

# 健康教育在社区慢性病管理中的价值研究

耿鸿鹄

上海市徐汇区华泾镇社区卫生服务中心 上海 200231

**【摘要】**目的：借助健康教育实现健康中国建设，提高人民健康水平，缓解慢性病对人体健康的负面影响。方法：从某社区医院近两年就诊病例中随机挑选出 200 名慢性病患者作为研究对象，针对其中的 100 人进行健康教育，观察一个月后的慢性病患者综合情况。结果：在落实了健康教育后，患者各项指标得到了明显改善，对药物的依赖性明显降低，症状也得到了一定的好转。结论：在中国人口老龄化问题日益突出的背景下，借助健康教育实现慢性病管理具有至关重要的意义。

**【关键词】**：健康教育；社区慢性病；症状改善；用药情况

## 引言

近几年来，国家经济水平不断上升，国民生活得到保障后，对身体健康的重视程度也随之提高。但近几年来，慢性病问题日益严重，根据不完全统计得到的数据显示，慢性病致死率已经达到了 80%，疾病负担为 65%。想要真正意义上实现全面小康，就必须要对慢性疾病进行控制，有效减少慢性疾病造成的负面影响。社区医院作为国家医疗机构的基层，在开展健康教育上具有一定的便捷性和优势性。因此，打造出更加完善的健康教育模式，是现阶段的重点。

## 1 资料与方法

### 1.1 资料

根据不完全统计，心脑血管慢性病患者给 53% 的家庭造成了灾难性的影响，而这其中还有 73% 的低收入家庭。根据不完全统计，在所有心脑血管病患者中，有 46.5% 是因为不健康的生活方式或者行为所导致的，而在国民调查的数据显示，仅有 11.2% 的居民可以保持健康的行为和生活方式。不仅是心脑血管这种慢性疾病，还有很多慢性病都给人造成了严重的负面影响。现如今，医疗资源供需矛盾日益突出，慢性病治疗挤占了大量医疗资源，但实际上慢性病可以通过系统的辅助性治疗进行控制。从某社区医院近两年就诊病例中随机挑选出 200 名慢性病患者作为研究对象，针对其中的 100 人进行健康教育，观察一个月后的慢性病患者综合情况。在开展健康教育前，针对该社区的 200 名慢性病患者展开系统的研究，明确患者的实际情况，从而更好地开展健康教育工作。

表 1 患者的综合情况

慢性疾病	高血压	冠心病	高脂血症	慢性支气管炎	糖尿病	脑血管病
患者人数	70	45	22	13	32	18
占比	35.0%	22.5%	11.0%	6.5%	16%	9%

### 1.2 方法

面对观察组采取系统的健康教育，面向对照组则保持自愿原则参与健康教育活动中。具体的健康教育手段包括以下几个方面：

第一，定期随访。借助电话、视频等方式，对患者情况进行监督，了解患者的日常生活状态，考察患者的自我约束能力，从而为后续的健康教育工作奠定基础，提供参考。

第二，健康教育。包括但不限于讲座、影片、座谈会、宣传册、宣传报等，让患者认识到不良生活、行为习惯的负面影响，帮助患者有效抑制并发症，提高生活治疗。

第三，定期监测。根据慢性病患者的情况，展开系统的监控，测量血压、血糖、血脂等指标，进行跟踪记录，了解患者的病情变化，调控药量，采取食疗等辅助性治疗手段。

第四，健康指导。针对慢性病患者展开系统的健康指导，包括日常生活习惯、饮食习惯、运动习惯等，面向患者推荐健康、绿色的食谱，必要时可以借助中医的食疗理念，指导慢性病患者调整日常菜单，逐渐缩小不良食品的食用量。针对极个别的特殊患者采用定制食谱，鼓励患者配合，同时针对患者在长期饮食控制过程中产生的心理问题进行调节。另外，带领慢性病患者展开常规性的运动训练，制定科学的运动计划，提高患者整体的免疫力。

## 2 结果

在开展健康教育的过程中，观察组的 100 名慢性患者全程参与，对照组的患者参与人数较少，表 2-表 5 分别为开展健康教育后两组患者的情况，从各个数据中可以看出，完全参与到健康教育的观察组患者各方面都得到改善，尤其是各项临床指标中达标率较高，两组差异性明显。

表 2 健康教育后患者各项常规指标比较[n (%) ]

组别	例数	健康知识掌握情况	生活习惯改善率	治疗依从率	并发症发生率
观察组	100	98 (98%)	97 (97%)	99 (99%)	3 (3%)
对照组	100	76 (76%)	73 (73%)	79 (79%)	14 (14%)

表3 健康教育后患者各项临床指标达标情况[n (%) ]

组别	例数	血糖达标	血脂达标	血压达标
观察组	100	98 (98%)	97 (97%)	96 (96%)
对照组	100	80 (80%)	80 (80%)	78 (78%)

表4 健康教育后患者血压和血糖情况[ $\bar{X} \pm s$ ]

组别	例数	收缩压 (mm/Hg)	舒张压 (mm/Hg)	餐后 2h 血糖 (mmol/L)	空腹血糖 (mmol/L)
观察组	100	121.3 ± 11.5	81.5 ± 8.4	10.12 ± 1.01	7.45 ± 1.01
对照组	100	131.4 ± 15.2	92.3 ± 11.3	9.12 ± 0.50	6.12 ± 0.40

表5 健康教育后患者行为习惯的改善情况[n (%) ]

组别	例数	控制盐糖脂类摄入量	坚持运动	定期监测临床指标	戒烟酒	总体健康行为
观察组	100	89 (89%)	91 (91%)	93 (93%)	95 (95%)	93 (93%)
对照组	100	68 (68%)	73 (73%)	71 (71%)	85 (85%)	73 (73%)

在本次调查研究过程中发现,慢性病患者集中在中老年,尤其是患有多种慢性病的患者大部分年纪较大,平均年龄在  $63.53 \pm 3.25$  岁,病程 5-21 年。相比较依靠患者主动约

### 参考文献:

- [1] 顾志淼.健康教育在慢性病管理中的应用价值[J].中外女性健康研究,2020(12):170+195.
- [2] 刘春杰.健康教育与慢性病管理护理在社区老年糖尿病患者中的作用分析[J].糖尿病新世界,2020,23(08):123-124+127.
- [3] 刘军华.健康教育在老年高血压社区慢性病管理中的应用[J].基层医学论坛,2020,24(11):1503-1504.

束和不定期的医疗咨询,不仅对患者的自我康复毫无作用,还会导致医疗资源被迫浪费。健康中国是国家当前的主要战略规划项目之一,并且以此制定出了具体的发展纲要,提出了明确的发展要求,同时也明确了实现日期。因此,必须要抓紧发展机遇,积极开展健康教育在社区慢性病管理中的应用,落实工作任务。

在全民健康的理念下,社区作为基层组织机构,必须要充分发挥出自身的作用,面向全体社区居民展开多元化的健康教育,社区医院作为重要的健康教育载体,必须要充分认识到自身的责任和义务,确保相应的工作得到系统开展。现如今,还要对健康教育模式进行创新,借助现代化信息技术展开多元化的知识科普工作,比如:微信公众号、短视频平台等,定期推送不同的健康知识。面对一些自制力较差的人群,建立微信群,设计监督小组,成立运动小组,陪伴运动。比如:社区医院可以选择特定时间组织开展社区运动项目,安排专业人员带领进行八段锦、太极拳等运动。同坐这些方式,让患者的生活质量得到改善,丰富对慢性病知识的了解,树立起健康的生活习惯。不仅如此,社区医院可以借助大数据、云计算技术,对医院内部接收的慢性病患者信息数据进行分析,及时和患者进行沟通,强化后续的医疗卫生服务,从根本上推动健康中国建设。健康教育落实,还要引导慢性病患者对医疗知识产生正确的认识,避免上当受骗,耽误治疗。

### 3 总结

综上所述,慢性疾病管理作为医疗卫生事业的重点项目之一,得到了业内和国家的重视,但从实际数据来看,还需要对管理模式进行进一步创新。社区作为国家社会的基层组织结构,和国民的距离最近,展开健康教育的效果更优,强化健康教育,是当前社区的核心任务。从实际数据显示,健康教育工作的强化落实,在增强社区居民的健康意识、控制慢性病发展上效果较优,能够有效提高慢性病患者生活质量,最大程度节约医疗卫生资源。