, 可以改善病人的预后, 提高病人的生存质量。

参考文献:

- [1] 陶玉倩,张薇,石健,张俊.青浦区 2020 年居民健康素养监测结果分析[J].健康教育与健康促进,2022,17(01):71-73.
- [2] 吴杨玲.关于社区卫生服务中心对慢性病管理的探讨[J].大众科技,2021,23(10):110-112+93.
- [3] 马晓骏,龚玮华,朱美红,黄赞聪,杨永华,顾晴.上海市虹口区社区慢性病管理体系发展现状与困境质性研究[J].中华全科医师杂志,2021,20(07):781-785.
- [4] 何屹然.社区慢性病防治的全科医疗模式和效果分析[J].中国社区医师,2021,37(14):45-46.
- [5] 江诣欣,王心如.南京市玄武区居民慢性病患者情况调查及影响因素分析[J].现代医学,2020,48(10):1302-1306.