

开展社区健康教育对社区慢性病管理的影响

岑磊

上海浦东新区花木社区卫生服务中心 上海

【摘要】目的 探讨并分析开展社区健康教育干预对于社区慢性病管理的应用效果及影响。**方法** 选取我院 2021 年 10 月到 2022 年 10 月期间的 60 例老年慢性病患者为本次研究对象。并采取计算机表法对其进行研究，分为研究组和对照组，每组 30 例患者，对照组老年慢性病患者采取常规健康护理，研究组患者在此基础上开展社区健康教育干预。**结果** 干预后，研究组老年慢性病患者的治疗依从性、疾病知识的掌握度以及不良生活习惯的改善情况均显著优于对照组患者，并发症的发生率显著低于对照组患者；血压和血糖水平达标情况显著高于对照组患者，差异显著。**结论** 对于社区慢性病患者开展相应的社区健康教育干预，能够有效提高患者的治疗依从性，促使患者养成良好的生活习惯，从而有效提升患者的生活质量水平，值得在目前临床中推广应用。

【关键词】 社区健康教育；慢性病管理；健康指标水平

【收稿日期】 2023 年 9 月 5 日

【出刊日期】 2023 年 10 月 16 日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20230307

The impact of community health education on community chronic disease management

Lei Cen

Huamu Community Health Service Center, Pudong New Area, Shanghai

【Abstract】 Objective To explore and analyze the application effect and influence of community health education intervention on community chronic disease management. **Methods** 60 elderly patients with chronic diseases in our hospital from October 2021 to October 2022 were selected as the objects of this study. And take the computer table method to study it, divided into study group and control group, each group of 30 patients, the control group of elderly patients with chronic diseases to take routine health care, study group patients on this basis to carry out community health education intervention. **Results** After intervention, the treatment compliance, disease knowledge and bad living habits of the elderly patients with chronic diseases in the study group were significantly better than those in the control group, and the incidence of complications was significantly lower than that in the control group. The standard of blood pressure and blood glucose level was significantly higher than that of control group, and the difference was significant. **Conclusion** Carrying out the corresponding community health education intervention for the patients with chronic diseases in the community can effectively improve the treatment compliance of the patients, promote the patients to develop good living habits, so as to effectively improve the quality of life of the patients, and it is worth promoting and applying in the current clinical.

【Keywords】 Community health education; Chronic disease management; Health indicator level

随着目前人们生活水平的显著提高以及生活方式的不断改变，高血压、糖尿病等一些慢性病的发生率处于不断上升趋势，导致患者的生活质量严重下降^[1]。大部分社区老年慢性病患者由于对疾病没有正确了解，在治疗过程中的依从性较低，同时对疾病与日常生活习惯、方式之间的联系缺乏认知，最终会导致慢性病的不断发展，引起严重并发症，甚至对患者的生命安全造成一定威胁^[2]。所以，对于社区老年慢性病患者给予必要的健康教育是临床中的关键性内容，能够使患者充

分了解自身病情，积极配合治疗，从而有效改善患者预后^[3]。因此，最后选取我院 60 例老年慢性病患者为本次研究对象探究分析社区健康教育的临床应用效果，具体报告内容如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

选取我院 2021 年 10 月到 2022 年 10 月期间的 60 例老年慢性病患者为本次研究对象。并采取计算机表法对其进行研究，分为研究组和对照组，每组 30 例

患者, 研究组患者的男女比例为 20/10, 患者的年龄范围为 46-79 岁, 平均年龄为 (56.32±8.24) 岁, 病程范围为 1-13 年, 平均病程为 (8.19±2.56) 年; 对照组患者的男女比例为 18/12, 患者的年龄范围为 47-80 岁, 平均年龄为 (56.64±8.56) 岁, 病程范围为 1-14 年, 平均病程为 (8.25±2.42) 年, 将研究组与对照组患者的基本资料进行对比分析, 结果表明组间差异并无统计学意义 ($P>0.05$), 因此可以进行本次研究比较。

