

高血压病的危险因素与社区预防效果分析

彭明芬 胡菁 陈慧

贵州中医药大学第一附属医院, 贵州 贵阳 550001

[摘要] 目的 分析高血压病的危险因素与社区预防效果。方法 在2018年6月-2019年6月选择264例社区居民, 将其分为A组和B组, A组未行社区预防, B组行社区预防, 统计两组居民的高血压发生率, 并观察分析高血压疾病的危险因素及社区预防效果。结果 高血压患者的BMI指数、饮酒、抽烟、高脂饮食、高盐饮食及高血压家族史等指标存在显著差异 ($P<0.05$)。其中A组居民出现高血压的共17例, 发病率为6.44%, 对高血压知识的掌握程度为 (88.61 ± 4.73) 分; B组居民出现高血压的共8例, 发病率为3.03%, 对高血压知识的掌握程度为 (96.18 ± 4.52) 分, 差异具有统计学意义 ($P<0.05$)。结论 BMI指数过高、饮酒、抽烟、高脂饮食、高盐饮食及高血压家族史等是引发高血压疾病的危险因素, 通过对居民进行社区预防, 能显著降低居民的高血压发病率, 并加强其对高血压疾病知识的掌握程度, 呈现出较为优异的预防效果。

[关键词] 危险因素; 高血压; 社区预防

[DOI] 10.18686/yxj.v1i3.1050

人们饮食习惯在不断变化, 较多的油脂、盐分摄入导致高血压患者的发病率逐年上升, 很容易引起各种心血管疾病的出现, 严重威胁了患者的生命安全^[1]。作为慢性疾病, 高血压的特点是病情进展慢、治疗周期长, 会带给患者一定的心理压力^[2], 故对其进行有效的预防是非常重要的, 为分析高血压病的危险因素与社区预防效果, 本研究在 2018 年 6 月-2019 年 6 月选择 264 例社区居民, 现将内容整理如下。

1. 资料与方法

1.1 一般资料

在 2018 年 6 月-2019 年 6 月选择 264 例社区居民, 将其分为 A 组和 B 组, 两组均 132 例, A 组未行社区预防, B 组行社区预防, 统计两组居民的高血压发生率, 并观察分析高血压疾病的危险因素及社区预防效果。A 组男性共 72 例, 女性共 60 例, 年龄分布在 41-83 岁, 平均年龄 (67.32 ± 4.15) 岁; B 组男性共 73 例, 女性共 59 例, 年龄分布在 43-86 岁, 平均年龄 (68.94 ± 4.62) 岁, 两组差异无统计学意义 ($P>0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 调查方法

将 264 例社区居民作为调查对象进行问卷发放, 对其基本情况掌握, A 组未行社区预防, B 组行社区预防, 后观察两组居民的高血压发病率, 分析高血压疾病的危险因素。

1.2.2 社区预防方法

社区卫生机构定期进行高血压知识讲座, 适当发放宣传手册, 加强对社区居民的健康宣教, 让其对高血压知识能够

进行充分的了解, 明白高血压防治的必要性和重要性。社区居民在日常饮食中应戒烟戒酒, 多选择低油低脂的健康饮食, 可多摄入水果蔬菜, 保持良好的饮食习惯, 社区卫生机构还应与社区居民多沟通, 耐心解答居民的问题, 让患者保持稳定的情绪状态。此外, 社区居民还可在卫生机构的指导下, 适当的进行一些有氧运动, 根据自身情况进行运动项目及运动量的选择, 社区居民每天还应进行血压的测量, 一旦出现血压异常情况, 及时咨询社区卫生机构, 行进一步的检查措施。

1.3 观察指标

统计两组居民的高血压发生率, 并观察分析高血压疾病的危险因素及社区预防效果。

1.4 统计学分析

实验以 SPSS20.0 进行统计学分析, 其中计数资料以 (%) 表示, 使用 X^2 进行统计学检验, 计量资料以 (均数±标准差) 表示, 使用 t 值进行统计学检验, $P<0.05$ 代表研究有统计学意义。

2. 结果

2.1 两组社区居民高血压发病率观察

两组居民出现高血压的共 25 例, 发生率为 9.47%, 其中 A 组居民出现高血压的共 17 例, 发病率为 6.44%; B 组居民出现高血压的共 8 例, 发病率为 3.03%, 差异具有统计学意义 ($X^2=6.1537$, $P=0.0131$)。

2.2 高血压疾病的危险因素分析

表 1 高血压疾病的危险因素分析

项目 (n=264)	例数 (n)	高血压发生率 (n/%)	X ²	P
BMI (kg/m ²)				
<24	106	8 (3.03)	4.0416	0.0444
24-29	121	10 (3.79)		
≥30	37	7 (2.65)		
饮酒				
是	103	15 (5.68)	5.1110	0.0238
否	161	10 (3.79)		

