

健康教育与慢性病管理护理在社区高血压中的应用效果探讨

莫佩君

(湖北省咸宁市咸安区汀泗中心卫生院护理部)

【摘要】目的:分析健康教育与慢性病管理护理在社区高血压中的应用效果。方法:选取2023年1月-2024年6月100例老年社区高血压患者,随机分组。对照组常规护理,观察组健康教育与慢性病管理护理。比较两组遵医率与满意度的差异,并比较护理前后自护能力与血压水平的差异。结果:观察组遵医率、满意度、护理后自护能力评分与收缩压和舒张压水平均优于对照组,差异有意义($P < 0.05$)。结论:健康教育与慢性病管理护理的应用效果好,有助于提高老年高血压患者的遵医率与自护能力,能够提升血压控制效果。

【关键词】健康教育;慢性病管理护理;高血压;老年患者;自护能力;遵医率

Exploring the application effect of health education and chronic disease management and nursing in community hypertension

Mo Peijun

(Nursing Department of Tingsi Central Health Center, Xian'an District, Xianning City, Hubei Province)

[Abstract] Objective: To analyze the application effect of health education and chronic disease management nursing in community hypertension. Methods: 100 elderly patients with community hypertension from January 2023 to June 2024 were selected and randomized. Routine care in the control group, health education and chronic disease management care in the observation group. Comparing compliance rate and satisfaction between the two groups and compare the difference between self-care ability and blood pressure level before and after care. Results: The compliance rate, satisfaction, self-care ability score and systolic and diastolic blood pressure levels were better than those of the control group, with significant differences ($P < 0.05$). Conclusion: The application effect of health education and chronic disease management and nursing is good, which is helpful to improve the compliance rate and self-care ability of elderly patients with hypertension, and can improve the effect of blood pressure control.

[Key words] health education; chronic disease management and care; hypertension; elderly patients; self-care ability; compliance rate;

高血压病是常见病,具有极高发生率,难以根治,危害性较大^[1]。受人们经济水平提升与物质生活水平提高等影响,该病发生率日益升高^[2]。但该病是慢性病,需长期用药,才能将血压控制在理想范围内^[3]。若患者缺乏对高血压病的准确认知,会有抵触及烦躁等多种不良情绪出现,最终对自我保健意识与自我护理能力造成影响,妨碍高血压病继续治疗。常规护理主要是遵照医嘱执行各项护理措施,缺乏主动性、针对性,因此需要寻找更加积极主动的护理模式^[4]。健康教育与慢性病管理护理主要是通过各种针对性的护理措施,提高患者对疾病的认识,树立良好的健康信念,提高遵医率与自护能力,从而稳定病情^[5]。目前有较多研究指出,健康教育与慢性病管理护理可以促使患者形成健康的生活方式,提高患者的自我管理能力和^[6]。健康教育与慢性病管理护理模式坚持以患者为中心的原则,通过纠正患者的错误认识,提高患者对疾病治疗的信心,积极配合临床治疗,从而改善患者的预后情况^[7]。为了观察健康教育与慢性病管理护

理的应用价值,文章研究如下。

1.资料与方法

1.1 临床资料

选取2023年1月-2024年6月100例老年社区高血压患者,随机分组。观察组:男29例,女21例;年龄为60~86岁,平均为(71.3±4.3)岁。对照组:男30例,女20例;年龄为61~85岁,平均为(70.5±4.6)岁。入选标准:①符合诊断标准。排除标准:合并精神疾病的患者。

1.2 方法

对照组常规护理,由护理人员向患者讲解疾病相关健康知识,包括高血压的发生原因、临床表现、治疗方法以及日常注意事项等内容。根据医嘱发放药物,并告诉患者用法用量,提醒患者要严格遵医嘱用药,并做好血压监测与记录。根据患者的血压水平与身体状况,制定个性化食品,叮嘱患

