

早期健康教育对高血压预防效果及生活质量的影响

苗萌萌¹, 李茂学², 赵洪祥³, 沈丽^{4*}

1. 青岛市城阳区惜福镇街道卫生健康工作站, 山东 青岛 266106; 2. 青岛市城阳区上马街道社区卫生服务中心, 山东 青岛 266112; 3. 青岛市城阳区上马街道卫生健康工作站, 山东 青岛 266112; 4. 青岛市市立医院, 山东 青岛 266000

【摘要】目的: 探究早期健康教育对高血压预防效果及生活质量的影响。**方法:** 以120例高血压患者为对象, 研究时间是2018年6月到2020年6月, 分为参照组60例与研究组60例, 参照组采用常规护理, 研究组应用早期健康教育, 对比护理效果。**结果:** 研究组血压自我控制有效率高于参照组, $P<0.05$, 差异有统计学意义。研究组合理饮食率、戒烟忌酒率、适量运动率均高于参照组, $P<0.05$, 差异有统计学意义。研究组护理后生活质量水平更高, $P<0.05$ 。**结论:** 高血压患者应用早期健康教育, 对血压恢复具有积极意义, 有助于患者养成良好的生活习惯, 还可有效改善生活质量, 护理效果显著。

【关键词】 高血压; 生活质量; 早期健康教育

Effect of Early Health Education on Hypertension Prevention and Quality of Life

MIAO Meng-meng¹, LI Mao-xue², ZHAO Hong-xiang³, SHEN Li^{4*}

1. Xifu Town Street Health workstation, Chengyang District, Qingdao Shandong 266106, China; 2. Shangma Street Community Health Service Center, Chengyang District, Qingdao Shandong 266112, China; 3. Shangma Street Health Workstation, Chengyang District, Qingdao Shandong 266112, China; 4. Qingdao Municipal Hospital, Qingdao Shandong 266000, China

【Abstract】Objective: To explore the effect of early health education on hypertension prevention and quality of life. **Methods:** 120 cases of patients with hypertension as the object, the research time is from June 2018 to June 2020, divided into the reference group of 60 cases and the study group of 60 cases, the reference group used routine nursing, the study group used early health education, compared the nursing effect. **Results:** The effective rate of blood pressure self-control in the study group was higher than that in the reference group ($P<0.05$). The diet management rate, smoking cessation rate and moderate exercise rate of the study group were higher than those of the control group ($P<0.05$). The quality of life of the study group was higher after nursing, $P<0.05$. **Conclusion:** The application of early health education in patients with hypertension has positive significance for blood pressure recovery, helps patients develop good living habits, and can effectively improve the quality of life.

【Key words】 Hypertension; Quality of Life; Early Health Education

高血压为临床常见慢性疾病, 发病率较高, 在早期无特异性症状, 随着病程延长, 出现眩晕、心悸等症状, 需及时给予有效治疗, 避免病程延长引发脏器弥散性损害, 严重者出现死亡^[1]。当前, 我国高血压发病率不断升高, 需加强其管理, 重视有效治疗。高血压患者因长期用药, 治疗依从性差, 高血压控制效果不佳, 患者因缺乏疾病知识, 在归家治疗中自我管理能力强, 需重视高血压患者的健康宣教。本文将近年来(2018年6月到2020年6月)120例患者为对象, 探究早期健康教育对高血压预防效果及生活质量的影响。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以120例高血压患者为对象, 研究时间是2018年6月到2020年6月, 分为参照组60例与研究组60例。在参照组, 34例男性, 26例女性; 年龄是43~78岁(58.68 ± 5.35)。研究组, 32例男性, 28例女性; 年龄是41~76岁(58.46 ± 5.17)岁。纳入标准: 使用颈动脉超声、血压监测等, 确诊疾病; 认知正常; 熟知本研究, 自愿参加。排除标准: 合并心血管疾病, 脑梗死, 脑出血; 资料不全; 继发性高血压; 严重并发症或高血压危象等情况; 不配合研究者。两组患者的年龄、血压等资料对比分析, 差异 $P>0.05$ 。

1.2 方法

参照组患者采用常规护理, 由医护人员向患者

讲述药物的正确使用方法,包括服用方法、保存方法,以及可能存在的不良反应。在出院后7天,由护理人员实施电话随访,对患者用药情况进行了解。

研究组患者实施早期健康教育:患者在门诊就诊时,由医护人员发放医院制定的健康知识手册,内容包括疾病的治疗方案、护理方案、注意事项等,掌握疾病预防、治疗、护理等知识,以及注意事项。结合患者的实际情况,给患者观看,通过生动、通俗易懂视频,提高疾病认知。采用一对一方式讲述疾病知识,由医护人员与患者面对面交流,询问病情,通过沟通指出患者的认知误区,解释知识要点,说明具体措施与自我护理知识。定期开展健康知识讲座,邀请经验丰富的专家授课,并组织患者听课,系统、全面的讲述疾病知识,包括发病原因、检查方法、治疗方法、护理方法等,强调注意事项。另外,社区工作人员采用入户随访方式、电话随访等方式,了解患者治疗情况。健康教育内容:需低脂低盐、高蛋白质、低胆固醇饮食:了解患者实际情况,明确血压升高产生原因,结合患者的用药史、疾病史,配合有关检查,确定治疗方案;指导患者用药,向患者讲述药物有关知识,包括药物作用、治疗效果、注意事项等,要求患者按时、按量用药,不可擅自停药、减少药物服用剂量。向患者讲述睡眠的重要性,要求患者早睡早起,保持睡眠充足。指导患者进行有氧运动,包括跑步、散步、打太极、游泳等,结合患者的身体状况制定运动方案,初始运动量不可太大,不断增加运动量,循序渐进。

