

健康教育对高血压病患者预后的影响

姜同学¹, 相仕涛², 蒋知新¹, 高岱峰², 林虎¹, 邱梅¹, 梁薇¹

(1. 中国人民解放军第三〇五医院, 北京 100017; 2. 中共中央办公厅警卫局卫生保健处)

[摘要] **目的** 研究健康教育和健康促进在高血压病患者健康管理中的效果。**方法** 选出 2015 年某部机关人员体检人群中 214 例高血压病患者, 进行 1 年的健康教育和健康干预, 包括体质量管理、饮食管理、运动管理、服药管理及血压监测, 每月进行 1 次随访, 监督健康管理处方执行情况及血压监测情况, 记录随访结果。**结果** 经过 1 年的综合干预管理, 患病人群对高血压疾病相关知识的知晓率显著提高由 26.7% 提高到 90.9% ($\chi^2 = 178.985, P < 0.01$)、各种行为改变率显著提高 ($P < 0.01$), 高血压病控制率显著提高由 35.0% 提高到 90.9% ($\chi^2 = 178.985, P < 0.01$), 及坚持服药率显著提高由 48.3% 提高到 96.7% ($\chi^2 = 123.193, P < 0.01$), 干预前后差别明显, 具有良好可比性。**结论** 健康教育与健康促进在高血压病健康管理中作用良好, 可明显提高高血压病的控制率。

[关键词] 高血压; 健康教育; 预后

中图分类号: R544.1 **文献标识码:** A **DOI:** 10.3969/J.issn.1672-6790.2017.05.008

The influence of health education on management of hypertension Jiang Tongxue*, Xiang Shitao, Jiang Zhixin, Gao Daifeng, Lin Hu, Qiu Mei, Liang Wei (* Department of Outpatient, 305th Hospital of PLA, Beijing 100017, China)

[Abstract] **Objective** To explore the effect of health education on management of hypertension. **Methods** A total of 214 patients who had been found hypertension during the routine examination in 2015 were randomly selected, the effect of health education were observed and compared before and after the intervention. **Results** After one year health education intervention, the awareness rate increased significantly from 26.7% to 90.9% ($\chi^2 = 178.985, P < 0.01$), behavior-changing rate increased significantly ($P < 0.01$), control rate of hypertension increased significantly from 35% to 90.9% ($\chi^2 = 178.985, P < 0.01$), and persisted in drug treatment rate of intervention group increased significantly from 48.3% to 96.7% ($\chi^2 = 123.193, P < 0.01$). The blood pressure was decreased significantly. **Conclusion** Health education intervention are effective in improving the control of hypertension.

[Key words] Hypertension; Health education; Prognosis

随着我国经济的发展和人民的生活水平的提高, 生活方式的变化导致我国高血压患者的数量不断增加^[1]。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2015)年》, 全国 18 岁及以上成人高血压患病率达到 25.2%, 同时高血压的知晓率、治疗率和控制率很低^[2]。高血压的防治任重道远^[3-6]。为研究健康教育与健康促进在部队机关高血压病健康管理中的作用, 选取某部机关 214 例高血压患者进行健康管理作为调查对象, 比较分析调查结果。

1 对象与方法

1.1 研究对象 选取某部机关 2015 年度体检人员中高血压病患者 214 例, 均为男性, 年龄 39~55 岁, 平均年龄(49.2 ± 2.1) 岁。

1.2 方法 对所有高血压患者给予健康管理(包括体质量管理、饮食管理、运动管理、服药管理及血压监测), 每月进行 1 次随访, 监督健康管理处方执行情况及血压监测情况, 记录随访结果。

高血压知识的宣教: 指导患者正确认识高血压的危害、治疗的必要性及长期性。重视高血压, 及时控制血压, 避免出现高血压的并发症; 认识高血压治疗的长期性, 需要长期服药治疗; 认识血压的波动性, 需要定期监测血压的变化; 认识高血压的可控性, 高血压是可以通过药物控制, 避免过于担心而出现焦虑情绪。饮食及生活指导: 合理饮食, 低盐、低脂、低胆固醇饮食, 补充优质蛋白, 控制总热量; 戒烟限酒; 纠正不健康的生活方式。运动指导: 适当有氧

基金项目: 军队保健专项科研课题(13BJZ23)

作者简介: 姜同学, 副主任医师, Email: jiangtx0226@sohu.com

运动;进行有规律的体育锻炼,控制体质量,保持乐观情绪。服药指导:遵医嘱按时服药,避免出现血压过低或过高的现象。血压监测:督促患者定期测量血压,使其了解影响血压测量的因素。

1.3 评价指标 比较患者1年后高血压知识的了解情况、行为改变情况以及高血压控制率。

1.4 统计学处理 采用SPSS 13.0统计学软件进行分析。数据主要为计数资料,干预前后比较为常规 χ^2 检验(因有数据采集遗漏,故配对属性弱化,未采用配对检验)。 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

对高血压患者进行1年的健康管理,1年后随访。6人因转业,调离失访,共获取208例随访资料。比较后发现:干预前后的行为变化明显,各指标差异均有统计学意义(均 $P < 0.05$),见表1。

表1 高血压患者干预前后行为改变的差异统计[例(%)]

项目	干预前	干预后	χ^2 值	P 值
了解高血压疾病知识	57(26.7)	189(90.9)	178.985	<0.001
注意每天多食蔬菜	75(35.0)	203(97.6)	183.581	<0.001
注意少吃高脂肪食物	82(38.3)	200(96.2)	159.151	<0.001
注意规律作息	50(23.3)	182(87.5)	175.285	<0.001
注意每天适量运动	89(41.7)	207(99.5)	169.021	<0.001
注意保持心态平稳	86(40.0)	205(98.6)	167.887	<0.001
坚持监测血压	61(28.3)	175(84.1)	132.429	<0.001
坚持规律服药	103(48.3)	201(96.7)	123.193	<0.001
高血压控制率	75(35.0)	189(90.9)	140.310	<0.001

注:共214例高血压患者参与此次研究,失访6例,干预后共获取208例随访资料

3 讨论

建议医务工作者采用多种形式的健康宣教方式,使相关人群全面系统地了解高血压的发病原因、机制、表现、治疗,以及并发症和疾病的转归^[7-8],特别是对年轻和没有症状的患者更应该加强宣传,树立科学的防治高血压的观念^[9-10]。养成戒烟戒酒、心态平和、饮食规律、作息规律、适量运动等良好的生活方式,以正确方式对待高血压疾病,对高血压的控制有显著的临床效果^[11-13]。经过1年的综合干预管理,患者对高血压疾病的相关知识知晓率、行为改变率显著提高,坚持服药率及血压控制率显著提高,健康教育与健康促进对某部机关高血压患者健康管理和健康干预取得明显效果,提高了高血压病的控制率,促进了高血压病人行为改变,提高了

患病人群健康质量,确保部队的战斗力。

参考文献

- [1] 赵玉春. 社区高血压健康教育临床总结[J]. 基层医学论坛, 2014, 16(18): 2410-2412.
- [2] WU Y, HUXLEY R, LI L, et al. Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in China; data from the China National Nutrition and Health Survey 2002[J]. Circulation, 2008, 118(25): 2679-2686.
- [3] ALAM DS, CHOWDHURY MA, SIDDIQUEE AT, et al. A awareness and control of hypertension in Bangladesh: follow-up of a hypertensive cohort[J]. BMJ Open, 2014, 4(12): e004983.
- [4] MURPHY CM, KEARNEY PM, SHELLY EB, et al. Hypertension prevalence, awareness, treatment and control in the over 50s in Ireland: evidence from The Irish Longitudinal Study on Ageing[J]. J Public Health (Oxf), 2016, 38(3): 450-458.
- [5] YANG F, QIAN D, HU D. Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in the older population: results from the multiple national studies on ageing[J]. J Am Soc Hypertens, 2015, 10(2): 140-148.
- [6] ZINAT MOTLAGH SF, CHAMAN R, GHAFARI SR, et al. Knowledge, treatment, control, and risk factors for hypertension among adults in southern iran[J]. Int J Hypertens, 2015: 897070.
- [7] 王雅琴, 陈志恒, 曹霞, 等. 高血压前期健康管理效果的临床研究[J]. 中国临床保健杂志, 2013, 16(1): 11-13.
- [8] ZILLICH AJ, JAYNES HA, BEX SD, et al. Evaluation of pharmacist care for hypertension in the Veterans Affairs patient-centered medical home: a retrospective case-control study[J]. Am J Med, 2015, 128(5): 539.
- [9] 何伟, 唐海沁, 蒋品, 等. 2013-2014年度高血压临床指南的现状分析及循证临床指南评价[J]. 中国临床保健杂志, 2015, 18(3): 238-243.
- [10] 孙华, 曹立军. 高血压病75例医学分级管理效果分析[J]. 人民军医, 2011, 54(5): 387.
- [11] 沈干, 胡世莲, 吴蕾, 等. 电话及网络健康教育对中老年居民高血压干预效果评价[J]. 中国临床保健杂志, 2014, 17(6): 563-566.
- [12] 梁校平. 实施社区高血压健康教育的调查分析[J]. 临床合理用药杂志, 2010, 3(6): 93-94.
- [13] 苏锡铭, 樊建芳. 老年高血压病患者健康管理研究进展[J]. 人民军医, 2015, 58(2): 219-221.

(收稿日期: 2017-06-21)