

高血压防治宣教对社区高血压患者血压控制的影响探讨

苏 艳

经开区第二人民医院 新疆乌鲁木齐

【摘要】目的 明确社区高血压患者中施以高血压防治宣教措施效果,旨在推动社区高血压防治研究发展。**方法** 研究纳入 2023 年 11 月-2024 年 11 月中社区综合临床各项检查结果满足高血压诊断标准的 99 例患者,对各个患者进行随机编号后采取随机抽取法安排为两组,对照组与观察组分别 47、52 例,对照组行常规宣教干预,观察组行高血压防治宣教干预,对不同干预效果进行比较分析。**结果** 相较于对照组,观察组血压水平更少, P 值结果 <0.05 , 统计学差异大;观察组依从性水平更高, P 值结果 <0.05 , 统计学差异大。**结论** 于社区高血压患者中施以高血压防治宣教措施,有利于促进血压稳定,提高患者依从性。

【关键词】 高血压; 社区; 高血压防治宣教

【收稿日期】 2024 年 12 月 20 日

【出刊日期】 2025 年 1 月 24 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20250030

Exploration of the impact of hypertension prevention and control education on blood pressure control in community hypertensive patients

Yan Su

The Second People's Hospital of Economic Development Zone, Urumqi, Xinjiang

【Abstract】Objective To clarify the effect of hypertension prevention and treatment education measures in community hypertension patients, in order to promote the research and development of community hypertension prevention and treatment. **Methods** The study included 99 patients whose comprehensive clinical examination results in the community met the diagnostic criteria for hypertension from November 2023 to November 2024. After random numbering, each patient was randomly assigned to two groups, with 47 and 52 cases in the control group and the observation group, respectively. The control group received conventional education intervention, and the observation group received hypertension prevention and treatment education intervention. The effects of different interventions were compared and analyzed. **Results** Compared with the control group, the blood pressure level in the observation group was lower, with a P value of <0.05 , and a large statistical difference; the compliance level in the observation group was higher, with a P value of <0.05 , and a large statistical difference. **Conclusion** The implementation of hypertension prevention and treatment education measures in community hypertension patients is conducive to promoting blood pressure stability and improving patient compliance.

【Keywords】 Hypertension; community; Hypertension prevention and treatment education

高血压是心脑血管疾病的主要危险因素之一,长期高血压会导致动脉硬化、冠心病、心力衰竭、脑血管病等,甚至引发中风等严重后果^[1]。通过防治高血压,可以有效降低心脑血管疾病的发生率^[2]。因此,需要重视社区高血压防治宣教工作,提高患者依从性,减少多方面因素对病情不良影响,帮助患者将血压控制在合理范围^[3]。文中分析了社区高血压患者中应用高血压防治宣教的价值,如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究纳入 2023 年 11 月-2024 年 11 月中社区综合临床各项检查结果满足高血压诊断标准的 99 例患者,对各个患者进行随机编号后采取随机抽取法安排为两组,对照组与观察组分别 47、52 例。对照组年龄择取范围为 59 岁至 88 岁,均值 (70.26 ± 1.18) 岁,病程择取范围为 1 年至 5 年,均值 (2.32 ± 0.43) 年,32 例为

男性, 15 例为女性。观察组年龄择取范围为 60 岁至 89 岁, 均值 (70.28 ± 1.21) 岁, 病程择取范围为 1 年至 4 年, 均值 (2.35 ± 0.36) 年, 36 例为男性, 16 例为女性。将两组各项基础资料数据录入统计学系统分析处理后差异小, 可进行比较 ($P > 0.05$)。择取要求: 临床综合诊断为高血压; 资料齐全。剔除要求: 中途退出; 认知与意识状态不佳, 无法配合完成宣教与随访。

