

社区护理管理式健康教育对高血压的防治效果

姜欢欢

重庆市合川区云门街道社区卫生服务中心 重庆

【摘要】 目的 分析社区护理管理式健康教育对高血压的防治效果。方法 采用随机数字法将 2020 年 1 月-2021 年 12 月我社区内 200 例高血压患者均分为对照组个实验组, 对照组采用常规社区护理管理干预, 实验组采用社区护理管理式健康教育干预, 对比应用效果。结果 实验组用药依从性高于对照组, 血压水平以及生活质量改善优于对照组, $P < 0.05$ 。结论 对社区内高血压患者采用更加系统的社区护理管理式健康教育, 患者以更加稳定且积极的心态接受治疗, 对高血压相关知识有更加深入且正确的了解, 提高血压的稳定程度, 避免病情反复, 改善整体生活质量。

【关键词】 社区护理管理式健康教育; 高血压; 血压水平; 生活质量

Effect of community nursing management health education on prevention and treatment of hypertension

Huanhuan Jiang

Chongqing Hechuan District Yunmen Street Community Health Service Center Chongqing

【Abstract】 Objective to analyze the effect of community nursing management health education on the prevention and treatment of hypertension. **Methods** 200 patients with hypertension in our community from January 2020 to December 2021 were randomly divided into control group and experimental group. The control group was treated with routine community nursing management intervention, and the experimental group was treated with community nursing management health education intervention. The application effects were compared. **Results** the medication compliance of the experimental group was higher than that of the control group, and the improvement of blood pressure level and quality of life in the experimental group was better than that in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** more systematic community nursing management health education is adopted for patients with hypertension in the community. Patients receive treatment with a more stable and positive attitude, have a deeper and correct understanding of hypertension related knowledge, improve the stability of blood pressure, avoid relapse and improve the overall quality of life.

【Keywords】 Community nursing management health education; Hypertension; Blood pressure level; Quality of life

高血压是现阶段在中老年患者当中发病率最高的慢性疾病之一, 患者的血压呈现出持续上升的情况, 血压的反复波动会使患者的血管弹性受到影响, 发生更加严重的心脑血管疾病, 甚至威胁患者的生命。现阶段, 对于高血压尚未出现确切的治疗方式, 需要长期使用降压药物对血压进行控制, 以保证血压处于平稳状态, 避免其出现波动, 引起更加严重的并发症。但是很多患者对高血压防控知识了解不够, 对自身的疾病重视不足, 依从性以及血压稳定性均较差, 影响疾病的治疗^[1-2]。社区作为高血压防治最基层的环节, 有责任对辖区内高血压患者展开高效健康教育、用药指导以及心理疏导等多方面的健康管理, 以提高患者接受治疗依从性, 社区护理管理式健康教育是更加科

学化的全面、系统的健康教育方式。与传统的管理方式相比, 可以更加有针对性的对患者展开教育, 提高患者对自身疾病的了解, 同时改变对高血压的错误认知, 学会如何进行自我管理和自我护理, 以保持良好的健康状态^[3-4]。本次研究对我社区内高血压患者采用社区护理管理式健康教育, 并将研究结果作如下分析和报道。

1 一般资料和方法

1.1 一般资料

采用随机数字法将 2020 年 1 月-2021 年 12 月我社区内 200 例高血压患者均分为对照组个实验组, 各 100 例, 对照组男 59 例, 女 41 例, 平均 (58.93±7.06) 岁, 平均病程 (5.44±3.18) 年; 实验组男 60 例, 女 4

