

慢性病防治中健康教育在高血压预防和治疗中的应用和价值

张春锦

福州大参林贸易有限公司, 福建 福州 350000

【摘要】目的:有关慢性病防治工作中应用健康教育的具体方法以及在高血压疾病预防与治疗中所起到的效果进行探讨。**方法:**回顾性过去一年医院接收的高血压病人资料, 共计80例纳入成为此次观察对象, 利用病人来到医院就诊的顺序加以分组, 给予其中40例病人临床常规干预, 作为对照组, 剩余一组病人接受慢性病防治工作中健康教育干预模式, 一共40例纳入成为研究组, 对比两组病人接受干预之后的血压水平改变情况和对健康知识的了解情况。**结果:**研究组病人接受慢性病防治工作中健康教育干预模式之后舒张压和收缩压明显低于对照组, 两者对比差异明显; 研究组病人对于健康知识的掌握程度明显高于对照组, 两者对比差异明显。**结论:**加强健康教育力度在慢性病防治工作中, 可以帮助显著改善高血压病人的血压水平, 提高病人自我管理认知程度以及自我管理能力, 应该给予大力的推广与应用。

【关键词】慢性病防治; 健康教育; 高血压预防; 治疗; 应用价值

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】1008-0430(2020)17-0127-02

目前高血压疾病已经成为严重影响人们身体健康的常见疾病, 血压水平异常不但会对病人的生活质量造成影响, 长时间还会引发处于高血压状态可能引发各类并发症, 严重者会威胁到病人的生命安全^[1]。在发达国家中, 高血压疾病的临床发病率大约在28%左右, 且人们对于疾病的认知程度已经达到71.8%, 由此可见, 在慢性病防治工作中应用健康教育能够起到良好的效果, 帮助大大提高病人的自我预防意识, 目前慢性病防治工作中健康教育干预模式在我们国家依旧处在初级阶段, 但是临床中对其的重视程度以及认可程度已经获得了显著提高。根据文献资料表明, 对于高血压病人开展慢性病防治工作中健康教育干预模式, 接受干预之后, 病人的血压控制情况以及体重控制效果显著优于接受常规干预的病人, 同时病人在饮酒、饮食、运动以及吸烟等生活习惯中也存在明显优势^[2]。本文回顾性过去一年医院接收的高血压病人资料, 共计80例纳入成为此次观察对象, 有关慢性病防治工作中应用健康教育的具体方法以及在高血压疾病预防与治疗中所起到的效果进行探讨。

1 资料与方法

1.1 一般资料

回顾性过去一年(2019.1-2019.12)医院接收的高血压病人资料, 共计80例纳入成为此次观察对象, 利用病人来到医院就诊的顺序加以分组, 给予其中40例病人临床常规干预, 作为对照组, 剩余一组病人接受慢性病防治工作中健康教育干预模式, 一共40例纳入成为研究组; 对照组中, 男22例, 女18例, 年龄31~68岁, 平均 48.4 ± 18.6 岁; 研究组中, 男24例, 女16例, 年龄33~67岁, 平均 47.4 ± 17.6 岁。

1.2 方法

对照组病人接受常规干预模式, 护理工作人员为病人提供用药指导, 按时帮助病人测量血压, 为病人创建运动方案以及健康饮食方案。

研究组病人接受慢性病防治健康教育干预模式: 首先组建健康教育小组, 小组成员包含医师、护士长、护理人员、药学人员等, 健康教育小组每个月组织为期1小时的高血压疾病健康知识宣传教育活动, 活动内容具体包含高血压疾病的发病机制、预防措施以及治疗方案等, 提高病人对于疾病的了解程度。每个月开展两次高血压疾病知识座谈会, 在为病人进行高血压疾病知识的普及的同时, 通过提问和复述的方式不断巩固病人对于高血压疾病的了解程度。每两个月开展一次专家授课活动, 选择专家对于高血压疾病的基本知识进行教学, 同时为病人提供药物治疗指导。对于专业营养师进行咨询, 帮助指导高血压病人保持良好的饮食习惯, 同时告知病人规律作息的作用, 严禁熬夜保持, 多锻炼, 利用运动不断提高自身免疫能力, 减轻体重。为病人发放宣传手册以及口头宣教等形式, 及时帮助解答病人的疑惑, 同时组织病人多参与部分社交活动, 缓解内心压力。为高血压病人提供出院指导和药物干预, 按时帮助测量病人的血压水平, 同时通过电话随访等形式为病人提供为期6个月的健康教育, 确保病人血压水平获得有效控制。

1.3 评价标准

对比两组病人接受干预之后的血压水平改变情况。

统计两组病人接受干预之后对于疾病知识的了解程度。

1.4 统计学计算

通过对比研究所获得各项数据资料利用统计学软件SPSS 22.0进行计算, 计量数据利用均属标准差加以表示, 计数数据利用百分数表示, 计算获得的P值倘若低于0.05, 代表结

果具有统计学差异,计算获得P值倘若大于0.05,代表结果不存在统计学差异。

2 结果

研究组病人接受慢性病防治工作中健康教育干预模式之后舒张压以及收缩压水平明显低于对照组,两者对比差异明显($P < 0.05$),见表1;研究组病人对于健康知识的掌握程度明显高于对照组,两者对比差异明显($P < 0.05$),见表2。

表1 两组病人舒张压以及收缩压水平比较[$\bar{x} \pm s$, mmHg]

组别	例数	舒张压	收缩压
研究组	40	120.54 ± 11.99	72.14 ± 9.12
对照组	40	136.13 ± 12.14	80.85 ± 9.59
t		21.485	17.175
P		<0.05	<0.05

表2 两组健康知识了解情况对比[例(%)]

组别	例数	优秀	良好	较差	掌握度
研究组	40	20 (50.0)	16 (40.0)	4 (10.0)	36 (90.0)
对照组	40	8 (20.0)	16 (40.0)	16 (40.0)	24 (60.0)
χ^2		7.910	0.000	9.600	9.600
P		<0.05	>0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

高血压疾病的出现主要是因为高级神经活动障碍引发,关于高血压疾病的发病十分隐匿,同时病程时间比较长,疾病容易出现反复发作,受到疾病的影响,难免会损伤到病人的心脏、脑部以及肝肾等重要器官,关于高血压疾病的出现和人们的日常生活方式密切相关,不良的饮食习惯以及生活习惯会诱发高血压疾病的出现,关于临床治疗高血压疾病的目标,主要为帮助病人血压水平恢复到正常标准^[3]。医院属于公众平台,可以为病人提供疾病各类信息,其中包含疾病的发病机制、临床表现症状、预防对策以及治疗方法等,显著提高病人对于自身所患疾病的了解程度。高血压疾病病人不断需要遵照医嘱接受持续治疗,倘若治疗间断,那么不仅仅会导致病人生理指标波动,还会为病人的身体产生一定的不良影响。根据本文对比研究资料可见,回顾性过去一年医院接收的高血压病人资料,共计80例纳入成为此次观察对象,利用病人来到医院就诊的顺序加以分组,给予其中40例病人临床常规干预,作为对照组,剩余一组病人接受慢性病防治工作中健康教育干预模式,一共40例纳入成为研究组,对比两组病人接受干预之后的血压水平改变情况和对健康知识的了解情况,结果显示,研究组病人接受慢性病防治工作中健康教育干预模式之后舒张压以及收缩压水平明显低于对照组,研究组病人对于健康知识的掌握程度明显高于对照组。由此可见,开展良好的健康教育,不但可以帮助提高高血压病人自我管理能力和有效调节病人的心理状态,还会提升病人对于生活的信心,帮助病人回归社会打下坚实的基础。

依照循证医学研究结果表明,高血压疾病的产生和发展

与病人自身个性特点、社会环境以及心理因素关系密切,大多数高血压病人具有相对复杂的性格表现,通过选择没有合并高血压疾病的人群进行为期十年的研究,发现焦虑情绪属于高血压疾病出现的重点危险原因,能够对于降压药物的整体治疗效果产生影响,长期处于高竞争压力和高负荷状态,能够显著提升高血压疾病的临床发病率,上述情况显示情绪心理因素能够直接影响高血压病人的康复治疗效果,对此临床需要进行高度的重视。根据国家高血压疾病的防治指南中显示为高血压病人开展康复治疗的目的,为降低病人死亡率和致残率,降低心血管事件的发生几率,提升高血压病人的生存质量,开展常规药物治疗,可以帮助稳定高血压病人的血压水平,但是大部分高血压病人会伴随心理问题和认知障碍,为了确保高血压病人的生活质量。在开展药物治疗的基础之上,需要配合良好的康复治疗。社区作为帮助每一位高血压病人接受康复治疗的重要场所,需要为高血压病人建立电子档案,对于病人的基本信息进行详细的收集和记录,其中包括病人的身体情况、家庭结构、职业收入、家庭依赖程度以及生活习惯等,并且对高血压病人提供动态管理。每个月社区需要提供高血压疾病知识讲座,对于高血压疾病的保健常识进行大力的普及,帮助高血压病人掌握戒烟戒酒的重要作用和必要性。因为高血压疾病的治疗作为长期过程,为了有效控制病人的血压,处在稳定状态下,病人需要严格遵照医嘱,接受药物治疗,在医生的指导下选取安全并且降压效果良好的降压药物进行治疗,严禁自行更改药物的口服剂量以及口服方法,严禁自行停止用药。社区医护人员需要指导高血压病人,保持积极乐观的态度对待疾病,为病人提供支持与鼓励,将病人以往不正确的心态进行及时的纠正,同时帮助病人掌握社区治疗的作用,社区需要组建高血压疾病咨询中心,帮助缓解高血压病人的紧张情绪以及焦虑情绪,并且根据高血压病人的实际表现,为病人开展生物反馈治疗。

综上所述,在高血压疾病慢性防治工作中应用健康教育的效果确切,可以帮助病人的血压控制在理想的状态,同时提高病人对于健康知识的掌握程度,具有推行空间与价值。

参考文献:

- [1] 柳茂成,聂郁林,尹勇,黄国钦,彭胜林,黄志斌.早期高压氧联合康复治疗在高血压脑出血患者术后恢复中的应用效果[J].实用临床医学,2019,20(10):24-26.
- [2] 韩雯,赵潇,杜永红,魏万红,常钧.早期康复治疗对高血压脑出血患者肢体运动功能的影响评价[J].中西医结合心血管病电子杂志,2019,7(29):61.
- [3] 韩阳,司福全,范军,苏明,李萍,程孟琪,张宗礼.阿利沙坦酯片联合肾炎康片治疗糖尿病肾病合并轻-中度高血压的疗效分析[J].中国慢性病预防与控制,2019,27(10):757-760.