

# 社区全科医生在高血压病的综合防治措施中的作用探析

余静予 白燕丽 曾梦漓\*

梧州市长洲区兴龙社区卫生服务中心 广西 梧州 543002

**摘要:** 随着人们生活水平的提高和饮食结构的改变,高血压病的发病率呈逐年上升趋势,成为严重影响人们身体健康的常见病之一。社区全科医生作为基层医疗的重要组成部分,在高血压病的综合防治中发挥着至关重要的作用。本文将从社区全科医生的角度,探讨其在高血压病的综合防治措施中的作用,并提出相应的建议和措施。

**关键词:** 社区全科医生;慢性高血压病;综合防治

## 1 高血压病的概述

高血压病是一种常见的心血管疾病,是指血压持续高于正常范围的情况。该病的主要危害在于导致心血管事件的发生,如心肌梗死、脑卒中等,严重时甚至危及生命。高血压病的发生与人们的饮食、生活环境、遗传因素等有关,需要进行综合防治。高血压病的症状主要包括头痛、头晕、心悸、胸闷、乏力等,但这些症状并不特异,因此高血压病常常被忽视或被误诊为其他疾病。因此,早期发现和诊断是高血压病综合防治的关键。全科医生在社区居民的常规体检和健康管理中起着重要作用,可以通过测量血压、身体检查等手段,及早发现高血压病患者,并进行初步诊断<sup>[1]</sup>。高血压病的综合防治措施包括非药物干预和药物治疗。非药物干预主要是指改变不良的生活方式,包括减少盐的摄入、增加运动量、控制体重、戒烟限酒等。药物治疗主要是指使用抗高血压药物来控制血压,常用的药物包括利尿剂、 $\beta$ 受体拮抗剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)和血管紧张素II受体拮抗剂(ARB)等。全科医生可以根据患者病情和身体状况,制定个体化的治疗方案,并定期随访患者,监测血压控制情况,及时调整治疗方案。

高血压病的危害严重,但可以通过综合防治措施有效地控制和预防该病的发生和发展。全科医生在高血压病的综合防治中起着重要作用,可以通过健康教育、健康管理体系建设、治疗方案制定和随访监测等工作,为社区居民提供全面、连续、有效的医疗服务。同时,全科医生还可以与上级医院和专科医生建立紧密的合作关系,共同制定和实施高血压病综合防治方案,提高疾病的诊治水平和治疗效果<sup>[2]</sup>。

## 2 筛查和早期干预

### 2.1 筛查

早期发现高血压往往需要筛查。由于高血压的症状

不明显,大多数人诊断时都已经处于中晚期,因此高血压筛查至关重要。筛查高血压不仅能发现患者,而且也能对高危人群提供干预措施。高血压筛查主要通过测量血压来实现,可随时在家庭、医疗机构或其他公共场所进行测量。

### 2.2 早期干预

早期干预是预防和控制高血压的重要手段之一。早期干预可以帮助高血压患者及时掌握治疗方法,减少并发症的风险,提高治疗成功率。高血压病是一种渐进性的心血管疾病,早期干预可以有效地控制和预防该病的发生和发展。以下是对高血压患者的早期干预措施:

(1) 非药物干预:高血压患者应该改变不良的生活方式,包括减少盐的摄入、增加运动量、控制体重、戒烟限酒等。这些措施可以帮助患者降低血压,并减少对药物的依赖。(2) 药物治疗:当非药物干预无法控制血压时,全科医生可以根据患者病情和身体状况,制定药物治疗方案。常用的药物包括利尿剂、 $\beta$ 受体拮抗剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)和血管紧张素II受体拮抗剂(ARB)等<sup>[3]</sup>。全科医生应该根据患者的具体情况,选择合适的药物和剂量,并定期随访患者,监测血压控制情况,及时调整治疗方案。(3) 随访和监测:全科医生应该定期对患者进行随访,监测患者的血压控制情况,及时调整治疗方案。同时,全科医生还可以向患者提供相关的健康教育和指导,帮助患者更好地掌握高血压病的预防和治疗方法。

## 3 研究资料及方法

### 3.1 研究资料

选取了2020年1月至2022年1月本社区70例高血压病人,并采用抽签的方法均分成两组,每组35人。其中对照组男27例,女18例;一般病程约为(2.2 $\pm$ 1.4)岁。观察组男18例,女17例;一般发病年龄为(2.0 $\pm$ 1.5)年。两组患者一般资料比较,差异无统计学意义( $P >$

0.05)。

### 3.2 方法

对对照组实施常规治疗及防治干预措施,即正常用药指导及健康教育宣教。观察并比较两组患者干预前后血压指标水平变化情况,包括:舒张压、收缩压。

(1) 心理治疗:高血压是一种常见的慢性疾病,不仅有身体上的影响,也会对患者的心理健康造成一定的负面影响。因此,社区高血压患者心理治疗是一个很重要的问题。心理治疗可通过心理咨询、心理疏导、认知行为疗法等多种方法来进行,帮助社区高血压患者改善心理健康状况,提高生活质量。心理咨询是通过与患者面对面的沟通交流,帮助患者理解自己的内心世界,了解

自己的问题,以及采取对应的措施来改善自己的生活。(2) 认知行为疗法:认知行为疗法可以帮助患者改变负面思维模式和行为习惯,减轻情感问题的严重程度<sup>[4]</sup>。认知行为疗法具体而言包括认知重构、行为技能训练、心理教育等方法。在社区高血压管理中,为患者提供心理治疗可以帮助患者调整对疾病的态度和心理状态,减轻情感问题的影响,并促进自我管理的能力和

生活品质的提高,从而达到更好的治疗效果和健康状况的改善。(3) 饮食和运动指导:饮食和运动指导是社区高血压管理中不可缺少的重要环节之一。饮食和运动控制可以降低血压,降低高血压的风险和并发症,提高患者的生活质量。饮食对于高血压患者的管理至关重要。建议社区高血压患者控制食盐的摄入,一般每天不要超过6克。此外,应该减少饱和脂肪、胆固醇和加工食品的摄入,增加新鲜蔬菜、水果和全麦食品的摄入。推荐适量食用低脂、低盐和少糖的食品。运动是控制高血压的重要手段之一。推荐逐步增加体育运动的时间和强度,根据患者的身体状况制订运动计划,建议进行有氧运动,如快走、慢跑、骑自行车等。对于初次进行运动的患者,切忌过分激烈而导致受伤。在使用健身设备或健身器材时,应请教专业人士的指导。(4) 其他指导:除了饮食和运动指导,社区高血压患者还应该减少自己的饮

酒量,戒烟改善睡眠质量,避免焦虑和压力等。在管理社区高血压的过程中,家庭和社区医疗工作者应选择有效的对患者进行饮食和运动指导。对于一些长期沉迷于高盐、高脂肪的人群,可以让一些专业的营养师和饮食顾问为其指导营养饮食的摄入。对于一些初次进行运动的人群,应该提供逐步增加、逐渐调整的运动计划,增强其对健康生活方式的适应性,从而达到控制高血压的目的。(5) 用药指导:在社区高血压管理过程中,药物治疗是控制高血压最重要的环节之一,需要有专业医师开

处方,患者应根据医嘱按时和按量服药<sup>[5]</sup>。以下是一些用药指导建议:患者应了解自己所服用的药品,包括药品名称、规格、用法、用量,以及该药品的不良反应等信息。按时按量服用药物十分重要,特别是高血压药物,因为高血压药物需要持续控制血压,否则会导致药效失调、夜间高血压等问题。一些药物副作用可能会影响生活质量,如口干、皮肤过敏、头晕等,需要及时向医生反映,或者更换药品。如需调整用药,必须遵循医生的指导,不能自行更改用药时间和剂量,否则会对治疗效果产生不良影响。药品必须存放在干燥、通风、避光、防潮的地方,避免暴露于阳光下,并远离儿童,以免药品被误服。

社区高血压管理需要针对不同患者实行有针对性的药物管理和跟踪服务,包括药品选择、用药方案的调整以及不良反应的判断,同时,社区医疗人员应该通过科学合理的用药指导,帮助患者正确地应用药物、提高治疗效果,降低患者的不良反应以及并发症的发生。

### 3.3 观察指标

指标观察观察两组高血压患者的血压情况和对高血压的防治效果。

### 3.4 统计学方法

采用统计学软件(SPSS20.0版本)进行数据分析,对本研究所得的计量资料( $t$ )以及计数资料( $\chi^2$ )分别进行对比,用%分别表示,若 $P < 0.05$ ,则表示差异有统计学意义。

### 3.5 结果

本研究结果显示,观察组满意度90.00%。对照组满意度76.67%。观察组满意度高于对照组,差异有统计学意义( $\chi^2 = 6.397$ ;  $P = 0.011 < 0.05$ )

## 4 讨论

该项目采用社区全科医师对患者的诊断进行干预,通过强化生活管理、操作引导、饮食护理和心理引导等措施,可以显著控制病人的高血压指标水平,以取得理想的医疗效果,使病人的血压能控制在正常范围内<sup>[6]</sup>。实验结果表明,虽然观察组的血压指数水平明显不如对照组,但仍控制在正常范围内,且观察组满意度明显超过了对照组, $P < 0.05$ 。