0例,平均(59.11±7.28)岁,平均病程(5.62±3.20)年,一般资料对比无显著差异, $P>0.05$ 。

1.2 方法

(1) 对照组

常规社区护理管理是对照组患者所接受的干预方式,叮嘱患者定期体检,同时展开社区常规健康指导以及用药指导等。

(2) 实验组

社区护理管理式健康教育为实验组所接受的干预方式,具体为:①收集社区内高血压患者的相关资料以及了解患者的身体状况和血压状态,为患者建立健康档案。并根据患者的情况制定有针对性的健康教育计划,社区工作人员对患者展开一对一健康教育,采用上门服务的方式为患者展开社区护理管理。健康教育的方式根据患者的年龄、文化水平等不同情况进行选择,可以使用视频、图文或者单纯文字宣传手册等形式相结合,使患者能够更加直观的对自身疾病有正确的认识 and 了解。纠正患者及其家属的错误想法,提高其对高血压的重视程度。②对患者出现的不良心态进行评估,对患者进行有针对性的心理疏导,帮助患者正确面对自身疾病,使其了解心态变化对疾病治疗的影响。对于负性情绪相对比较明显的患者,要指导其如何正确宣泄自身的不良情绪,保持良好的心理状态,指导家属如何与患者正确沟通,不要刺激患者,对患者给予充分的理解和关心,使其感受到家庭的温暖。认真倾听患者的倾诉,并对患者表示认同和关心,同时多指导患者与心态良好、病情控制相对稳定的患者进行沟通,帮助其树立治疗的信心,提高患者的依从性。③根据患者的身体状况、年龄、饮食喜好等进行综合分析,为患者制定有针对性的饮食和运动计划。饮食中要重点强调高蛋白、高维生素、低盐、低脂、低油,纠正患者的不良饮食习惯,帮助其提高自身健康状态。指导患者进行正确的运动,注意运动强度,要与其身体状况以及年龄等相符,可以选择打太极拳、散步或做健身操等方式来提高患者的机体免疫力,在进行运动时告知家属陪在患者身边,时刻关注患者的变化。④做好患者的随访,将电话和上门的形式相结合,了解患者的阶段性变化,并调整家庭护理计划。

1.3 观察指标

(1) 对比用药依从性。(2) 对比血压水平。(3) 对比护理前后比生活质量。

1.4 统计学分析

用 SPSS24.0 软件进行数据的统计和整理,计量资

料用($\bar{x}\pm s$)来表示,计数资料运用卡方来检验, $p<0.05$,差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 对比用药依从性

将两组患者用药依从性采用统计学方式进行整理和分析,具体如下:

实验组完全依从 61/100 (61.00%), 部分依从 35/100 (35.00%), 不依从 4/100 (4.00%), 总依从度 96/100 (96.00%);

对照组完全依从 46/100 (46.00%), 部分依从 42/100 (42.00%), 不依从 12/100 (12.00%), 总依从度 88/100 (88.00%)。

对比治疗依从性,实验组优于对照组($X^2=4.3478$, $P=0.0370$), $P<0.05$ 。

2.2 对比血压水平

将两组患者血压水平采用统计学方式进行整理和分析,具体如下:

护理前实验组收缩压(145.47±6.09) mmHg,舒张压(95.31±6.28) mmHg;对照组收缩压(146.00±5.96) mmHg,舒张压(95.82±6.47) mmHg,两组患者护理前血压状况比较结果如下:收缩压($t=0.6220$, $P=0.5347$),舒张压($t=0.5656$, $P=0.5723$),组间无显著差异, $P>0.05$;

护理后实验组收缩压(130.03±4.37) mmHg,舒张压(83.41±4.53) mmHg;对照组收缩压(135.10±5.42) mmHg,舒张压(87.08±5.73) mmHg,两组患者护理后血压状况比较结果如下:收缩压($t=7.2821$, $P=0.0000$),舒张压($t=5.0244$, $P=0.0000$),实验组优于对照组, $P<0.05$ 。

2.3 对比护理前后比生活质量

护理前无显著差异, $P>0.05$; 护理后实验组优于对照组, $P<0.05$ 。

3 讨论

针对社区内的高血压患者采用社区护理管理式健康教育,能够有效提高患者对自身疾病的重视程度和了解程度,使患者能够更加高效的给予关注,正确的遵医嘱用药,合理的调整自身的生活习惯等^[5-6]。

