

在高血压防控工作中健康教育的应用

姚应雄

沧州市凤庆县疾病预防控制中心 云南凤庆 675900

〔摘要〕目的 分析健康教育对高血压防控工作的作用。方法 选择的 62 例高血压患者，均为 2019 年 3 月中 2020 年 5 月某社区患者，均接受为期 30 天的健康教育，并对健康教育实施前后生活方式的转变与高血压防控知识的掌握评分进行对比。结果 健康教育前缺乏锻炼、钠盐过量、高脂饮食、饮酒、吸烟所占比例 72.58%、62.90%、56.45%、43.55%、37.10%，明显高于实施后的 29.03%、22.58%、19.35%、16.13%、12.90% ($P < 0.05$)；健康教育实施前高血压防控知识的掌握评分明显低于健康教育实施后 ($P < 0.05$)。结论 健康教育在高血压防控工作中运用，可使患者不良生活方式充分改善，提高患者对疾病的掌握程度。

〔关键词〕健康教育；高血压；防控；运用

〔中图分类号〕 R54 **〔文献标识码〕** A **〔文章编号〕** 2095-7165 (2020) 11-176-02

高血压是一种发病率较高的慢性疾病，对患者的生命健康有严重威胁，也会消耗大量的财力与医疗资源^[1]。因为高血压不能彻底根治，如果患病，需要终身用药治疗，且伴随疾病的发展，还可能产生严重的并发症，降低其生活质量，对其生命安全造成严重威胁。因此，对高血压的防治工作需以预防为主，对患者人群病情的快速发展与严重并发症的出现进行有效预防^[12]。高血压防控工作与群众的支持与理解密切相关，只有群众特别是患者们对疾病危害切实了解，并实施有效的防治对策，方可以有效推动高血压的防控工作。所以，疾控中心在高血压防控工作中，需对高血压患者进行健康教育指导，借助中心的技术与人才资源，促使患者对高血压疾病进行有效预防^[3]。现对健康教育对高血压防控工作作用的分析如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择的 62 例高血压患者，均为 2019 年 3 月中 2020 年 5 月某社区患者，其中男性 34 例，女性 28 例，年龄最大 65 岁，最小 35 岁，平均年龄 (50.42 ± 15.63) 岁。全部患者知晓本研究的目的与方法，并愿意积极配合。

1.2 方法

首先，健康教育方式：按照患者的实际情况借助不同方式进行健康教育，包括开展讲座、看影片以及发放疾病知识手册等；其次，健康教育内容：一是，对疾病的发病原因与并发症危害等内容向患者介绍，使其对疾病有关知识充分了解，进而于医生指

导下合理用药与定期复查；对已经出现并发症者应鼓励其树立治疗信心，主动配合，控制疾病发展，二是，对疾病防治基本知识进行介绍，如戒烟戒酒以及适当锻炼等，使其对有关药物知识充分了解，合理且坚持用药，有效控制血压水平，使并发症的出现明显减少；三是，科学膳食：将不良饮食习惯充分改变，少食多餐，对钠盐有效控制，禁止吃油炸与腌制的食物，多吃新鲜蔬菜与水果，确保大便顺畅；营养合理，控制热量，指导患者戒烟戒酒；四是，保持心情愉悦：指导患者学会自我调节，对良好的适应能力有效培养，防止情绪过分激动与紧张，遇到事情需冷静，保持乐观的心态，善于诉说，还可以通过听音乐与看视频等方式改善压力。

1.3 观察指标^[4]

记录健康教育实施前后生活方式的转变（包括缺乏锻炼、钠盐过量、高脂饮食、饮酒、吸烟）与高血压防控知识的掌握评分（根据问卷调查的方式评定，总分 100 分，分数越高，说明掌握越好）。

1.4 统计学

用 SPSS21.0 统计软件处理，计数资料、计量资料用 χ^2 、t 分别检验， $P < 0.05$ 有统计学意义。

2 结果

2.1 生活方式的转变

健康教育前缺乏锻炼、钠盐过量、高脂饮食、饮酒、吸烟所占比例 72.58%、62.90%、56.45%、43.55%、37.10%，明显高于实施后的 29.03%、22.58%、19.35%、16.13%、12.90% ($P < 0.05$)。见下表 1：

表 1：生活方式的转变 [n (%)]

