

社区护理健康教育对高血压防治的效果

赵阳

(鞍山卫生学校 辽宁 鞍山 114000)

摘要: 随着社会的快速发展, 人们的饮食结构及生活习惯都发生了巨大的变化, 高油高脂的食物、熬夜、压力大、作息不规律等都使得高血压的发病率呈现出一种逐年上升的趋势, 并逐渐走向年轻化。本文通过对社区患有高血压的患者进行两种不同方式的干预治疗, 并结合统计学的方法对得到的数据进行归纳与分析, 并且就得出的数据进行讨论, 最后得出结论: 社区护理健康教育对于高血压的防治具有明显的效果。本次研究旨在表明社区护理健康教育不仅可以改善患者的高血压状况, 还能够提高患者对于高血压的认知与理解, 从而提高患者的生命健康质量。

关键词: 社区护理; 健康教育; 高血压; 防治效果

引言: 伴随着人类生活质量的不断提升, 人类罹患慢性疾病的概率正呈现出逐年递增的状态, 而高血压作为临床上最为普遍的慢性疾病之一, 不仅给患者带来了生理上的痛苦, 同时也很大程度上加重了患者的心理负担, 给患者的工作以及日常生活都带来了许多的麻烦。同时, 我国的医疗系统也面临着严峻的挑战。通常, 患者在发病以后, 都会表现出一些较为明显的症状, 诸如: 头晕, 头痛, 胸闷, 心慌, 心悸等。如果患者不幸长期处于高血压的状态, 血压控制程度较差, 那么患者就有罹患多种心血管疾病的并发症的风险, 更为严重者, 还会出现蛋白尿、肾损伤、眼底病变等, 最后还可能演变成肾功能衰竭、尿毒症等较为严重的疾病^[1], 极大地威胁到了患者的生命健康安全。因此, 在人民群众的健康意识得到大幅度提升的前提下, 对于高血压的防治就受到了越来越多人的关注, 而开展社区护理健康教育也显得尤为的必要。在本次的研究实验中, 将 2019 年 2 月至 2020 年 10 月这段时间内本社区的 200 例高血压患者作为实验研究对象, 进一步研究和分析社区护理健康教育对于高血压的预防以及治疗的效果, 具体研究如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次研究选取了 2019 年 2 月至 2020 年 10 月这一时间段内本社区的 200 名高血压患者作为该试验的研究对象, 其中所有的患者经诊断都被确诊为患有高血压的疾病。本次研究将 200 名患者随机分为 2 组, 实验组为 100 例患者, 其中男性患者为 55 例, 女性患者为 45 例, 年龄在 48 至 75 周岁之间, 平均年龄在 (60.0±10.3) 岁, 病程 1~16 年, 平均病程 (9.1±10.6) 年; 对照组为 100 例患者, 其中男性患者为 62 例, 女性患者为 38 例, 年龄在 46 至 77 周岁之间, 平均年龄在 (61.4±10.9) 岁, 病程 1~18 年, 平均病程 (8.9±10.4) 年。我院已经争取到了所有患者及其家属的同意意见, 同时, 伦理委员会也批准了此次研究的开展。两组患者各项的基础信息经检验差异无统计学意义 ($P>0.05$)。

1.2 方法

对照组的患者仅实施日常的常规护理, 其主要内容包括对其日常的健康教育宣讲, 改善其日常的饮食结构, 对其进行心理干预^[2]等。而实验组的患者则实施社区护理健康教育, 其主要内容包括以下几点:

(1) 构建社区护理健康小组: 社区的护理人员通过组建成护理小组, 并且要求每一位组员都对患者的身体健康状况、生活及饮食习惯以及其基础的健康信息进行充分地了解, 同时认真收集整理每一位患者的基础信息, 最后为患者提供一份个性化的治疗规划^[3]。

(2) 加强健康知识的宣传与指导: 社区的护理人员应该于每一位患者都建立一种良好的“护患关系”, 积极提升患者对于护理人员的信赖程度, 然后社区的护理人员通过向患者耐心讲解高血压相关的防治知识, 同时根据患者的知识储备情况、健康状况等, 选择一种合适的教育宣传方式, 来保证每一位患者都能够掌握足够的医疗知识。

(3) 社区家属系统的构建: 社区护理小组通过建立社区家属系统, 与患者家属开展有效的沟通, 让患者家属起到日常督促患者

的作用, 对患者的心理进行及时的开导^[4], 引导并教育患者正确地面对高血压这一疾病, 以积极健康的心态参与治疗全过程。并将患者的血压状况告知社区护理人员, 以便于护理人员对患者进行下一步的治疗工作。

(4) 明确规范管理模式: 社区的护理人员应定期开展小组会议, 及时指出在护理工作的进行过程中出现的任何问题, 并通过积极的讨论总结出解决方法, 从而使社区护理模式更加规范化, 并通过患者个人的电子病历及时跟踪患者的治疗进程^[5]。

(5) 改善饮食结构, 提高运动频率: 社区护理人员应按时督促患者自觉改善其饮食习惯, 戒烟戒酒, 坚决杜绝高盐高脂高油的食物, 多吃瓜果蔬菜, 并且要定时地开展健康知识宣讲活动, 让患者明确地掌握合理饮食对防治高血压的重要意义。与此同时, 社区的护理人员也要激励患者积极参加各项室外运动, 通过合理的运动来调节患者自身的生理状况^[6], 提高机体的免疫功能, 从而加快患者治疗高血压的进程。

(6) 提高患者对于高血压的认知程度: 社区的工作人员可以将高血压这一疾病的特征、发病机制等制作成小手册和板报等形式进行宣传, 通过采取图文并茂的形式, 使患者对于高血压的病因、特点、发病机制、治疗措施及预防措施等有一个较好地掌握。

(7) 定期对患者进行回访: 社区护理人员应定期对本社区 200 名高血压患者施行定期回访制度, 建议患者定期进行体检, 对于自身的健康状况应有一个及时的掌握, 并能够较好地提高预后效果。

1.3 考察标准

在治疗干预结束后, 通过对实验组和对照组的患者在干预前后的血压状况进行调查, 并对两组患者的血压控制率及高血压相关知识的掌握情况进行分析, 对患者的护理满意程度进行调查。

1.4 统计学处理方法

本次研究主要借助了 SPSS 16.0 这一统计学软件对该研究所收集到的实验数据进行了分析, 主要采用了 ($\bar{x} \pm s$) 来表示计量资料, 主要用来统计患者的血压状况, 实施 t 检验; 计数资料主要用来统计患者的血压控制率和高血压相关知识的掌握程度, 用 (%) 来表示计数资料, 实施 χ^2 检验。检验差异具有统计学意义时, $P<0.05$ 。

2 结果

2.1 患者干预前后血压的情况

两组患者在接受治疗干预前后, 其收缩压和舒张压的差异均无统计学意义 ($P>0.05$)。在接受治疗干预后, 两组患者的血压状况均有一定程度的下降, 其收缩压和舒张压均有降低。但实验组的患者, 其收缩压和舒张压的改善幅度要比对照组的患者的改善幅度更为显著。数据经检验差异具有统计学意义 ($P<0.05$)。详细数据如表 1 所示。

2.2 患者的血压控制及高血压相关知识的掌握情况

研究组的患者, 其血压控制率和高血压相关知识的掌握程度分别高达 94% 和 95%, 相比之下, 对照组的患者其血压控制率和高血压相关知识的掌握程度就不如实验组显著, 分别为 73% 和 71%。数

据经检验差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。详细数据如表 2 所示。

2.3 患者对于护理健康教育的满意情况

实验组的患者中, 非常满意的患者有 51 例, 占 51%; 满意的患者有 44 例, 占 44%; 不满意的患者有 5 例, 占 5%, 总的满意度为 95%。对照组的患者中, 非常满意的有 30 例, 占 30%; 满意的患者有 53 例, 占 53%; 不满意的患者有 17 例, 占 17%, 总的满意度为 83%。数据经检验差异具有统计学意义 ($\chi^2 = 11.370, P < 0.05$)。

3 讨论

随着人们生活水平的不断提升, 高油高脂的食物习惯逐渐取代了以往的清淡饮食。同时, 由于人们的工作压力较大, 作息不规律, 经常熬夜通宵, 情绪紧张焦虑等因素, 也大幅度地增加了人们罹患高血压这一慢性疾病的发病几率^[9]。高血压是一种较为常见的心血管疾病, 由于其病程较长, 治疗周期也较长, 常常给人们的工作生活带来不利的影响。而疾病给患者带来的长期的生理痛苦, 也会对患者的心理造成一定的负担, 患者偶尔会表现出消极治疗等现象^[6], 这也会对疾病的后续治疗进程带来一些阻碍。由此可见, 针对高血压这一疾病, 及时地采取一些适当的预防以及治疗措施, 对于阻碍高血压这一疾病的发展及恶化是十分具有临床意义的。社区护理健康教育以患者为宗旨, 通过对患者的具体情况进行相应的分析规划, 对患者的健康状况加以全面地获悉^[10], 从而为每一位患者制定出一份具体的、个性化的干预治疗方案。与此同时, 社区进行的护理健康教育也可以通过对患者加以一定程度的健康与疾病知识教育宣传和耐心的医疗卫生指导工作, 来提高患者治疗疾病的依从性和积极性^[7], 以达到患者最终所期望的治疗效果, 使患者的预后效果最佳。而社区护理健康教育的开展, 不仅是为患者服务, 也可以在社区工作人员进行健康知识宣讲活动的同时, 使社区居民的健康意识有所提升^[11-15], 从而意识到疾病给人类带来的危害, 最后达到预防高血压这一目的。在本次开展的实验研究中, 实验组的患者在接受干预治疗的前后, 其血压调节的改良情况显著优于对照

组患者的血压调节改良情况。同时, 实验组的患者, 其血压控制率 (94.00%) 和高血压相关知识的掌握率 (95.00%) 显著高于对照组患者的血压控制率 (73.00%) 和高血压相关知识的掌握率 (71.00%), 数据经检验差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。而在何英^[16]的实验研究数据中, 实验组的患者, 其血压控制率 (94.67%) 和高血压相关知识的掌握率 (96.67%) 显著高于对照组患者的血压控制率 (72.00%) 和高血压相关知识的掌握率 (73.33%), 数据经检验差异具有统计学意义 ($P < 0.05$), 与本次的研究数据相比, 两者相差无几, 基本吻合。由此可见, 社区护理健康教育对于改善患者过高的血压状况以及血压的控制调节情况均具有较为显著的成效。同时, 与对照组相比, 社区护理健康教育的开展在提高患者对于高血压相关知识的掌握情况、患者对于社区健康护理的满意度情况以及患者治疗疾病的依从性方面, 也获得了较为满意的成果。

4 结论

随着时代的进步和社会的发展, 人们的生活习惯逐渐发生了改变。生活质量的不断提升、生活作息逐渐不规律, 导致高血压这一疾病的发病率呈现出逐年上升的趋势, 并且不断年轻化。高血压作为临床上较为普遍的慢性疾病, 病程往往很长, 常常需要针对患者进行长期的治疗, 给患者的生命健康造成了严重的影响, 同时对于患者的工作事业以及日常生活也带来了许多的不便。而有些病情较为严重的患者, 随着病程的发展, 其心理也会受到一定的影响, 这同样会为患者后续的疾病治疗进展带来不利的影响。因此, 及时有效地采取一些预防及治疗措施, 对于阻碍高血压这一疾病的发生和发展是十分有必要的。社区护理健康教育对于防治高血压的意义重大, 在加强来患者对于高血压这一疾病的知识掌握的同时, 也大大地提高了高血压患者的治疗效果以及今后的生活和工作质量。本次实验对患者进行了定期检查, 及时掌握患者的血压变化情况, 在出现异常时也能够及时地解决, 在改善患者的预后的同时也有效地降低了高血压并发症地发病率。

表 1 两组患者干预前后血压控制情况对比 (mmHg, $\bar{x} \pm s$)

组别	收缩压		舒张压	
	干预前	干预后	干预前	干预后
研究组 (n=100)	149.56±14.28	124.93±11.43	87.32±10.96	78.54±9.21
对照组 (n=100)	152.66±16.54	137.43±13.25	87.14±10.55	83.61±9.97
t 值	1.79	6.52	1.33	5.44
P 值	P>0.05	P<0.05	P>0.05	P<0.05

表 2 两组患者血压控制率及高血压相关知识的掌握情况

组别	血压控制率	高血压相关知识掌握情况
研究组 (n=100)	94 (94.00)	95 (95.00)
对照组 (n=100)	73 (73.00)	71 (71.00)
χ^2 值	10.20	8.37
P 值	<0.05	<0.05

参考文献:

- [1]胡艳春. 高血压患者社区护理管理的效果分析[J]. 中国卫生产业, 2016, 13(29):27-29.
- [2]何秋娟. 健康教育在高血压社区护理中的应用[J]. 心理月刊, 2019, 14(9):102.
- [3]彭文博. 强化健康教育在高血压患者社区护理的应用效果[J]. 智慧健康, 2018, 4(21):99-100.

[4]杨亚楠. 社区护理管理式健康教育对高血压患者的防治效果[J]. 医疗装备, 2018, 31(11):195-196.

[5]金蓉. 健康教育用于高血压社区护理中的效果观察[J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2018, 39(19):125-126.

[6]张琳琳. 社区护理管理式健康教育对高血压防治效果研究[J]. 中国卫生产业, 2017, 14(21):15-16.

[7]孙利娅. 社区护理管理式健康教育对高血压防治的效果观察[J]. 中国卫生产业, 2017, 14(5):44-45.

[8]单冬梅. 高血压健康教育对高血压的防治效果研究[J]. 中国医药指南, 2017, 15(7):293-293.

作者简介: 赵阳阳 (1991.10.21—), 女, 汉族, 籍贯: 辽宁鞍山人, 鞍山卫校, 助理讲师, 学士学位, 专业: 预防医学, 研究方向: 社区护理