1.2 方法

对照组老年慢性病患者采取常规健康护理。主要包括: 需要定期对患者进行家庭随访, 同时对患者的血压、血糖水平进行监测, 根据患者的实际情况给予相应的用药指导, 并告知患者日常生活中的相关注意事项等。研究组患者在此基础上开展社区健康教育干预。主要包括:

(1) 落实生物-行为-心理医学管理方式, 为慢病患者建立其专属的健康档案, 通过高质量的落实对于患者的病情监测, 明确其病情的变化情况, 进而予以患者具有针对性的健康教育、确保其依从性的提升。及时明确在落实管理措施过程中所存在的不足, 通过强化对于患者的健康宣教, 为患者及其家属传递正确的健康知识, 确保患者自身能够充分的掌握疾病相关知识, 认识到疾病对于健康所造成的危害以及不良生活习惯与慢病之间的联系, 进而促进患者纠正生活习惯。同时由相关医护人员结合心理学相关知识以及实际操作技能, 落实对于患者的管理。此类方式的主要内容是以生物医学为基础, 落实对于患者生理、心理、行为以及社会等进行干预的模式, 进而改善患者的病情状态。

(2) 定期随访: 每周需要对患者进行电话随访, 并定期进行家庭随访, 能够全面了解患者的病情变化、用药情况以及生活现状, 并积极解决患者存在的问题, 最后根据患者的实际情况不断调整、优化相关的护理内容。

(3) 健康教育: 定期组织社区医院的医护人员对患者进行必要的健康宣教, 可以采取健康知识讲座、发放健康知识手册以及观看健康教育影片等方式, 提高患者对疾病知识的掌握程度, 对于疾病的发病原因、临床中的主要治疗方式等都具有一定了解, 从而能够充分了解自身病情, 积极、有效配合相关治疗。

(4) 定期医疗检测: 社区护理人员需要定期对患者展开医疗检测工作, 主要包括患者的血压、血糖等指标水平, 从而了解患者的身体状态, 充分掌握患者的病情发展。

(5) 生活护理干预: 根据患者的病情情况指导患

者合理、规律饮食, 保证营养均衡, 并引导患者戒烟戒酒等一些不良习惯的改善; 同时可以鼓励患者积极进行运动, 选择合适的运动方式进行适量运动, 能够有效提高患者的机体免疫力, 改善患者的身体素质。

(6) 运动的健康教育, 主要以有氧运动为主, 如: 指导患者进行功率自行车的运动, 每日 1 次, 每次 10-15min, 结束后引导其进行慢步走的训练, 时间控制为 10min 左右, 康复训练结束后, 协助患者进行 10min 的肌肉群拉伸训练, 注意在每次训练之前引导患者进行 10-15min 的热身运动, 保障患者的安全, 同时实际运动量根据患者具体情况而定。上述训练结束后, 可指导患者于每日清晨采用腹式呼吸法进行深呼吸, 结束后进行太极操的运动。

(7) 心理的健康教育, 重视心理干预, 多数情况下慢性病患者长时间受到疾病的困扰, 内心会存在焦虑甚至抑郁的不良情绪, 此类情绪不利于患者的恢复, 甚至对其产生不良刺激。因而护理过程中需要护理人员强化与患者的沟通与交流, 使其明确优良心态对于病情转归的意义, 及时明确患者情绪的波动, 并予以其适当的心理引导, 最大程度的消除其内心的负性情绪, 避免此类情绪对其造成不良影响, 为其建立优良的心态, 保障其恢复效果。

1.3 评价指标及判定标准

对比两组老年慢性病患者的健康指标水平。主要包括患者的治疗依从性、疾病知识的掌握程度、并发症的发生率以及不良生活习惯的改善情况等方面。对比两组老年慢性病患者的血压和血糖水平的达标情况。

