

# 高血压健康管理方案对高血压患者治疗依从性与生活质量的影响

段国丽

(宜宾市第一人民医院健康管理中心 四川宜宾 644000)

**摘要:**目的:探究高血压健康管理方案对提高患者治疗依从性与生活质量的影响。方法:纳入132例高血压患者开展试验对比,研究起止时间2021年2月至2022年2月,随机分设2组各66例,常规组行传统健康管理方案,观察组行高血压健康管理方案。结果:观察组高血压遵医用药、遵医复查、饮食运动评分高于常规组( $P<0.05$ );健康管理后两组高血压患者QOL评分较比管理前升高,观察组QOL评分升高幅度大于常规组( $P<0.05$ )。结论:高血压健康管理方案的落实,可提高高血压患者治疗依从性,改善生活质量,具有可行性。  
**关键词:**高血压;健康管理;治疗依从性;生活质量

高血压为当今社会常见慢性疾病,以中老年患者为主要受众,为心脑血管发生风险因素,潜在危害较大,血压控制不佳,极易导致高血压并发症,严重危害我国居民生命安全,为医学开展亟待解决的问题之一<sup>[1]</sup>。经临床观察显示<sup>[2]</sup>,降压药物治疗呈现较大个体差异性,与高血压患者治疗依从性、自我管理能力和高度关联,若降压药物服用不规律,极易导致药物不良反应,影响降压效果,增加高血压并发症发生几率,影响患者生活质量,开展高血压健康管理尤为重要。本研究特针对高血压健康管理方案对提高患者治疗依从性及生活质量的影响,旨在为慢性疾病管理提供参照,所示如下。

## 1、资料与方法

### 1.1 一般资料

纳入132例高血压患者开展试验对比,研究起止时间2021年2月至2022年2月,随机分设2组各66例,常规组男34例,女32例,年龄41-77(58.43±2.28)岁;观察组男35例,女31例,年龄40-75(58.39±2.31)岁;就2组高血压患者上述资料作统计对比( $P>0.05$ ),符合数据对比指征。

### 1.2 方法

常规组行传统健康管理方案,给予患者药学指导,针对降压药物使用方式、间隔时间、常见不良反应、血压监测等相关情况对患者进行讲解,确保患者科学用药。

观察组行高血压健康管理方案;(1)健康评估:了解患者既往史、机体状况、经济状况、家庭关系、合并症、自我管理能力和,有效评估患者高血压并发症发生风险因素,并依据患者机体状况,制定针对性的防治对策。(2)认知行为教育:针对高血压疾病基础知识进行普及宣教,告知降压药物应用有效性、安全性,督促患者遵医用药,避免经验性用药,加减药物质量或擅自停药,以免增加药物不良反应,指导患者自我监测血压指标,了解药物常见不良反应,提高患者安全用药意识,有效避免因患者因素导致药物不良反应<sup>[3]</sup>;加强患者饮食管理,告知饮食方案对患者机体健康的影响,按照卫生组织推荐高血压饮食方案,为患者制定针对性饮食计划,严格限制日常摄入糖分、钠盐、油脂等,多以应季蔬菜水果为主,增加膳食纤维的摄入,每日三餐定时定量,于饮食管理基础上加强功能锻炼,有效提高机体免疫机制<sup>[4]</sup>。(3)加强生活健康管理:了解患者有无吸烟、酗酒等不良生活习惯,规范患者日常作息时间,保障每日睡眠时间充足,养成早睡早起习惯,避免熬夜;针对体质质量超标患者,科学减脂,积极开展功能锻炼,参与社会组织的活动,利于患者身心健康。

### 1.3 评价标准

(1)评估高血压患者遵医用药、遵医复查、饮食运动依从性;

(2)采用中文译版生活质量评分量表(QOL),了解健康管理后生活质量,分数与生活质量呈正相关。

### 1.4 统计学分析

统计校验采用SPSS24.0软件分析,将 $P<0.05$ 设为统计学差异标准值。

## 2、结果

### 2.1 两组高血压治疗依从性统计

观察组高血压遵医用药、遵医复查、饮食运动评分高于常规组,存统计意义( $P<0.05$ ),见表1。

表1 两组高血压治疗依从性统计 [ $\bar{X} \pm s$ /分]

组别	n	遵医用药	遵医复查	饮食运动
常规组	66	7.22 ± 1.36	6.59 ± 1.29	6.32 ± 1.18
观察组	66	8.19 ± 1.51	8.22 ± 1.55	8.45 ± 1.61
t值		3.878	6.567	8.669
P值		0.000	0.000	0.000

### 2.2 健康管理前后高血压患者QOL评分统计

健康管理后两组高血压患者QOL评分较比管理前升高,观察组QOL评分升高幅度大于常规组,存统计意义( $P<0.05$ ),见表2。

表2 健康管理前后高血压患者QOL评分统计 [ $\bar{X} \pm s$ /分]

组别	n	管理前	管理后
常规组	66	62.25 ± 5.24	70.24 ± 6.04
观察组	66	62.19 ± 5.22	79.51 ± 6.87
t值		0.066	8.233
P值		0.948	0.000

## 3、讨论

高血压健康管理是基于高血压药物治疗下,依据疾病影响因素、常见并发症开展针对性管理对策,充分重视患者个体差异性,加强健康评估,了解患者机体状况,制定针对性管理方案,充分调动患者主观能动性,加强认知行为宣教,帮助患者科学了解疾病,明确降压药物开展重要性,提高安全用药意识,有效避免用药差错,控制血压水平;并开展生活健康管理,重视饮食、生活作息、运动锻炼对血压指标的影响,帮助患者树立健康的生活方式,提高自我管理能力,有效减少不良生活习惯及饮食因素对血压指标的影响,合理控制血压水平,提高治疗效果,有效防治高血压并发症<sup>[5]</sup>。研究观察两组患者遵医行为可知,观察组高血压遵医用药、遵医复查、饮食运动评分高于常规组,观察两组生活质量评估可知,健康管理后两组高血压患者QOL评分较比管理前升高,观察组QOL评分升高幅度大于常规组,高血压健康管理方案的落实,可提高高血压患者治疗依从性,改善生活质量,具有可行性。

### 参考文献:

- [1] 祁欢,陈婷,张庆华,等. 社区高血压患者健康素养与自我管理能力的典型相关分析[J]. 中华行为医学与脑科学杂志,2021,30(3):262-266.
- [2] 周静,张彩兰,张欣. 老年高血压患者应用高血压健康管理方案对治疗依从性的效果分析[J]. 中国临床医生杂志,2021,49(4):434-436.
- [3] 李莉,姚明瑛,陈倩,等. 时机理论奠基式健康管理模式在高血压合并糖尿病患者中的应用[J]. 国际护理学杂志,2021,40(4):624-627.
- [4] 施华,符晓红,袁冬. 基于健康商数理念的健康教育结合康复训练对高血压脑出血患者术后心理状况、自我管理水平和神经功能恢复的影响[J]. 中国健康心理学杂志,2021,29(10):1486-1491.
- [5] 龚那洁,桑纹雯,蔡瑶泉. 综合健康管理对老年高血压患者睡眠质量与自我行为管理能力的影响[J]. 齐鲁护理杂志,2021,27(19):63-65.