1.2 方法

1.2.1 对照组行常规宣教干预

告知降压药物使用注意事项, 提醒按时监测血压, 保持清淡饮食, 日常适当增加活动量, 注意防寒保暖。

1.2.2 观察组行高血压防治宣教干预

(1) 防治宣教方法: ①专题讲座: 按时组织以高血压为主题的讲座, 邀请专业医生或护士讲解, 可进行现场模拟演示, 解答疑问。②健康讲座: 定期组织健康知识讲座, 使患者了解饮食、运动、情绪、用药、生活习惯等与血压之间的关系, 引起心理健康意识。③宣传资料: 制作和发放宣传手册、海报、小册子等。④其他方式: 可引导患者或家属关注高血压疾病知识公众号, 或者与其交换微信或者 QQ 等线上联系方式, 按时采取视频、文档方式推送防治内容。

(2) 防治宣教内容: ①饮食方面: 高盐饮食是导致高血压的主要因素之一, 盐中的钠会导致体内水分滞留, 增加血容量, 升高血压。防治高血压需要控制钠盐摄入, 增加钾摄入, 控制能量摄入, 保持合理体重, 增加膳食纤维摄入, 适量摄入优质蛋白质, 限制饮酒和含糖饮料, 注意饮食平衡。②疾病方面: 了解高血压的相关知识, 包括高血压的危害, 高血压的分级与分类, 相关并发症等, 有助于让患者重视疾病, 主动配合治疗, 提高依从性。③运动方面: 缺乏运动会导致体重增加、肥胖和代谢异常, 这些都是高血压的风险因素。日常应选择适当的运动, 如散步、慢跑、打太极等, 控制运动强度, 保持一定频率与持续时间, 形成规律运动好习惯, 促进新陈代谢, 改善血液循环。④情绪方面: 情绪应激会导致体内分泌一系列的激素和神经递质, 直接影响

血压调节。日常需调整认知, 掌握放松技巧, 积极应对压力, 通过培养兴趣爱好、听音乐、与他人沟通等方式, 保持良好情绪。⑤用药方面: 高血压患者需要长期规律地服用降压药物来控制血压。如果用药不规范, 如擅自停药、减药或换药, 会导致血压波动, 增加心脑血管疾病的风险。需要对患者强调药物治疗的重要性, 药物种类与选择, 用药注意事项, 用药后不良反应的观察, 告知相关处理方法, 提醒遵医嘱规范用药, 每日对血压进行监测, 按照血压变化对用药方案适当调整, 强化血压控制。⑥生活方面: 吸烟、饮酒、熬夜等不良习惯会导致血管内皮损伤、血管痉挛和血压升高。因此, 日常需要戒烟限酒, 保持规律作息, 避免熬夜。

1.3 判断标准

(1) 血压影响分析: 利用电子血压计, 检测两组宣教前后舒张压与收缩压等血压指标。

(2) 依从性影响分析: 宣教后定期利用依从性量表 (总量表的 Cronbach's α 系数为 0.917) 了解依从性, 量表评估项目包括情绪、运动、饮食等依从情况, 各项最低 0 分表示依从性极差, 最高 50 分, 表示依从性极佳。

1.4 统计学方法

采用 SPSS 23.0 统计学软件进行数据分析。计量资料以 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 组间比较采用独立样本 t 检验; 计数资料以 ($n, \%$) 表示, 组间比较采用 χ^2 检验。 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 血压影响分析

由表 1 组间比较情况来看, 观察组血压水平更少, P 值结果 < 0.05 , 统计学差异大。

2.2 依从性影响分析

由表 2 组间比较情况来看, 观察组依从性水平更高, P 值结果 < 0.05 , 统计学差异大。

3 讨论

从实际情况来看, 由于动脉硬化、血管痉挛、血栓形成等因素, 导致血管阻力增加, 使得血液在血管中流动时受到的阻力增大, 引起血压升高^[4]。

表 1 两组血压影响分析 ($\bar{x} \pm s$)

组别	收缩压 (mmHg)		舒张压 (mmHg)	
	宣教前	宣教后	宣教前	宣教后
观察组 (n=52)	170.69 $\pm$ 3.45	117.58 $\pm$ 1.10	113.13 $\pm$ 3.72	77.09 $\pm$ 1.24
对照组 (n=47)	170.67 $\pm$ 3.46	120.92 $\pm$ 2.46	113.15 $\pm$ 3.74	83.95 $\pm$ 2.97
t	0.028	8.862	0.026	15.256
P	0.977	0.001	0.978	0.001

