

## 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的研究

朱玉梅

新疆乌鲁木齐市沙依巴克区妇幼保健服务中心 新疆乌鲁木齐

**【摘要】目的** 分析健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的研究。**方法** 选择我院于2023年1月-2024年1月内收治的35例老年高血压患者为研究对象，将其按随机分组方法分为对照组（17例，采取常规护理管理）和观察组（18例，采取健康教育与慢性病管理护理），对两组患者的焦虑程度评分、抑郁程度评分、舒张压、收缩压、疾病认知水平评分及护理满意度进行对比与评估。**结果** 观察组患者的舒张压、收缩压、焦虑程度评分、抑郁程度评分均低于对照组（ $P < 0.05$ ）。观察组的血压正常范围、相关并发症、高危因素、健康生活方式等疾病认知水平评分均高于对照组（ $P < 0.05$ ）。观察组患者的护理满意度高于对照组（ $P < 0.05$ ）。**结论** 在对社区老年高血压患者实施健康教育与慢性病管理护理可取得明显的治疗效果，显著改善患者的负面情绪，降低血压，提高护理满意度，值得推广与应用。

**【关键词】** 健康教育；慢性病管理；护理；社区老年高血压

**【收稿日期】** 2024年8月16日

**【出刊日期】** 2024年9月29日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20240395

### Study on health education and chronic disease management and nursing in elderly hypertension in community

Yumei Zhu

Xinjiang Urumqi Shaibak District Maternal and Child Health Service Center, Urumqi, Xinjiang

**【Abstract】 Objective** To analyze the study of health education and chronic disease management and nursing in elderly people with hypertension in community. **Methods** 35 elderly patients with hypertension admitted to our hospital from January 2023 to January 2024 were selected as the study objects, and they were randomly divided into control group (17 cases, receiving routine nursing management) and observation group (18 cases, receiving health education and chronic disease management and nursing). The scores of anxiety degree, depression degree, diastolic blood pressure, systolic blood pressure, disease cognition level and nursing satisfaction of the two groups were compared and evaluated. **Results** The diastolic blood pressure, systolic blood pressure, anxiety degree score and depression degree score of observation group were lower than those of control group ( $P < 0.05$ ). Blood pressure normal range, related complications, risk factors, healthy lifestyle and other disease cognition scores in the observation group were higher than those in the control group ( $P < 0.05$ ). The nursing satisfaction of observation group was higher than that of control group ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** The implementation of health education and chronic disease management and nursing for elderly hypertension patients in communities can achieve obvious therapeutic effects, significantly improve patients' negative emotions, reduce blood pressure, and improve nursing satisfaction, which is worthy of promotion and application.

**【Keywords】** Health education; Chronic disease management; Nursing; Elderly hypertension in community

高血压作为一种常见的慢性病，已成为威胁全球人类健康的重要问题。据世界卫生组织统计，高血压是导致心脑血管疾病的主要危险因素，显著增加中风、心肌梗死等严重疾病的风险。在我国，高血压患病人数已超过1.6亿，且以每年350万人的速度递增。社区作为

高血压防治的重要阵地，开展健康教育与慢性病管理护理对于提高患者对疾病的认知水平和控制血压水平具有重要意义。具体报道如下：

#### 1 对象和方法

##### 1.1 对象

选择2023年1月-2024年1月内收治的35例老年高血压患者为研究对象。将其进行随机分组,分为对照组(17例,男10例,女7例,年龄65-88岁,平均年龄 $76.85 \pm 1.71$ 岁)和观察组(18例,男12例,女6例,年龄66-87岁,平均年龄 $76.15 \pm 1.36$ 岁)。将两组患者的一般资料进行分析,结果表明其差异无统计学意义( $P > 0.05$ )。所有参与本研究的患者均在明确知情的情况下签署了知情同意书。本研究也获得了本院伦理委员会的全面知悉和正式批准。

### 1.2 纳入与排除标准

纳入标准:(1)所有参与研究的老年患者均符合高血压的诊断;(2)持有完整且详尽的临床诊疗资料;(3)意识清醒,认知正常,无智力障碍;(4)除高血压外,无其他严重疾病及精神疾病史,脏器功能正常;(5)研究依从性高,能完成全部要求。

排除标准:(1)并存其他重症疾病的患者;(2)风湿性疾病、癌症、老年痴呆症患者;(3)存在精神异常状况的患者;(4)生活不能自理的患者;(5)血液系统疾病患者;(6)不配合研究,包括中途退出者。

### 1.3 方法

对照组采用常规护理管理,每年定期前往医疗机构接受一次全面的身体检查,以评估健康状况、分析高血压病情的变化,并据此调整相应的药物治疗方案。此外,该组还会接受常规的健康教育与宣传,以促进其对高血压疾病的认识和自我管理能力的提升。观察组采用健康教育与慢性病管理护理,具体如下:

#### 1.3.1 健康教育:

(1)构建宣教小组:组建由专业人士组成的宣教队伍,通过系统学习提升专业知识与沟通技巧,以个性化、高效的方式向患者传授高血压防治知识<sup>[1]</sup>。

(2)差异化交流策略:根据患者文化背景及理解能力,灵活采用图片、视频、文字等多种宣教手段,确保信息传递的准确性和有效性。对低文化程度者,采用通俗易懂的语言和图像辅助;对高文化程度者,则可适度引入专业术语,提高宣教深度。

(3)生活习惯指导:强调健康生活方式对血压控

制的重要性,通过分享成功案例激励患者。在饮食上,鼓励患者与家属共同参与营养教育,制定个性化饮食计划;在用药上,详细指导患者用药规范,强调定期监测血压的重要性;在运动上,推荐适宜的有氧运动,强调适量原则;同时,帮助患者识别并戒除吸烟、过量饮酒等不良习惯<sup>[2]</sup>。

#### 1.3.2 慢性病管理:

(1)建立患者档案库:全面收集患者信息,建立详尽的电子档案,便于后续跟踪管理<sup>[3]</sup>。

(2)动态监测与评估:定期收集患者体征数据,运用信息系统进行分层评估,由专业医生根据评估结果调整治疗方案。对于病情恶化的情况,及时向上级医疗机构转诊,确保患者得到及时有效的治疗。

(3)全方位关怀与随访:护理人员需定期随访,关注患者身体状况、心理状态及生活自理能力,提供个性化建议和支持。重视患者情绪变化,运用心理干预技巧缓解其焦虑、抑郁情绪,增强患者治疗信心和生活质量<sup>[4]</sup>。

### 1.4 观察指标

对两组患者的焦虑程度评分、抑郁程度评分、舒张压、收缩压、疾病认知水平评分及护理满意度进行对比与评估。

### 1.5 统计学分析

使用SPSS20.0软件对数据进行统计学分析,计量资料以均数±标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示,采用 $t$ 检验进行组间比较;计数资料以百分比(%)表示,组间比较采用 $\chi^2$ 检验。 $P < 0.05$ 表示数据差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组疾病认知水平评分对比

通过分析表明,观察组的血压正常范围、相关并发症、高危因素、健康生活方式等疾病认知水平评分均高于对照组,有统计学意义。如表1:

### 2.2 两组舒张压、收缩压、焦虑、抑郁评分对比

观察组患者的舒张压、收缩压、焦虑程度评分、抑郁程度评分均低于对照组,两组评分对比有明显差异( $P < 0.05$ ),有统计学意义。如表2:

表1 两组疾病认知水平评分对比( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	血压正常范围(分)	相关并发症(分)	高危因素(分)	健康生活方式(分)
对照组	17	$75.38 \pm 4.68$	$76.20 \pm 6.13$	$73.45 \pm 7.10$	$74.12 \pm 5.91$
观察组	18	$83.46 \pm 5.16$	$84.34 \pm 7.02$	$85.11 \pm 6.06$	$83.31 \pm 6.04$
$t$	-	4.843	3.645	5.234	4.546
$P$	-	0.001	0.001	0.001	0.001

表2 两组舒张压、收缩压、焦虑、抑郁评分对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	焦虑(分)	抑郁(分)	舒张压(mmHg)	收缩压(mmHg)
对照组	17	46.43±3.41	53.71±4.23	86.05±7.10	133.13±6.91
观察组	18	42.32±2.44	48.12±3.05	79.91±5.76	117.32±5.30
<i>t</i>	-	4.119	4.504	2.817	7.623
<i>P</i>	-	0.001	0.001	0.008	0.001

### 2.3 两组患者护理满意度比对

观察组患者的护理满意度评分结果为, 满意 8 例(44.44%), 基本满意 9 例(50%), 不满意 1 例(5.56%), 护理满意度是 94.44%; 对照组患者护理满意度评分结果为, 满意 6 例(35.29%), 基本满意 8 例(47.06%), 不满意 3 例(17.65%), 护理满意度是 82.35%;  $\chi^2=7.124$ ,  $P=0.008$ , 两组结果比对有明显差异( $P<0.05$ ), 有统计学意义。

### 3 讨论

高血压患者初期常无症状, 易被忽视, 但随着病情发展, 可致头晕、视物模糊、睡眠障碍等, 影响生活。严重时, 急剧血压升高可诱发脑出血等危及生命的疾病。长期不控将损害心肾功能, 加速血管老化, 增加冠心病等风险<sup>[5]</sup>。因此, 对社区高血压老年患者实施健康教育及慢性病管理, 具有重要临床与社会意义。

常规护理管理在健康教育上表现不足, 患者对高血压认知受限, 难以改变不良习惯, 且易对护理过度依赖。独立后, 风险防范能力弱。长期管理易致疲惫, 影响用药依从性。部分患者误判血压安全, 擅自调药, 加剧病情不稳<sup>[6]</sup>。

健康教育与慢性病管理护理通过实施更为细致且高效的优化策略, 不仅提升了患者的疾病认知水平, 还精准满足了患者的个性化需求, 有效缓解了其负面情绪, 促进了血压的稳定控制, 并显著减少了异常症状的发生。在健康教育环节, 通过组建专业团队, 实现了教育资源的优化配置, 大大提高了健康教育的效率与质量<sup>[7]</sup>。同时, 根据患者的具体情况, 量身定制多样化的宣教方案, 确保信息的有效传达与接收。此外, 结合患者的生活习惯, 制定科学合理的健康生活计划, 积极引导患者纠正不良习惯, 逐步培养良好的生活方式。在慢病管理方面, 通过建立完善的档案系统与优化管理流程, 显著提升了管理效率与精确度, 从而进一步提升了患者的整体健康水平<sup>[8]</sup>。本研究结果表明, 观察组患者的舒张压、收缩压、焦虑程度评分、抑郁程度评分均低于对照组。观察组的血压正常范围、相关并发症、高危

因素、健康生活方式等疾病认知水平评分均高于对照组。观察组患者的护理满意度高于对照组。与朱汉翠<sup>[9]</sup>等研究结论类似。

综上所述, 对社区老年高血压患者实施健康教育与慢性病管理护理可取得明显的治疗效果, 显著改善患者的负面情绪, 降低血压, 提高护理满意度, 值得推广与应用。

### 参考文献

- [1] 李慈女. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压患者中的作用研究[J]. 饮食保健, 2020(50):260.
- [2] 沈宏香. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用效果[J]. 养生保健指南, 2020(11):234-235.
- [3] 徐晴晴. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用效果及对血压的影响[J]. 首都食品与医药, 2021, 28(7): 149-150.
- [4] 蔡志云. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用及其情绪的影响[J]. 首都食品与医药, 2023, 30(12): 133-135.
- [5] 李芙梅. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用效果[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(20): 115+118.
- [6] 罗宁. 健康教育与慢性病管理护理在基层老年高血压中的应用效果[J]. 首都食品与医药, 2020, 27(03):148-149.
- [7] 童玉梅, 鲁海峰, 梁彩虹, 等. 健康教育与慢性病管理护理在基层老年高血压中的应用效果观察[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2020, 7(06):142+152.
- [8] 朱淑惠. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用效果[J]. 中国医药指南, 2021, 19(17):234-235.
- [9] 朱汉翠, 刘婕. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用效果探讨[J]. 智慧健康, 2024, 10(11):162-164+168.

版权声明: ©2024 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