抽烟					
是	98	14 (5.30)		4.2167	0.0400
否	166	11 (4.17)			
高脂饮食					
是	93	16 (6.06)		10.0193	0.0015
否	171	9 (3.41)			
高盐饮食					
是	86	15 (5.68)		9.4559	0.0021
否	178	10 (3.79)			
高血压家族史					
有	51	12 (4.55)		14.5753	0.0001
无	213	13 (4.92)			

由表 1 可以看出, 高血压患者的 BMI 指数、饮酒、抽烟、高脂饮食、高盐饮食及高血压家族史等指标存在显著差异 ($P<0.05$)。

2.3 社区预防效果观察

A 组居民对高血压知识的掌握程度为 (88.61 ± 4.73) 分; B 组居民对高血压知识的掌握程度为 (96.18 ± 4.52) 分, 差异具有统计学意义 ($X^2=13.2936, P=0.0000$)。

3. 讨论

近年来高血压的发病率逐渐升高, 且发病群体逐渐年轻化, 对患者的机体健康状态及生存质量产生负面影响, 为寻找有效的应对方法, 很多学者展开了高血压的临床研究, 认为高血压的预防工作是非常重要的^[3,4]。想要有效预防高血压的发生, 应让居民对高血压知识有较为深入的了解与掌握, 在日常生活中注意良好习惯的养成, 对其进行多方面的干预, 从而对高血压发病率进行有效的控制^[5]。本研究结果显示, 过高的 BMI 指数、饮酒、抽烟、高脂饮食、高盐饮食及高血压家族史等是引起高血压的危险因素。其中 A 组居民出现高血压的共 17 例, 发病率为 6.44%, 对高血压知识的掌握程度为 (88.61 ± 4.73) 分; B 组居民出现高血压的共 8 例, 发病率为 3.03%, 对高血压知识的掌握程度为 (96.18 ± 4.52) 分, 差异具有统计学意义 ($P<0.05$)。过高的 BMI 指数意味着患者可能存在血脂高、脂代谢紊乱的情况, 脂肪在血管壁沉积, 很容易引起血压的异常升高。而抽烟、饮酒、高盐饮食、高脂饮食等不良的生活习惯, 会对血压的波动产生影响, 家族高血压家族史也在一定程度上引发高血压疾病的出现, 故患者应进行更为完善的预防措施^[6,7]。

综上所述, BMI 指数过高、饮酒、抽烟、高脂饮食、高盐饮食及高血压家族史等是高血压疾病出现的主要原因, 通过对居民进行社区预防, 能显著降低居民的高血压发病率, 并加强其对高血压疾病知识的掌握程度, 呈现出较为优异的预防效果。

参考文献:

- [1] 李秀芝. 研究分析高血压病的危险因素与社区预防对策[J]. 心理月刊, 2019, 14(1): 152-153.
- [2] 王雪莲, 孙素香. 探讨综合护理干预预防社区老年高血压或糖尿病患者跌倒的效果[J]. 心理月刊, 2019, 14(7): 94.
- [3] 叶勒丹·马汉, 孙勇, 张占林, 等. 乌鲁木齐市体检人群高血压类型与其危险因素的多重对应分析[J]. 中国全科医学, 2019, 22(16): 1966-1972.
- [4] 徐萧, 刘炜, 肖玉芬. 在社区医疗工作中实施冠心病三级预防的问题分析[J]. 中国基层医药, 2019, 26(5): 638-640.
- [5] 陈秋妮. 高血压病的危险因素分析与社区预防对策[J]. 中国现代药物应用, 2017, 11(13): 21-23.
- [6] 谭智文, 董海, 杨丽君, 等. 拉萨市藏族社区居民高血压患病现状及其危险因素[J]. 公共卫生与预防医学, 2018, 29(2): 130-133.
- [7] 邱乡. 综合护理干预预防社区老年高血压或糖尿病患者跌倒的效果观察[J]. 心血管防治知识, 2018, (20): 3-5.

稿件信息:

收稿日期: 2019 年 7 月 28 日; 录用日期: 2019 年 8 月 14 日; 发布日期: 2019 年 8 月 26 日

文章引文: 彭明芬, 胡菁, 陈慧. 高血压病的危险因素与社区预防效果分析 [J]. 医学研究. 2019, 1(3).

<http://dx.doi.org/10.18686/yxyj.v1i3>.

知网检索的两种方式

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD> 下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 例如: ISSN: 2661-359X/2661-3603, 即可查询

2. 打开知网首页 <http://cnki.net/> 左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询 投稿请点击:

<http://cn.usp-pl.com/index.php/yxyj/login> 期刊邮箱: xueshu@usp-pl.com