同时,正确的健康教育可以纠正患者的错误想法,使其心理状态得到一定程度的缓解,结合有针对性的心理疏导,可以避免患者出现负性情绪,影响疾病的治疗和依从性,帮助患者树立治疗的信心,使其血压保持稳定状态,避免其出现波动,引起更加严重的并发症^[7-8]。

表 1 对比护理前后比生活质量 ($\bar{x} \pm s$ /分)

组别	物质生活		t	P	躯体健康		t	P
	护理前	护理后			护理前	护理后		
实验组 (n=100)	78.42±7.16	88.36±5.63	10.9130	0.0000	76.03±6.41	86.10±7.23	10.4219	0.0000
对照组 (n=100)	78.10±7.27	84.84±6.98	6.6876	0.0000	75.98±7.27	82.25±6.91	6.2512	0.0000
t	0.3136	3.9253	-	-	0.0516	3.8496	-	-
P	0.7541	0.0001	-	-	0.9589	0.0002	-	-

续表 1 对比护理前后比生活质量 ($\bar{x} \pm s$ /分)

组别	心理健康		t	P	社会功能		t	P
	护理前	护理后			护理前	护理后		
实验组 (n=30)	76.94±7.13	87.81±6.02	11.6487	0.0000	78.29±7.14	88.16±6.57	10.1723	0.0000
对照组 (n=30)	77.08±7.46	84.50±6.83	7.3361	0.0000	78.70±7.40	83.10±6.80	4.3782	0.0000
t	0.1357	3.6356	-	-	0.3987	5.3514	-	-
P	0.8922	0.0004	-	-	0.6905	0.0000	-	-

做好患者的饮食和运动指导, 在提高患者治疗效果的同时, 对其机体健康状态进行适当的调节, 使患者有更加充沛的精力和体力, 对其恢复有重要的促进作用。定时的回访可以使社区医护人员更加了解患者的病情变化发展以及恢复情况, 为其护理方案的调整提供更加有效的依据^[9-10]。实验组用药依从性高于对照组, 血压水平以及生活质量改善优于对照组, $P < 0.05$ 。

综上, 对社区内高血压给患者采用更加系统的社区护理管理式健康教育, 患者以更加稳定且积极的心态接受治疗, 对高血压相关知识有更加深入且正确的了解, 提高血压的稳定程度, 避免病情反复, 改善整体生活质量。

参考文献

- [1] 张玉. 社区护理管理式健康教育对高血压的防治效果探讨[J]. 家有孕宝, 2021, 3(1): 213.
- [2] 赵杰. 社区护理管理式健康教育对高血压的防治效果探讨[J]. 糖尿病天地, 2021, 18(10): 293.
- [3] 刘文. 社区护理管理式健康教育对高血压防治的效果评价[J]. 饮食保健, 2020, 7(33): 123.
- [4] 王艳玲. 解析社区护理管理式健康教育对高血压的防治效果[J]. 饮食保健, 2020, 7(22): 238-239.
- [5] 方玉娟. 全程健康教育模式在高血压病合并糖尿病患者

护理管理中的应用[J]. 中国保健营养, 2020, 30(9): 330.

- [6] 何英. 社区护理管理式健康教育对高血压的防治效果[J]. 中国继续医学教育, 2020, 12(17): 194-196.
- [7] 董红波. 社区护理管理式健康教育对高血压的防治效果观察[J]. 医学食疗与健康, 2020, 18(21): 186-187.
- [8] 彭家红, 胡艺. 社区护理管理式健康教育对高血压防治的效果观察[J]. 基层医学论坛, 2019, 23(18): 2608-2610.
- [9] 张爱景. 探讨社区护理管理式健康教育对高血压防治的效果[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2019, 4(33): 1.
- [10] 王桂芳. 社区护理管理式健康教育对高血压的防治效果探讨[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2019, 7(13): 131.

收稿日期: 2022年7月28日

出刊日期: 2022年9月1日

引用本文: 姜欢欢, 社区护理管理式健康教育对高血压的防治效果[J]. 当代护理, 2022, 3(7): 174-176.
DOI: 10.12208/j.cn.20220322

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS