

## 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的观察

李海娜

海珠区赤岗街社区卫生服务中心 广东广州

**【摘要】目的** 探究健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的效果。**方法** 选取2023.1-2023.12期间社区的老年高血压患者100例，均进行健康教育和慢性病管理护理，对比干预前后患者的治疗依从性、血压控制水平和生活质量。**结果** 干预后的治疗依从性明显高于干预前 ( $p < 0.05$ )，干预后的血压控制水平明显优于干预前 ( $p < 0.05$ )，干预后的生活质量明显高于干预前 ( $p < 0.05$ )。**结论** 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压患者中应用有显著效果，能够有效地提高患者的治疗依从性和生活质量，有效地控制其血压水平，值得社区实践应用。

**【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10月5日

**【出刊日期】** 2024年11月16日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20240446

### Observation of health education and chronic disease management nursing in elderly hypertension in community

Haina Li

Chigang Street Community Health Service Center, Haizhu District, Guangzhou, Guangdong

**【Abstract】Objective** Exploring the effects of health education and chronic disease management nursing in elderly patients with hypertension in the community. **Methods** Select 100 elderly hypertensive patients in the community from March 2021 to December 2023, all of whom received health education and chronic disease management nursing. Compare the treatment compliance, blood pressure control level, and quality of life of patients before and after intervention. **Results** The treatment compliance after intervention was significantly higher than before intervention ( $p < 0.05$ ), the blood pressure control level after intervention was significantly better than before intervention ( $p < 0.05$ ), and the quality of life after intervention was significantly higher than before intervention ( $p < 0.05$ ). **Conclusion** The application of health education and chronic disease management nursing in elderly hypertensive patients in the community has significant effects, which can effectively improve their treatment compliance and quality of life, effectively control their blood pressure levels, and is worthy of community practical application.

**【Keywords】** Health education; Chronic disease management nursing; Community; Elderly hypertension

高血压是一种常见的慢性病，在人口老龄化问题日益突出的背景下，老年人群的高血压患病率呈逐渐上升趋势，给不少老年患者的生活质量和身心健康带来不利影响<sup>[1]</sup>。患有高血压的老年人，病程通常较长，但住院时间有限。近年来逐渐兴起的社区医疗服务模式，为患有慢性病的老人提供更为便捷的服务。这种服务模式不仅能及时监测患者病情变化，更能实时了解患者对治疗的依从性，及时帮助患者改变不良生活习惯和行为，从而在积极预防心脑血管等并发症发生的

同时，提高血压控制的效果<sup>[2]</sup>。在社区对老年高血压病人进行护理时，健康教育与慢性病管理护理的优势十分明显。通过开展健康宣教，加深患者对疾病和治疗的认识，同时加强管理措施，更好地控制血压波动的慢性病管理和护理<sup>[3]</sup>。本研究旨在探讨社区老年高血压患者在健康教育和慢性病管理护理方面的作用和效果，具体内容如下。

#### 1 对象和方法

##### 1.1 对象

本研究选取 2023.1-2023.12 期间社区的老年高血压患者 100 例,其中男 55 例,女 45 例,平均年龄(65.33 ± 5.99)岁。本研究中的所有患者均对本研究知情并签署知情同意书。

## 1.2 方法

所有患者均进行健康教育和慢性病管理护理,具体措施如下:

(1) 健康教育:健康教育的传播方式多种多样,如社区板报、医嘱指导、口头讲解、病例分析、远程电话咨询等多种方式的传播。在进行健康教育时,要用通俗易懂的文字,内容广泛全面,涵盖高血压的发病原因、药物的药理特性、治疗目标、配药注意事项等方面。同时,健康教育也要唤起社区居民的求知欲,引导他们把学到的知识付诸实践,培养健康的生活提高生活质量<sup>[4]</sup>。通过多样化的健康教育形式,增进高血压患者对相关知识的了解,促进服药依从性和疾病控制率的提高个人和社区对健康的认知和态度。

(2) 慢性病管理护理:①建立高血压患者健康档案:为了管理高血压患者的状况,社区应当设立健康档案,详细记录他们的个人资料、医疗历史、药物使用情况以及血压监测数据等内容。这些档案需要有专门人员进行维护,以确保患者的隐私得到妥善保护,同时也为患者提供便捷的查阅渠道,让他们随时了解自身病情的动态。②提供健康咨询和指导服务:社区可提供健康咨询和指导,帮助患者获取关于健康生活方式、膳食和运动等方面的专业建议,有助于提升生活质量<sup>[5]</sup>。比如:患有高血压的个体需要注意饮食控制,避免饮食过量,因为过度进食可能会导致胃肠道血液供应增加,导致血脂升高。因此,保持规律的饮食和合理的营养摄入量至关重要。此外,鼓励患者避免选择单调的饮食,推崇摄入均衡的膳食,以维持身体所需的营养供给,并促进新陈代谢的平衡,从而有助于控制血压水平。对高血压患者来说,应尽量减少食用高盐高脂的食物,因为过多的钠盐会引起水分滞留,同时过量的脂肪摄入易导致动脉硬化,进而加重疾病症状。鼓励患者进行长时间、低强度的有氧运动,每周至少进行 150 分钟的有氧运动,可以分散安排在每周 5 天或更多的时间段内。每次运动建议持续时间不少于 30 分钟,并根据个体身体状况逐渐增加运动强度。通过监测心率和运动感受程度来控制运动强度,建议保持在轻度至中等强度范围内进行运动,最佳方法是使用心率监测器,维持心率在最大心率的 50%至 70%之间。③定期随访:社区工作者需要根据患者的慢性病管理档案,定期开展随访工

