

高血压健康教育在社区慢性病防治中的应用探讨

陈少丽

广州市海珠区南洲街社区卫生服务中心 广东 广州 510290

摘要:目的:对高血压健康教育应用在社区慢性病防治中的干预效果进行调查。方法:以我社区管辖范围内80例高血压患者为调查样本,将其随机分为对照组、观察组,各40例。对两组患者血压控制水平进行统计。结果:两组患者护理前舒张压、收缩压水平无统计差异,差异无统计学意义($P > 0.05$);护理后患者舒张压、收缩压水平下降程度高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。观察组患者遵医嘱依从性评估有效率高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。观察组患者护理满意度高于对照组,差异有统计学意义($P > 0.05$)。结论:健康教育应用在社区慢性病管理中能够帮助患者控制血压水平。

关键词:高血压;健康教育;社区管理

引言:在日常生活中,高血压是比较常见的慢性疾病的一种。高血压具有较强的隐匿性,一般在体检中会被检查出来。高血压能引发一些并发症,例如危害身体器官例如心脏和肾脏等,进一步对患者的身体造成严重威胁,影响患者的生活质量。随着现代饮食结构的改变,外卖食品和不稳定的饮食,高血压呈年轻化趋势。为了进一步预防高血压患者的增长速度,社区的健康宣传必不可少,一方面提高大家对健康问题的意识,另一方面可以帮助高血压或照顾高血压患者的家属正确照顾高血压患者^[1]。以下为随机抽取80例患者获得的数据,进一步探究和分析高血压健康教育在社区慢性病防治中的应用效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以我社区2020年4月~2021年4月80例高血压患者为调查样本,患者均符合高血压诊断;无哮喘、先天性心脏病;冠心病等合并症;无多脏器功能障碍者;无精神异常者;患者知情且同意参与调查。对照组:患者平均年龄(58.6 ± 7.2)岁,男22例,女18例,高血压病程平均(6.8 ± 1.3)年。观察组:患者平均年龄(59.4 ± 7.3)岁,男23例,女17例,高血压病程平均(6.5 ± 1.2)年。

1.2 方法

对两组患者进行完整的体检,测试者选取相同的右臂,并且固定测血压的设备人员。并把数据打印出来,明确告知每个人的身体状况。平日血压测量方法,患者保持心情放松,坐在椅子上,45度伸出一只上臂,不要有衣服遮挡,在肘前位置间歇充气,待脉搏消失后,增加4 kPa (30 mmHg),后以0.27 kPa/s的速度逐渐放

气。这过程避免血压虚高,要控制好充气压迫的时间^[2]。

对照组:进行常规治疗手段,针对用药指导和其他护理内容进行明确说明。

观察组:除了告知身体状况和对照组一样的常规治疗手段,还会进行健康教育,分别健康宣讲、用药指导、生活护理常识和心理干预等多方面指导。再收集两组治疗后的结果对比,分别从降压情况,并发症改善情况和慢性病健康知识的了解程度去考量。(1)健康宣讲。每个月可以给患者进行一次健康宣传,也可以邀请患者家属一起参与。这个过程的形式可以多样化,例如分发健康预防和护理高血压慢性病手册,通过阅读去提升对高血压的认知;举办讲座,针对高血压发病原因、并发症的引发、如何预防、如何诊断、如何治疗、如何护理和日常如何监控,通过面对面的宣讲和交流,降低恐慌,让患者或社区人员能通过日常生活做到自检和预防;同时可以邀请高血压患者分享控压历程,一方面帮助患者正视慢性病问题,每一天都不能松懈;另一方面患者和患者的交流,更具有说服力,产生“革命情谊”,增加信心^[3]。(2)用药指导。高血压由于是慢性疾病的一种,它需要长期服药。因此,建议患者选择长效药物,帮助血压在24小时内维持平衡。服用期间,若出现不良反应,患者不可以私下停药、增加剂量或联合其他药物用于降低血压,一定要先咨询医生。并观察每日血压指标情况,方便及时控制血压,或对治疗手段进行相应的调整。(3)生活护理常识。健康的饮食搭配是高血压患者保持血压稳定的方法之一^[4]。具体情况具体分析,针对每个患者的个人生活习惯,提出相应的饮食指导,建议少摄入高热量、高盐、高糖、高脂肪等食物;新鲜水果蔬菜适量摄入,保证营养均衡。另一方面戒掉生活不良习惯,例如抽烟喝酒熬夜等,如果有条件可以

作者简介:陈少丽,1985年3月,女,汉族,广东人,大学本科,中级全科医师,邮编510290,邮箱450138086@qq.com

增加一定的有氧运动量,增强体质。保持身体轻盈、饮食清淡是最好防治高血压的方法。(4)心理干预。心理影响生理。焦虑是这个时代的通病,如果加上身体不适,常常引发心理疾病的爆发。心理干预,一方面鼓励患者积极面对生活,正确用药和调整生活内容,保证血压正常;另一方面则是对心理较为脆弱的患者,排解压力和情绪,积极面对高血压治疗。这个过程可以通过日常接触病患,与其交流时进行。

1.3 观察指标

统计患者护理前后血压水平,包括舒张压、收缩压,对患者遵医嘱情况进行调查,患者遵医嘱行为超过90.0%视为依从性高;遵医嘱行为在60.0~89.0%为依从性一般;遵医嘱行为低于60.0%者为依从性差;评估有效率=依从性高比例+依从性一般比例。统计患者护理满意度^[5]。

1.4 统计学方法

本研究采用SPSS 21.0软件处理文中数据,计量资料采用($\bar{x} \pm s$)表示, t 检验;计数资料采用百分比表示, χ^2 检验, $P < 0.05$ 视为具有统计学差异。

2 结果

2.1 患者血压水平统计

两组患者护理前舒张压、收缩压水平无统计差异,差异无统计学意义($P > 0.05$);护理后患者舒张压、收缩压水平下降程度高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$),详见表1。

表1 患者血压水平($\bar{x} \pm s$)

组别	舒张压(mmHg)		收缩压(mmHg)	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	153.8 ± 11.2	135.6 ± 9.8	96.6 ± 9.4	91.3 ± 5.2
观察组	152.7 ± 10.3	122.3 ± 7.4	95.4 ± 8.7	82.4 ± 6.7
t	0.45	6.84	0.59	6.63
P	0.64	0.00	0.55	0.00

2.2 依从性评估

观察组患者遵医嘱依从性评估有效率高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$),详见表2。

表2 依从性评估($n, \%$)

组别	依从性高	依从性一般	依从性差	评估有效率
对照组	15例	18例	7例	82.5%
观察组	24例	16例	0例	100.0%
χ^2	—	—	—	7.67
P	—	—	—	0.005

2.3 护理满意度统计

观察组患者护理满意度高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$),详见表3。

表3 护理满意度($n, \%$)

组别	满意	一般	不满意	满意度
对照组	34例	6例	0例	85.0%
观察组	40例	0例	0例	100.0%
χ^2	—	—	—	6.48
P	—	—	—	0.01

3 讨论

高血压是常见的慢性病,患者大多伴有不同程度的糖尿病、冠心病以及脂质代谢障碍。高血压患者大多有长期吸烟、饮酒以及大量食用含油含盐的食物,一旦不健康的生活饮食习惯得不到有针对性的改善,很容易导致中风、脑卒中、肾病以及恶性肿瘤的发生^[6]。预防大于治疗,单一通过药物治疗效果有限,且患者的病情容易出现反复,因此需要通过健康教育来提升患者对疾病的认知,能够学会从生活出发,减少诱发或加重高血压的因素,帮助患者形成良好的生活饮食习惯,做到自省自查、自觉自控,才能帮助患者病情得到控制,避免病情反复或发展^[7]。

社区健康管理能够结合患者需求提供针对性帮助,改善患者生活质量。在本次研究结果中可见,观察组患者血压水平控制程度更理想,患者遵医嘱依从性更高,证明社区护理管理能够针对患者病情进行管理,纠正患者不良的行为和习惯,提升患者护理满意度,是一种有效的管理模式,值得推广^[8]。

结束语:综上所述,高血压健康教育在社区慢性病防治中能够有效帮助高血压患者控制血压水平,优化不良生活饮食习惯,可以推广。

参考文献:

- [1]张根长.健康教育在社区慢性病防治中的地位[J].中国初级卫生保健,2021,11(12):40-41.
- [2]张秀茹,初春晓.社区健康教育在慢性病防治中作用的探讨[J].中国社区医师(医学专业),2020,13(12):381-382.
- [3]黄晓有.高血压健康教育在社区慢性病防治中的应用探讨[J].当代医学,2020,18(13):10-11.
- [4]陈汶忠.高血压健康教育在社区慢性病防治中的应用[J].中国保健营养,2020,01(01):406-407.
- [5]张建明.高血压健康教育在社区慢性病防治中的应用探讨[J].心血管防治知识,2020,10(07):228-229.
- [6]景海峰.高血压健康教育在社区慢性病防治中的应用探讨[J].中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(08):28-29.
- [7]李芙梅.健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用效果[J].临床医药文献电子杂志,2020,6(20):115-118.
- [8]冯凤.联合应用授权教育和健康信念模式教育对高血压患者自我管理效能的影响研究[J].中华健康管理学杂志,2021,13(04):319-324.