

老年人高血压社区健康管理价值

费玉洁

滁州市第一人民医院南区体检中心 安徽 滁州 239000

【摘要】目的：探究将社区健康管理运用于老年人高血压社区护理干预的作用。方法：选择在社区登记老年高血压患者96例为对象，数字表划分对照组（48例）、观察组（48例）。对照组进行常规高血压病症管理，观察组则开展社区综合健康管理。对患者血压控制情况、日常管理行为以及生活质量水平等进行评估。结果：对患者健康管理前后舒张压、收缩压水平对比，管理前无差异，管理后，观察组低于对照组， $P<0.05$ 。对比患者自我日常管理行为，在合理饮食、规律运动、按时用药、准确监测血压方面，健康管理前行为评分无差异，管理后观察组高于对照组， $P<0.05$ 。对比患者日常生活质量，观察组高于对照组， $P<0.05$ 。结论：在对老年人高血压患者进行病症管理时开展社区健康管理，能够对患者血压水平进行改善，提升患者自我管理行为以及生活质量。

【关键词】老年人高血压；社区健康管理；舒张压；收缩压；自我管理

The Value of Community Health Management for Elderly Hypertension

Yujie Fei

South District Physical Examination Center of Chuzhou First People's Hospital, Anhui Chuzhou 239000

Abstract: Objective: To explore the role of applying community health management to community nursing interventions for elderly patients with hypertension. Method: 96 elderly hypertensive patients registered in the community were selected as the subjects, and were divided into a control group (48 cases) and an observation group (48 cases) using a digital table. The control group received routine hypertension management, while the observation group received comprehensive community health management. Evaluate the patient's blood pressure control, daily management behavior, and quality of life level. Result: There was no difference in diastolic and systolic blood pressure levels between patients before and after health management. After management, the observation group was lower than the control group ($P<0.05$). Compared with patients' daily management behaviors, there was no difference in behavior scores before health management in terms of reasonable diet, regular exercise, timely medication, and accurate monitoring of blood pressure. After management, the observation group was higher than the control group, $P<0.05$. Compared with the quality of daily life of patients, the observation group was higher than the control group ($P<0.05$). Conclusion: Community health management can improve blood pressure levels, self-management behavior, and quality of life for elderly hypertensive patients when managing their symptoms.

Keywords: Hypertension in the elderly; Community health management; Diastolic pressure; Systolic blood pressure; Self-management

高血压为当前影响中老年群体健康的主要慢性疾病，在我国一直保持有极高的发生率，病症诱发因素较为复杂，在我国老年人口数量持续增加的情况下，老年高血压患者在社区登记管理的数量明显提升。该症尚缺乏特效治疗措施，无法在短时间内治愈，需患者长期用药，维持血压水平在正常范围内^[1]。患者血压控制情况，不仅和临床用药方案有关，更与患者日常饮食、生活习惯、遵医行为等存在联系^[2]。为促使老年人高血压患者血压水平可以稳定在正常范围内，需做好对应病症管理工作。本次研究就主要对社区健康管理在老年人高血压患者健康管理中的作用进行分析。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择在社区登记老年高血压患者96例为对象，数字表划分对照组（48例）、观察组（48例）。对照组进行常规高血压病症管理，观察组则开展社区综合健康管理。在患者组成层面，对照组中包括有老年男性患者25例，女性24例，年龄分布在62—79岁间，平均年龄（ 68.83 ± 1.74 ）。病程1—6年，均值为（ 3.01 ± 0.64 ）年。观察组中包括老年男

性27例，女性21例，年龄分布在61—78岁间，平均年龄为（ 68.83 ± 1.69 ）。病程2—6年，均值为（ 2.98 ± 0.71 ）年。对比两组基本情况，无差异， $P>0.05$ 。纳入标准：精神、神志正常，无认知功能障碍；无肝肾功能损伤或者其他慢性疾病；无血压系统疾病；无用药禁忌。排除标准：不愿参与本次研究；存在健忘以及脑科疾病史；用药依从性低。

1.2 方法

对照组患者在日常治疗期间，社区为其开展常规健康管理。定期进行血压检测，集中对该组患者进行血压检测，指导患者按时到社区医疗进行常规检查或者医疗咨询等。逐一为患者讲解在日常生活中需要注意的对应细节问题，指导患者按照医师的要求服用各类药物，并要求患者做到饮食规律，按时休息。在对观察组进行病症管理时则开展社区综合性健康管理：（1）病症知识宣贯。社区需定期开展关于高血压的病症知识宣贯活动或者主题讲座。由社区专业医师，详细为老年患者讲解高血压的主要病理机制、各方面临床表现，日常生活习惯与病症控制间的联系。并告知患者常见高血压并发症等，增加患者对病症的认识以及对于各类并发症预防的重视程度。同时，社区护

理人员可以为患者发放关于高血压日常防范的宣传资料等，促使患者在空闲时间进行阅读，进一步了解自身病症特点。鼓励患者在日常治疗以及生活中存在有疑问时，可以及时到社区进行咨询。（2）饮食指导。需指导患者在日常生活期间保持良好饮食习惯，日常饮食需要保持清淡、营养丰富，结合老年人体质情况对脂肪、蛋白质的摄入量合理进行控制，可以适当增加对新鲜蔬菜、水果的摄入，补充维生素，有利于提升患者免疫力。对于脂肪、胆固醇等含量高的食物则需要严格进行控制，并减少对腌制食品以及盐分含量高食物的摄入，以防导致患者血压异常上升。

（3）科学用药。老年高血压患者需长期用药对其血压水平进行控制，社区护理人员需结合患者用药方案，耐心为患者讲解各类药物的作用特点，服用时间、服用剂量以及在用药过程中可能出现的不良反应等。对于用药依从性较低的患者，需详细为患者讲解科学用药对于改善其血压水平的重要作用，提升患者对规范用药的重视程度，并要求患者家属等做好日常用药监督工作。（4）积极运动。需指导该部分患者在日常恢复期间积极开展有效运动锻炼，主要进行有氧运动，可以进行散步、慢跑或者打太极等，每日运动时间保持在半小时以上，并指导患者在运动时结合自身体质特点对活动时间以及活动量控制，若产生劳累感或者呼吸急促症状时，则需要立即停止运动进行休息。

（5）生活指导。在日常生活中，需指导患者保持良好生活习惯，对于存在有吸烟、饮酒习惯患者，需指导其禁止吸烟、饮酒，并要求患者做到三餐按时，每日保持有足够睡眠时间，不得低于8小时。（6）心理层面干预。定期对该部分患者进行心理咨询，掌握患者心理状态，帮助患者在日常生活中保持乐观积极的心态。多做一些自己感兴趣的事情，避免将注意力过多集中在自身病症方面。多参与朋友、家庭聚会，并指导患者家人多陪伴患者，促使老年人在日常生活中可以感受到亲人对其的关心等。

1.3 观察指标

（1）在本次研究中需针对患者健康管理前后血压水平进行统计和对比，包括舒张压与收缩压。（2）按照百分制对患者日常管理行为进行评估，包括合理饮食、规律运动、按时用药、准确监测血压。（3）运用SF-36量表对患者在日常治疗期间生活质量水平进行分析。

1.4 统计学方法

运用数学统计学软件SPSS20.0对研究中各方面数据开展分析，按照均值±标准差对计量数据表示，t检验，P<0.05差异具备统计学意义。

2 结果

2.1 两组血压水平对比

对患者健康管理前后舒张压、收缩压水平对比，管理前无差异，管理后，观察组低于对照组，P<0.05，详见下表1。

表1 两组血压水平对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	舒张压 (mmHg)		收缩压 (mmHg)	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	48	89.54±2.67	74.13±2.75	156.41±2.13	110.42±2.05
对照组	48	89.02±2.17	83.65±2.42	156.05±2.42	125.68±1.88
t	-	1.052	13.142	1.142	15.114
P	-	0.624	0.001	0.564	0.001

观察组	48	89.54±2.67	74.13±2.75	156.41±2.13	110.42±2.05
对照组	48	89.02±2.17	83.65±2.42	156.05±2.42	125.68±1.88
t	-	1.052	13.142	1.142	15.114
P	-	0.624	0.001	0.564	0.001

2.2 两组日常管理行为对比

在干预前，观察组合理饮食评分为（79.69±2.11），对照组为（79.86±1.85），对比t=1.585，P=0.565>0.05。观察组规律运动维度评分为（74.05±2.08），对照组为（74.11±1.86），对比t=1.675，P=0.715>0.05。观察组按时用药维度评分为（71.05±2.06），对照组为（71.13±2.11），对比t=1.958，P=0.428>0.05。观察组准确监测血压评分为（76.45±1.88），对照组为（75.96±1.75），对比t=1.858，P=0.462>0.05。在干预后，观察组合理饮食评分为（95.05±1.61），对照组为（95.12±1.63），对比t=12.425，P=0.001<0.05。观察组规律运动维度评分为（93.15±1.34），对照组为（82.05±1.45），对比t=14.425，P=0.001<0.05。观察组按时用药维度评分为（95.11±1.15），对照组为（84.05±1.62），对比t=10.125，P=0.001<0.05。观察组准确监测血压维度评分为（92.46±1.45），对照组为（85.05±1.74），对比t=13.425，P=0.001<0.05。

2.3 生活质量对比

在干预前，观察组精力维度评分为（72.25±2.11），对照组为（72.05±1.58），对比t=1.585，P=0.475>0.05。观察组情绪角色维度评分为（68.45±2.34），对照组为（69.05±1.41），对比t=1.758，P=0.578>0.05。观察组躯体角色维度评分为（66.86±2.34），对照组为（66.72±1.86），对比t=1.755，P=0.435>0.05。观察组社会功能维度评分为（64.15±1.62），对照组为（65.05±1.95），对比t=1.475，P=0.424>0.05。在干预后，观察组精力维度评分为（90.55±1.74），对照组为（81.04±1.56），对比t=12.455，P=0.001<0.05。观察组情绪角色维度评分为（93.45±1.75），对照组为（80.05±1.76），对比t=11.758，P=0.001<0.05。观察组躯体角色维度评分为（94.86±1.56），对照组为（80.04±1.85），对比t=11.755，P=0.001<0.05。观察组社会功能维度评分为（88.05±1.42），对照组为（81.56±1.68），对比t=14.758，P=0.001<0.05。

3 讨论

老年人身体各方面机能均存在有不同衰退的情况，且在不健康生活习惯以及饮食等因素的作用下，出现慢性疾病的概率会增加。高血压属于目前影响居民健康的主要慢性疾病，在中老年群体中一直保持有较高的发生率，病症致病因素较为复杂，尚无根治措施，属于终生疾病，无法治愈，需要患者长期用药对血压水平进行控制。患者血压长时间处在较高的水平状态下，会增加患者出现其他病症的发生率，对其健康造成更为严重影响。虽然临床对于老年高血压患者的治疗方案已经较为完善，在对应药物的

作用下,能够迅速降低患者血压水平,促使其能够在正常范围内波动^[3]。但影响老年高血压患者血压水平的因素较多,患者用药依从性、日常饮食习惯、是否进行运动锻炼等,均可能导致患者血压出现波动。老年高血压患者在日常治疗期间,更应当做好对应健康管理工作,帮助患者认识到在恢复过程中需要注意的各方面细节稳定,指导患者保持良好的自我管理行为,养成良好生活习惯,达到对血压水平进行控制的目的。

在社区健康管理过程中,定期进行健康知识讲座或者宣贯,结合老年患者的认知水平,采取患者容易理解的方式,详细为患者讲解高血压的致病机制,临床对于该症的主要治疗方式等,能够帮助患者对自身病症存在有更为全面的认识,意识到在日常恢复过程中保持良好遵医行为的重要意义。结合患者体质等方面情况,指导患者在恢复过程中保持良好的饮食习惯,对于盐分、脂肪等摄入量合理进行控制,可以避免患者不科学饮食,导致患者血压上升^[4]。鼓励患者在日常生活中积极进行运动锻炼,在合理运

动的过程中,可以达到促进代谢,提升患者体质的目的,对于改善患者血压水平,稳定病情等同样具有重要作用。生活指导的作用下,可以促使老年患者在日常生活期间保持良好的生活习惯,对不良生活行为进行改善,保障日常睡眠质量,对于患者自身病症恢复同样具备作用^[5]。因病症周期长,患者容易存在有一定负面心理,在心理干预的过程中,则可以促使患者负面情绪得到缓解,在治疗期间保持积极、乐观的心态,可以有效提升患者在日常生活期间的生活质量。在本次研究中,观察组老年高血压患者则接受社区综合健康管理,从饮食、健康教育、运动、心理干预等多个层面进行护理支持,对比常规健康管理可见,可以降低患者血压水平,并提升患者在日常生活中自我管理行为,帮助患者保持良好遵医行为,更可以达到对患者生活质量进行提升的目的,效果较为理想。

综合本次研究,在对老年高血压患者进行病症管理时可以将社区健康管理进行运用,有效控制患者血压水平,提升患者自我管理能力,有助于患者恢复。

参考文献

- [1] 徐业,王鹤,冯哲伟.杭州市社区老年原发性高血压患者社区健康管理接受情况及影响因素分析[J].中国公共卫生管理,2022,38(06):788-790+795.
- [2] 石福荣.老年高血压合并糖尿病社区健康管理与护理干预效果评价[J].航空航天医学杂志,2022,33(08):999-1001.
- [3] 陈芬菲,李辉,陈俊霞.社区高血压老年人智慧医养照护志愿服务实践效果评价[J].护理学杂志,2022,37(16):72-75.
- [4] 刘仕俊,刘庆敏,丁华.影响杭州市社区老年高血压控制的因素[J].中华高血压杂志,2021,29(03):251-256.
- [5] 夏凯.老年高血压合并糖尿病患者实施社区健康管理与护理干预的效果分析[J].中国实用医药,2019,14(20):152-153.