作。随访方式包括电话随访、家庭访视等形式,旨在全面了解患者的病情、生活习惯、药物使用情况等,及时发现问题、解答疑问,并提供相应的指导和支持。通过定期的随访,有助于帮助患者树立健康的自我管理观念和行为习惯。④药物管理:社区工作者需要积极配合医生的治疗方案,对高血压患者进行药物管理,包括定期提醒患者准时服药、监测药效、预防和处理药物副作用等措施。与此同时,工作者还需要关注患者的用药依从性,建立良好的沟通和信任,共同制定合理用药计划。此外,定期组织健康体检活动也是必要的,通过测量血压等身体指标,全面评估居民健康状况,及时发现慢性病风险和问题。在体检中,工作者还应提供个性化健康咨询和管理建议。

## 1.3 观察指标

本研究观察对比干预前后患者的治疗依从性、血压控制水平和生活质量。治疗依从性:按时服药、合理饮食运动和定期检查;血压控制水平:舒张压和收缩压;生活质量:使用简易生活质量评分量表(SF-36)进行评估,满分 100 分,分数越高生活质量越高。

## 1.4 统计学分析

使用 SPSS20.0 软件对数据进行统计学分析, $P < 0.05$  表示数据差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 治疗依从性对比

干预后的治疗依从性(按时服药 99 例(99%),合理饮食运动 98 例(98%),定期检查 95 例(95%))明显高于干预前(按时服药一例(90%),合理饮食运动 86 例(86%),定期检查 80 例(80%)),差异具有统计学意义( $t=7.792, 9.783, 10.286, p=0.005, 0.002, 0.001$ )。

### 2.2 血压控制水平对比

干预后的舒张压(82.32 ± 5.02mmHg)和收缩压,112.93 ± 4.99mmHg)明显低于干预前的舒张压(95.33 ± 7.56mmHg)和收缩压(124.02 ± 10.44mmHg),说明干预后的血压控制水平优于干预前,差异具有统计学意义( $t=14.336, 9.584, p < 0.05$ )。

### 2.3 生活质量对比

干预后的生活质量(78.32 ± 10.99 分)明显高于干预前(63.36 ± 7.44 分),差异具有统计学意义( $t=11.272, p < 0.05$ )。

## 3 讨论

高血压是指血压持续超过正常水平的情况,是一种常见疾病。为了及时发现和治疗高血压病,高血压患

者有必要定期进行血压监测, 而不应等到出现症状后才就医。如果高血压没有得到有效控制, 可能会引发多种并发症, 包括心脏疾病、肾脏疾病和脑卒中等。这些并发症会严重影响患者的生活质量, 甚至危及生命<sup>[6]</sup>。高血压被认为是一种需要长期治疗和管理的慢性疾病, 而社区管理有助于有效协助高血压患者维护身体健康。

健康教育旨在通过有计划、有序的教育活动, 提升公众对健康的认识和素养, 进而促进个人健康和社会整体的进步<sup>[7]</sup>。其主要目标是预防疾病发生, 通过教育和传播方式帮助人们学会回避有害健康的行为和生活方式, 从而降低罹患疾病的风险; 提高健康水平, 通过健康教育, 个人可以获取维持健康所需的资讯和技能, 进而改善个人的健康状况和生活质量; 促进社会健康的进步, 健康教育囊括了从个人到家庭、社区至整个社会的健康行为和习惯形成, 有助于营造更为健康的社会氛围。此外, 健康教育有各种形式, 可以在学校、社区等多样场所展开, 通过不同途径扩大其影响力。慢性病管理护理的目的是通过有系统的护理干预和持续的病情监测, 为患者提供全面的治疗和康复, 从而提高生活品质并减少疾病进展的风险<sup>[8]</sup>。相对于急性病, 慢性病需要更长的治疗周期, 而且需要更为全面地护理和管理。本研究通过教育患者健康知识, 评估其健康和生活方式, 了解病情和健康状况, 协助完成相应检查, 并对检查结果进行详细解释, 为其制定干预计划; 对于存在危险因素的患者, 建议进行定期复查。除了提供健康教育外, 实施系统化的慢性病管理护理干预, 包括建立慢性病管理档案、定期随访、药物管理等措施, 以增强自我管理能力和降低慢性病患率和死亡率, 促进社区居民的健康水平和生活质量<sup>[9]</sup>。本研究也显示, 干预后的治疗依从性明显高于干预前 ( $p < 0.05$ ), 干预后的血压控制水平明显优于干预前 ( $p < 0.05$ ), 干预后的生活质量明显高于干预前 ( $p < 0.05$ )。表明健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中应用有较好的效果。

综上所述, 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压患者中应用有显著效果, 能够有效地提高患

者的治疗依从性和生活质量, 有效地控制其血压水平, 值得社区实践应用。

### 参考文献

- [1] 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.
- [2] 郑源菊. 社区老年高血压患者应用健康教育与慢性病管理护理效果研究[J]. 医学信息, 2022, 35(z1): 73-75.
- [3] 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.
- [4] 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.
- [5] 郭莹. 社区老年高血压患者实施健康教育与慢性病管理联合护理的效果观察[J]. 健康之友, 2021(11): 227.
- [6] 刘娅. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压患者中的影响分析[J]. 糖尿病天地, 2022, 19(5): 224-225.
- [7] 武枝君. 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]. 医学食疗与健康, 2023, 21(24): 117-119, 125.
- [8] 范晓青. 社区老年高血压患者接受健康教育与慢性病管理护理对其情绪及护理效果产生的影响[J]. 养生大世界, 2023(24): 103-104.
- [9] 董萍, 于苗苗, 赵静. 社区老年高血压患者实施健康教育与慢性病管理联合护理的效果观察[J]. 每周文摘·养老周刊, 2023(13): 134-136.

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