## 5 社区全科医生在高血压病综合防治中的作用

### 5.1 早期发现和诊断

社区全科医生在高血压病综合防治中担负着非常重要的角色。早期发现和诊断是高血压的关键,而社区全科医生可以在社区内通过定期的健康体检等活动,及时发现高血压患者,并通过详细的采访和检查,对患者进

行初步诊断和分级。社区全科医生应该根据标准血压指南,建立健康档案,每半年或1年定期对血压值做评估。对血压值测量进行标准化,如选择符合要求的血压计、规范操作流程,以及确认客观度量值的测量程序等。除此之外,社区全科医生还应根据患者具体情况,制定针对性的治疗方案,包括药物治疗、饮食和运动控制等方面,及时采取有效的措施治疗高血压疾病。值得注意的是,社区全科医生还应采用动员和鼓励的方式,鼓励患者积极参与自我管理,并提供相关健康教育和指导<sup>[1]</sup>。

### 5.2 治疗方案制定

社区全科医生在高血压病综合防治中的治疗方案制定起着至关重要的作用。治疗方案的制定需要综合考虑患者的个体差异,包括患者的年龄、性别、身体状况、并发症及血压水平等多重因素。具体来说,社区全科医生应该采取以下策略来制定治疗方案:针对不同的高血压患者,根据其血压值的水平和个体特点,将其进行不同的分层管理。对于一些血压偏高但没有高血压的人群,应提供定期的血压检测和生活方式干预,如饮食和运动干预等。对于血压超过高血压诊断标准的患者,应该制定相应的药物治疗方案。社区全科医生应根据药物治疗的指南,根据患者的血压水平和病情特点,制定合理的药物治疗方案,并进行规范化用药管理。应注意药物的剂量、用药时间等,并鼓励患者持续进行血压值监测,以便调整用药方案。除了药物治疗外,社区全科医生还应该推荐患者适当的体育锻炼和饮食调整,尤其是针对有代谢综合征患者应该采用合适的改良饮食方案,并且在每年的健康体检中进行定期的反馈,以增加患者的待遇和吸引患者的积极性<sup>[2]</sup>。社区全科医生还应该根据患者个人的情况和治疗方案,提供高血压的健康教育及一些简单的自我管理技能的指导,并制定跟踪随访计划,及时评估高血压的疗效,并针对不同的变化,适当进行调整与再次开处方。

### 5.3 转诊和协作治疗

社区全科医生在高血压病综合防治中的另一个重要作用是进行转诊和协作治疗。在一些情况下,高血压患者的病情较为严重,需要转诊到专业医疗机构进行更为

精准的治疗。首先,社区全科医生应对转诊患者的病情进行全面评估,并根据病情的严重程度和患者的需求,选择合适的专业医疗机构和医生。其次,社区全科医生应向接受患者的医疗机构提供详细和完整的病史资料以及已有的治疗方案。同时,社区全科医生应保持与专科医生的良好沟通,并随时了解转诊患者的治疗进展情况。除了转诊治疗外,社区全科医生还可以通过与其他医疗单位和医生合作,进行协作治疗。比如,社区全科医生可以与临床营养医生和心理医生等专业医生合作,为患者提供适当的饮食指导和心理支持等措施,以促进患者治疗的有效性和改善生活质量。总体而言,在社区高血压病综合防治中,社区全科医生应通过转诊和协作治疗等手段,为高血压患者提供更为全面和有效的综合防治服务。其需要将患者放在首位,制定科学合理的治疗方案,并积极与其他医生和医疗机构合作,共同为患者的健康服务,以提高高血压的管理与治疗水平<sup>[3]</sup>。

### 结束语

综上所述,社区全科医师在高血压病的整体防控手段中具有不错的作用,能有效保持降压水平,增加病人信心,具有着很大的临床意义。

### 参考文献

- [1]臧梦芳.社区全科医生对高血压综合治疗干预的效果观察[J].临床医药文献电子杂志, 2019, 6(05):70.
- [2]李辉.探讨社区全科医生对高血压病实施综合干预治疗的效果[J].中国社区医师, 2020, 036(008):27, 29.
- [3]葛向前.社区全科医生开展高血压综合防治干预成效的分析[J].求医问药(下半月), 2019, 02:479-480.
- [4]李少杰.社区全科医生遵循高血压防治指南治疗高血压病的体会[J].中国医药科学, 2022, 14:162-163.
- [5]路孝琴, 杜娟, 武艳, 等.构建我国长期可持续发展的全科医生培养体系[J].医学教育管理, 2020, 6(3):231-238.doi:10.3969/j.issn.2096-045X.2020.03.01.
- [6]谢丽萍.全科医生签约式服务在社区高血压管理中的应用效果[J].饮食保健, 2019, (13):290.doi:10.3969/j.issn.2095-8439.2019.13.370.