1.4 统计学处理

采用统计学软件 SPSS17.0 进行分析, 计数资料采取卡方检验, 用率 (n%) 表示, 以 $P<0.05$ 作为统计学意义存在的判定标准。

2 结果

2.1 两组患者的健康指标水平比较

研究组老年慢性病患者的治疗依从性、疾病知识的掌握程度以及不良生活习惯的改善情况均显著优于对照组患者, 并发症的发生率显著低于对照组患者, 差异较大, 存在统计学意义 ($P<0.05$)。详见表 1。

2.2 两组患者血压和血糖水平的达标情况比较

干预前, 研究组老年慢性病患者的血压和血糖水平的达标情况与对照组患者比较, 差异无统计学意义 ($P>0.05$); 干预后, 研究组患者的血压和血糖水平达标情况显著高于对照组患者, 差异较大, 存在统计学意义 ($P<0.05$)。详见表 2。

表1 两组患者的健康指标水平比较[(%)]

组别	治疗依从性	疾病知识的掌握程度	并发症的发生率	不良生活习惯改善情况
对照组 (n=30)	23 (76.67)	22 (73.33)	6 (20.00)	21 (70.00)
研究组 (n=30)	29 (96.67)	28 (93.33)	1 (3.33)	28 (93.33)
χ^2	5.1923	4.3200	4.0431	5.4545
P	0.0226	0.0376	0.0443	0.0195

表2 两组患者血压和血糖水平的达标情况比较[(%)]

组别	血压达标		血糖达标	
	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组 (n=30)	19 (63.33)	24 (80.00)	18 (60.00)	23 (76.67)
研究组 (n=30)	18 (60.00)	29 (96.67)	17 (56.67)	29 (96.67)
χ^2	0.0705	4.0431	0.0686	5.1923
P	0.7906	0.0443	0.7934	0.0226

3 讨论

近年来,目前临床中高血压、高血糖等一些慢性病的发病率处于不断升高趋势,对于患者的身心健康造成严重影响。有研究表明,社区老年慢性病患者对于疾病知识的知晓率普遍较低,所以在一定程度上会影响患者的治疗效果^[4]。大部分社区老年慢性病患者对于疾病的危害性了解不充分,导致患者的治疗依从性较差,所以不能有效控制疾病的发展,从而引发严重并发症,甚至威胁患者的生命安全。目前临床中对于社区老年慢性病患者给予必要的健康教育十分重要,能够提高患者的治疗效果,从而改善患者预后^[5]。社区健康教育的开展,能够有效提高患者对疾病的正确认知,改善不良生活习惯,并且积极配合相关治疗,从而有效控制疾病的发展,提升患者的生活质量^[6-8],具有重要的应用价值。

综上所述,对于社区慢性病患者开展相应的社区健康教育干预,能够有效提高患者的治疗依从性,促使患者养成良好的生活习惯,从而有效提升患者的生活质量水平,值得在目前临床中推广应用。

参考文献

- [1] 李燕.健康教育在社区老年慢性病生活方式管理中的效果[J].中国现代医生,2021,59(27):176-179.
- [2] 聂永梅.健康教育在社区老年人慢病管理中的作用及对

策分析[J].科学咨询(科技·管理),2021(03):51-52.

- [3] 蒋晓春.不同方式的健康教育对老年慢性病管理的影响[J].中国社区医师,2020,36(25):180-181.
- [4] 赵璐,尹培颖.运用慢性病管理模式在社区开展高血压健康教育的体会[J].中西医结合心血管病电子杂志, 2020, 8(15):195.
- [5] 谭一君,梁景荣,张海润.开展社区健康教育对社区慢性病管理的影响[J].深圳中西医结合杂志,2020,30(07):196-197.
- [6] 范道琼,杨丹,张芸莹.健康教育对社区慢性病管理的意义分析[J].中国卫生产业,2019,16(03):98-100.
- [7] 龙艳.社区健康教育在慢性病防治中作用的研究.世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2020,20(15):290,292
- [8] 张晓霞.社区健康教育对高血压患者治疗依从性和护理满意度的影响.基层医学论坛,2020,24(36):5307-5308.

版权声明: ©2023 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