者避开高糖高盐高脂食物,要保持清淡、低盐饮食,同时要戒烟戒酒,形成健康的生活方式。

观察组健康教育与慢性病管理护理,具体措施为:①健康教育:首先需要根据患者对疾病的认识情况,结合患者的文化水平、理解能力展开健康宣教;教育内容包括高血压的病因、症状、治疗、预后、日常注意事项等。针对老年患者文化水平不高、认知能力下降、视力与听力下降等特点,需要采取多元化宣教模式,包括发放健康手册、观看宣教视频、健康讲座、病友交流会等方式,提高患者对高血压的认识。同时需要关注患者的治疗态度,鼓励患者积极配合临床治疗;并且要加强与家属的沟通,督促家属监督患者积极配合治疗。最后需要加强对患者行为的引导,包括健康饮食、适当运动、合理用药、血压监测、定期复查等方面。例如对于经常容易漏服错服的患者,指导患者通过定服药闹钟、写用药日记、打卡记录等方式,确保患者能够规律用药。②慢病管理护理:社区定时举办高血压等慢性病的义诊活动,开设慢性病讲座活动,提供高血压咨询途径,在显眼区域或是公告栏粘贴微信公众号的二维码,强调微信公众号的慢性病健康教育作用等。在得到患者肯定与配合后,向社区居民普及社区高血压的发生率,通过图册、讲座、视频、宣传栏、公众号等加强高血压宣传教育,让患者、家属准确认识高血压这一疾病。遵从医嘱提供药物,联合患者一起拟定详细的用药提示卡、用药登记表,让患者真实填写个人信息,配合护

士进行高血压病长期管理,并在用药提示卡辅助下遵从医嘱积极治疗自身疾病,充分发挥药物作用,进一步提高高血压病的治疗效果。

1.3 观察指标

比较两组遵医率与满意度的差异,并比较护理前后自护能力与血压水平的差异。

1.4 统计学分析

采用 SPSS22.0 统计学软件进行统计学分析, $P < 0.05$ 时为差异有统计学意义。

2.结果

2.1 两组遵医率差异

两组遵医率相比,观察组更高,差异有意义($P < 0.05$),见表 1。

2.2 两组满意度差异

两组满意度相比,观察组更高,差异有意义($P < 0.05$),见表 2。

2.3 两组自护能力与血压水平差异

两组护理后自护能力评分相比,观察组更高,两组护理后收缩压、舒张压相比,观察组更低,差异有意义($P < 0.05$),见表 3。

表 1 两组遵医率差异 (n, %)

| 组别 | 健康饮食 | 适当运动 | 规律用药 | 血压监测 | 按时复诊 |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 观察组 (n=50) | 45 (90.0) | 42 (84.0) | 46 (92.0) | 43 (86.0) | 40 (80.0) |
| 对照组 (n=50) | 40 (80.0) | 37 (74.0) | 41 (82.0) | 36 (72.0) | 35 (70.0) |
| X ² 值 | 5.231 | 5.135 | 5.154 | 5.326 | 5.234 |
| P 值 | 0.042 | 0.041 | 0.041 | 0.043 | 0.042 |

表 2 两组满意度差异

| 组别 | 非常满意 | 基本满意 | 不满意 | 总满意度 (%) |
|------------------|------|------|-----|----------|
| 观察组 (n=50) | 20 | 26 | 4 | 92.0 |
| 对照组 (n=50) | 15 | 26 | 9 | 82.0 |
| X ² 值 | | | | 5.134 |
| P 值 | | | | 0.041 |

表 3 两组自护能力与血压水平差异

| 组别 | 自护能力评分 (分) | | 收缩压 (mmHg) | | 舒张压 (mmHg) | |
|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|
| | 护理前 | 护理后 | 护理前 | 护理后 | 护理前 | 护理后 |
| 观察组 (n=50) | 87.6 ± 10.5 | 132.6 ± 16.8 | 152.6 ± 10.5 | 122.6 ± 6.5 | 106.5 ± 6.8 | 78.6 ± 4.2 |
| 对照组 (n=50) | 87.5 ± 10.4 | 116.5 ± 13.4 | 152.8 ± 10.6 | 128.6 ± 7.8 | 106.4 ± 7.0 | 82.5 ± 5.7 |
| t 值 | 1.435 | 5.526 | 1.332 | 5.452 | 1.278 | 5.635 |
| P 值 | 0.134 | 0.045 | 0.124 | 0.044 | 0.118 | 0.046 |

3.讨论

高血压病是常见病,临床尚未明确具体病因,但怀疑和日常生活习惯、日常膳食结构、精神心理压力、遗传因素等相关^[8]。高血压病难以根治,需长期用药控制血压水平。但健康规律生活方式,积极良好情绪状态与精神状态均可辅助患者调节自身血压水平,可有效降低高血压风险,或在高血压病治疗中发挥理想作用。目前尚无治愈该病的有效方法,但是通过积极的治疗,可以稳定患者的血压水平,缓解临床症状^[9]。因此需要患者积极配合临床治疗,从而改善患者的预后情况。

老年高血压患者由于对疾病的认知不足,遵医行为差、自护能力低,严重影响患者的治疗效果。因此需要加强临床护理干预^[10]。常规护理模式虽然可以督促患者积极配合治疗,但是缺乏针对性、主动性,整体效果不理想^[11-12]。健康教育与慢性病管理护理主要是通过各种针对性的护理措施,

促使患者积极配合临床治疗,有助于改善患者的预后情况^[13]。心理护理的开展,有助于减轻老年高血压患者的负面情绪,减少负面情绪对患者行为观念的影响,从而采取积极的应对方式,主动配合治疗,能够稳定血压水平,减少长期高血压引起的各种并发症,提高患者的生活质量^[14-15]。健康教育护理主要是通过改变患者的认识,促使患者树立健康信念,从而主动改变自身的行为习惯。慢病管理护理的应用,可以提升患者的自护能力,避开各种诱因,延缓疾病进展。本次研究中:观察组遵医率、满意度、护理后自护能力评分与收缩压和舒张压水平均优于对照组,说明了健康教育与慢性病管理护理具有较好的护理效果。

综上所述,健康教育与慢性病管理护理的应用效果好,有助于提高老年高血压患者的遵医率与自护能力,能够提升血压控制效果。

参考文献:

- [1]赵伟娟,姚丽,胡圆圆. 专科护士-社区-家属三者联动参与行为逆转模式在老年高血压患者护理中的应用[J]. 国际护理学杂志, 2023, 42 (12): 2280-2284.
- [2]林秀霞,周燕燕."互联网+"服务模式的护理干预对社区高血压合并糖尿病患者 ESCA 评分及 SF-36 评分的效果[J]. 心血管病防治知识, 2023, 13 (26): 81-83.
- [3]孙洁,苏艳琦,刘军豪. 护理结局分类系统下综合护理对老年高血压合并糖尿病患者疾病管理和健康行为的影响[J]. 黑龙江医药科学, 2023, 46 (6): 76-78.
- [4]SALAZAR, JUAN, BORGES, ISABEL, RIVAS-MOTENEGRO, ALEJANDRA, et al. Association of Newly Diagnosed Hypertension and Polypharmacy with Frailty in a Tertiary Hospital Patients from Maracaibo City, Venezuela[J]. Current hypertension reviews., 2022, 18 (1): 85-90.
- [5]KARIO, KAZUOMI, HOSHIDE, SATOSHI, NARITA, KEISUKE, et al. Cardiovascular Prognosis in Drug-Resistant Hypertension Stratified by 24-Hour Ambulatory Blood Pressure: The JAMP Study[J]. Hypertension: An Official Journal of the American Heart Association, 2021, 78 (6): 1781-1790.
- [6]陈华,邵春萍. 综合护理干预对老年高血压病患者血压管理与生活质量的影响[J]. 中国农村卫生, 2021, 13 (15): 22-23.
- [7]于燕,杨菁,孟庆红. 社区护理模式应用于老年高血压病的护理效果及对生活质量的影响分析[J]. 中国保健营养, 2021, 31 (8): 139.
- [8]孙文娟,赵英,韦玲艳. 老年综合评估下的随访护理对高血压合并糖尿病患者的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2022, 28(1): 115-117.
- [9]COUCH, SARAH C., SAELENS, BRIAN E., KHOURY, PHILIP R., et al. Dietary Approaches to Stop Hypertension Dietary Intervention Improves Blood Pressure and Vascular Health in Youth With Elevated Blood Pressure[J]. Hypertension: An Official Journal of the American Heart Association, 2021, 77 (1): 241-251.
- [10]CHUNG J., ROBINSON C.H., YU A., et al. Risk of Target Organ Damage in Children with Primary Ambulatory Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis[J]. Hypertension: An Official Journal of the American Heart Association, 2023, 80 (6): 1183-1196.
- [11]郭怡然. 综合护理干预在老年高血压患者中的效果分析[J]. 中国城乡企业卫生, 2024, 39 (2): 193-195.