时间	缺乏锻炼	钠盐过量	高脂饮食	饮酒	吸烟
实施前	45 (72.58)	39 (62.90)	35 (56.45)	27 (43.55)	23 (37.10)
实施后	18 (29.03)	14 (22.58)	12 (19.35)	10 (16.13)	8 (12.90)
χ^2 值	23.5222	20.5953	18.1254	11.1326	9.6774
P 值	0.0000	0.0000	0.0000	0.0008	0.0019

2.2 高血压防控知识的掌握评分

健康教育实施前高血压防控知识的掌握评分为 (64.12 ± 5.75) 分，明显低于健康教育实施后的 (91.16 ± 6.36) 分 ($t = 24.8327$, $P = 0.0000$)。

3 讨论

高血压是一种常见的全身代谢性疾病，主要表现为血压升高，此病的出现和生活方式有直接联系，现阶段，我国有三分之一的成年人都存在血脂偏高的情况，现有高血压患者 1.3 亿左右，其中有 50% 患者不知道自己患病，高血压的治疗率与控制率都不高。借助不同方式有效防控，改善生活方式，可使高血压发病率与并发症发生率减少一半左右。对高血压病情控制的有效方法为防治，对健康人群予以健康教育，使其健康水平与生活质量显著提高。

高血压患者应使其不良生活方式充分改变，禁烟禁酒，多吃蔬菜水果，控制体重，保持良好心理状态等。伴随我国经济的快速发展，居民生活与行为方式发生较大改变，高血压成为危害人们身体健康的重要疾病，而居民卫生知识不够了解，自我保健意识不足，导致高血压的防治工作难度较大。所以，切实做好高血压的健康教育工作，借助确诊患者的健康需求，制定科学的健康目标，使教育内容更加完善，合理的选择教育方式，实施教育计划，并予以效果评价，使患者对高血压的危害有一个正确认识，坚持运动与治疗，使血压得以有效控制^[5]。

本研究显示：健康教育前缺乏锻炼、钠盐过量、高脂饮食、饮酒、吸烟所占比例 72.58%、62.90%、56.45%、43.55%、37.10%，明显高于实施后的 29.03%、22.58%、19.35%、16.13%、

12.90%；健康教育实施前高血压防控知识的掌握评分明显低于健康教育实施后，与相关研究结果相近。

总之，健康教育在高血压防控工作中，改善其不良生活方式，加强对疾病的认识，可以使血压水平得到有效控制。

【参考文献】

[1] 谢葵芳, 汪雨晴, 臧小英. 健康素养对高血压患者自我管理行为的影响研究[J]. 中国全科医学, 2020, 23(3):327-332.
[2] 曾望远, 周素云, 顾申红. 海口市社区高血压现状调查及

全科干预效果研究[J]. 中国全科医学, 2020, 23(18):2335-2341.

[3] 魏红艳, 刘锦玲. 在高血压防控工作中健康教育的应用[J]. 中国保健营养, 2019, 29(29):377-378.

[4] 谭锦权, 姚梓坚. 端州区景德社区高血压患者健康教育效果分析[J]. 海峡预防医学杂志, 2020, 26(3):91-93.

[5] 宋信杰. 探究健康教育在慢性病预防控制中的作用效果[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊), 2019, 19(52):287, 309.

(上接第 171 页)

zhi,2010,109(7):524-532.

[13] Miller RL, Pallant JF. Anxiety and stress in the postpartum: is there more to postnatal distress than depression? [J]. BMC psychiatry,2006,6:12

[14] Xiao H, Zhang Y, Kong D, et al. The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China [J]. Medical science monitor : international medical journal of

experimental and clinical research, 2020;26:e923549.

[15] 熊丽娟, 王勤, 熊莉娟. 团体心理辅导对护士心理授权状况的影响[J]. 中国护理管理, 2019, 19(1):80-82.

[16] 党珊, 李格丽, 黄俊婷, 等. 抗击新型冠状病毒肺炎的医务人员身心体验状况调查[J]. 安徽医药, 2020, 24(3):500-504.

[17] 柴洁. 减缓 SARS 病房护士心理压力的对策[J]. 北京大学学报(医学版), 2003, 35(z1):156.

[18] 郑春美, 沈妃, 田国强, 等. 新型冠状病毒肺炎疫情下医务人员压力水平及抑郁情绪调查[J]. 浙江医学, 2020, 42(4):406-407, 410.

(上接第 172 页)

显著提升护理人员的手卫生知识的掌握及依从性，值得推广应用。

【参考文献】

[1] 王涛, 剧志英, 刘爱香. 医务人员手卫生影响因素分析及其干预对策[J]. 中国消毒学杂志, 2019, v.36; No.220(12):54-56+59.

[2] 刘红. 医护人员手卫生依从性影响因素的分析及对策[J]. 山西医药杂志, 2018, 047(022):2738-2740.

[3] 董丰琴, 曹秋香, 闫静, 等. 骨科住院患者陪护人员手卫

生依从性现状及影响因素分析[J]. 中国消毒学杂志, 2019, v.36; No.220(12):48-50.

[4] Su Yong, Lou Lihua, Wu Qian, et al. Clinical value of PDCA quality management in improving sterilization quality of medical devices and preventing nosocomial cross infection% study on clinical value of PDCA quality management in improving sterilization quality of medical devices and preventing nosocomial cross infection [J]. Infectious diseases information, 2018, 031 (006): 563-565

(上接第 173 页)

需要对患者进行长期的治疗，临床护理时间较长，而且患者发生并发症的概率较大。老年糖尿病对患者的身心会造成巨大痛苦，增加了家庭和社 会的负担。健康管理作为临床治疗护理的重要内容，是目前一种行之有效的管理干预措施，能够在各方面给予患者全面科学的干预，对患者进行合理的健康教育可以提高患者的健康知识掌握情况，还可以有效控制病情发展，显著提升治疗依从性，加快恢复速度，提高生活质量。

【参考文献】

[1] 周群娣. 糖尿病患者护理干预中全程健康教育模式的临床应用效果分析[J]. 糖尿病新世界, 2016, 19 (19) : 171-172.

[2] 赵艳荣, 邱银伟, 杨清. 浙江省社区健康管理老年人慢性病患病现状研究[J]. 预防医学, 2017, 29 (3) : 217-220.

[3] 王力, 王天轶, 张霞等. 中青年糖尿病前期患者健康管理干预效果评价[J]. 河北医科大学学报, 2018, 39 (7) : 779-781, 786.

[4] 沈叶芬, 蒋娟芬. 全程健康教育模式对血糖控制及自我管理能力的影 响分析[J]. 中国农村卫生事业管理, 2016.36 (4) : 468-470.

(上接第 174 页)

的用药时间上进行控制，能够有效优化抗菌药的使用情况，提升用药效果^[2-3]。

本文研究显示，观察组患者抗菌药不良事件、抗菌药用药不合理的概率相 比对照组，优势更加显著(P<0.05)，观察组抗菌药用药情况分类相比对照组，差异明显(P<0.05)，本次对医院一类切口手术实施抗菌药用药干预，能够提升抗菌药使用的合理性，优化药物的应用方案，降低用药不良事件的发生率。

综述，对医院一类切口围手术期应用抗菌药物进行抗菌药

药干预，能够提升用药的合理性，值得在用药管理中借鉴推广。

【参考文献】

[1] 谭慧, 段金菊, 王欣春. I 类切口围术期预防应用抗菌药物管理实践及评价[J]. 临床医药实践, 2020, 29(05):367-370.

[2] 叶志芬, 詹秋璇, 黎玉芬. PDCA 循环在降低普外科 I 类切口清洁手术围手术期预防用抗菌药物中的应用[J]. 中国处方药, 2020, 18(03):62-63.

[3] 王峰. 药学干预对 I 类切口围手术期使用抗菌药物的评估分析[J]. 心理月刊, 2020, 15(05):191.

(上接第 175 页)

部门表现出了应用的能力和水平，也从侧面证实了我国多年来在公共卫生防控领域的投入取得了实效，各级疾病防控中心在实战中锻炼了能力，同时也暴露出了一些问题和短板，在所有暴露出的问题中，基层传染病防控能力不足的问题最为突出，造成这种问题的因素是多方面的，但基层传染病防控能力薄弱将会给公众生命安全造成极大威胁，面对传染病防控的复杂局面和新形势，我们更应审视不足和缺陷，不断优化和整合各方面的力量，促进

基层传染病防控能力和水平的提升。

【参考文献】

[1] 刘伟勤. 疾控中心传染病防治管理中存在的问题及应对策略[J]. 健康必读, 2018, 13(34):222-223.

[2] 邓丽, 周慧君, 贾克敏, 等. 疾控中心传染病防治管理中存在的问题及应对策略[J]. 中国农村卫生, 2015, 16(20):95-96.

[3] 李锋. 传染病防控工作中强化疾病预防控制中心建设的建议对策[J]. 医药前沿, 2019, 9(1):256-257.