表 2 两组依从性影响分析 ($\bar{x}\pm s$) (分)

组别	情绪	运动	饮食
观察组 (n=52)	45.38±3.19	45.49±3.10	45.41±3.33
对照组 (n=47)	42.57±2.39	42.58±2.28	42.67±2.39
<i>t</i>	4.918	5.283	4.658
<i>P</i>	0.001	0.001	0.001

另外,情绪的变化会引起交感神经系统的兴奋,导致心脏输出量增加和血管收缩,增加血压;运动可以帮助保持健康的体重,增强心脏和血管的功能,并有助于降低应激激素的水平;高血压的风险增加与不健康的饮食习惯如高盐、高脂肪、高糖饮食有关^[5]。因此,在社区高血压患者控制病情中,不仅需要重视血压控制,还需要关注饮食、运动、情绪等对病情影响^[6]。

与常规的宣教方式相比,高血压防治宣教应用于社区高血压患者中,能够组织社区多种讲座活动,丰富宣教方法,让社区患者可以不断了解更多高血压防治知识,有利于提高依从性,增强疗效^[7]。结合文中研究结果,相较于对照组,观察组血压水平更少,*P* 值结果<0.05,统计学差异大;观察组依从性水平更高,*P* 值结果<0.05,统计学差异大。分析原因可能为,通过宣教,患者能够更全面地了解高血压成因、危害及预防措施,增强自我保健意识,主动采取健康生活方式,如合理膳食、适量运动、戒烟限酒等,这些都有助于降低血压^[8]。按时按量服药是有效控制血压的关键,对患者强调药物方面防治知识,使其了解药物治疗的重要性、正确用药方法及可能的副作用,帮助患者建立正确的用药观念,提高用药依从性^[9]。通过宣教,让患者对情绪、饮食、运动等多因素对病情控制之间关系有正确了解,同时掌握相关防治知识,使其能够主动改善个人行为,提高情绪管理、健康饮食及适量运动等^[10]方面的依从性。

综上所述,于社区高血压患者中施以高血压防治宣教措施,有利于促进血压稳定,提高患者依从性。

参考文献

[1] 许亮. 心理护理联合健康宣教对高血压合并骨折患者的影响观察[J]. 中国伤残医学,2024,32(12):126-128.

[2] 罗霞. 88 例高血压病人社区健康防治教育跟踪观察探讨[J]. 健康必读,2020,8(5):201.

[3] 许玉凉,陈春燕. 健康生活方式宣教对高血压高危人群体检护理的效果探讨[J]. 心血管病防治知识,2020, 10(15): 77-79.

[4] 赵桂枝. 健康生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的价值分析[J]. 现代诊断与治疗,2021,32(18):3021-3022.

[5] 刘华. 社区全科医生开展高血压综合防治干预成效的分析[J]. 中国保健营养,2021,31(9):284.

[6] 李渊,裴典春. 社区全科医生综合防治干预在慢性高血压患者中的应用效果[J]. 临床医药文献电子杂志,2020,7(8): 130,139.

[7] 罗冬. 高血压防治知识与健康行为对高血压患者的现状及影响分析[J]. 家庭医药,2020,15(1):88.

[8] 倪萍*,杨池. 高血压防治知识与健康行为对高血压患者的现状及影响分析[J]. 现代护理医学杂志,2022,1(11).

[9] 潘明芳,潘雪燕,英伟蓉. 体检中心多元化健康宣教对老年高血压患者疾病知晓情况用药依从性控制的影响[J]. 黑龙江医药科学,2024,47(5):57-58,62.

[10] 吕双燕. 高血压防治宣教对社区高血压患者血压控制的影响[J]. 健康管理,2021,10(13):160.

版权声明: ©2025 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