1.3 观察指标

评估血压自我控制有效率,监测患者的舒张压、收缩压,其中舒张压低于90mmHg,收缩压低于140mmHg,即为显效;血压明显下降,但未恢复正常水平,即为有效;不满足以上情况,即为无效。统计健康生活方式,包括合理饮食、戒烟戒酒、适量运动。评估患者的生活质量,采用SF-36量评估,共0-100分,其中100分表示生活质量最佳,0分表示最差。

1.4 统计学方法

选择SPSS20.0分析,计量资料、计数资料使用t检验、 χ^2 检验, $P<0.05$,统计学意义存在。

2 结果

2.1 比较血压自我控制率

参照组实施常规护理,研究组应用早期健康教育,血压自我控制率比较:研究组血压自我控制有效率高高于参照组, $P<0.05$,差异有统计学意义。如表1。

表1 血压自我控制率比较[n(%)]

组别	n	显效	有效	无效	有效率
研究组	60	24(40.00)	28(46.67)	8(13.33)	52(86.6)
参照组	60	21(35.00)	22(36.67)	17(28.33)	43(72.67)
χ^2	-	-	-	-	4.8945
P	-	-	-	-	0.0417

2.2 比较健康生活方式

参照组实施常规护理,研究组应用早期健康教育,健康生活方式比较:研究组合理饮食率、戒烟忌酒率、适量运动率均高于参照组, $P<0.05$ 。如表2。

表2 健康生活方式比较[n(%)]

组别	n	合理饮食率	戒烟忌酒率	适量运动率
研究组	60	50(83.33)	47(78.33)	51(85.00)
参照组	60	34(56.67)	28(46.67)	27(45.00)
χ^2	-	5.9566	5.4853	6.8454
P	-	0.0283	0.0311	0.0214

2.3 生活质量水平结果比较

参照组实施常规护理,研究组应用早期健康教育,生活质量比较:对于护理后生活质量评分,研究组为(92.86±6.54),参照组为(82.85±6.17), $P<0.05$ 。如表3。

表3 生活质量调查结果[($\bar{x}\pm s$)分]

组别	n	护理前	护理后
研究组	60	73.29±6.87	92.86±6.54
参照组	60	73.95±6.64	82.85±6.17
t	-	0.5734	7.8945
P	-	0.6975	0.0000

3 讨论

近年来,高血压发病率逐渐升高,人们更加重视老年高血压的慢性病管理模式。高血压属于心脑血管疾病,表现为脉压增大、收缩压升高等,影响患者生命安全^[2]。且高血压患者伴随很多高危因素,威胁患者生命安全。因此,高血压患者在治疗过程中,应当指导患者养成良好生活方式与习惯,促进疾病的治疗^[3]。对于高血压患者而言,仅仅采用口头教育,患者无法明确掌握疾病知识,充满疑虑与担忧,内心需求不能被满足,不了解正确饮食、运动方式,无法养成良好的生活习惯,对疾病治疗十分不利^[4]。因此,应当重视高血压患者的健康教育宣教。本次研究中,研究组患者采用早期健康教育,自患者入院便开展健康教育,采取健康知识手册、面对面交流等方式开展,内容包括饮食、用药、运

(下转第169页)

(上接第 166 页)

动等,及时纠正患者的不良认知,确保患者能够正确认识疾病,并熟练掌握治疗过程中的饮食禁忌、注意事项等,改善治疗效果^[5]。另外,高血压患者在充分掌握疾病有关知识以后,焦躁、抑郁等负性情绪可有效消除,并积极面对疾病,遵医嘱用药,确保药效达到最佳效果^[6]。本次研究证实了早期健康教育具有显著应用价值。

综上所述,高血压患者应用早期健康教育,对血压恢复具有积极意义,有助于患者养成良好的生活习惯,还可有效改善生活质量,护理效果显著。

参考文献

- [1] 肖良.早期健康教育对高血压预防效果及生活质量的影响分析[J].特别健康,2020,16(14):237-237.
- [2] 杨纪才,万小松.早期健康教育对老年糖尿病合并高血压患者的影响分析[J].糖尿病新世界,2020,23(1):28-29.
- [3] 杜敏.早期健康教育对高血压预防效果的作用分析[J].中国医药指南,2019,17(18):157-158.
- [4] 杨殿才,褚庆良.早期健康教育对高血压预防效果的影响评价[J].健康必读,2019,27(14):275,277.
- [5] 廖世珍.早期健康教育疗法对高血压的应用效果[J].现代诊断与治疗,2019,30(21):3850-3851.
- [6] 张双双.健康教育在早期高血压保健中的重要效果观察[J].健康之友,2019,30(15):174-174.

收稿日期: 2020年11月2日

出刊日期: 2021年1月25日

引用本文: 苗萌萌,李茂学,赵洪祥,等.早期健康教育对高血压预防效果及生活质量的影响[J].当代介入医学,2021,1(02):165-166,169. DOI: 10.12208/j.ddjryx.2021.02.069

Copyright: © 2021 by author(s) and Open Access Journal Research Center.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS