

高血压社区健康管理的效果分析

马立会

北京市大兴区安定镇中心卫生院 102607

〔摘要〕目的 探讨高血压社区健康管理的效果。方法 采集本院 2021 年 9 月至 2022 年 10 月期间接收的 116 例高血压患者，随机分为对照组与观察组各 58 例，对照组运用常规护理，观察组运用社区健康管理，分析不同护理操作后患者疾病控制效果、心理状况情况。结果 观察组收缩压、舒张压等指标上，各项护理后降低程度明显多于对照组 ($p < 0.05$)；观察组心理负面情绪评分明显低于对照组 ($p < 0.05$)。结论 高血压社区健康管理，可以有效的降低患者血压状况，改善患者负面情绪，整体状况更为理想。

〔关键词〕 高血压；社区健康管理；效果

〔中图分类号〕 R544.1 **〔文献标识码〕** A **〔文章编号〕** 2095-7165 (2023) 05-166-02

高血压是一种常见的慢性病，如果不加以控制和管理，会给患者带来严重的健康问题。社区健康管理是一种集合医疗、护理、教育、管理等多种服务的综合性健康管理模式，对于高血压患者的管理具有重要的价值^[1]。高血压社区健康管理的价值在于能够提供全面的健康管理服务，包括高血压的诊断、治疗、监测、预防、健康教育等方面。社区健康管理能够建立高血压患者的健康档案，定期进行健康评估、生活方式指导和药物管理，对高血压患者的血压、血糖、血脂等危险因素进行监测和控制，以减少并发症的发生，提高患者的生活质量^[2]。本文采集 116 例高血压患者，分析运用社区健康管理后患者疾病控制效果、心理状况情况，具体内容如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

采集本院 2021 年 9 月至 2022 年 10 月期间接收的 116 例高血压患者，随机分为对照组与观察组各 58 例。对照组中，男：女=35:23；年龄从 36 岁至 72 岁，平均 (57.28 ± 4.81) 岁；病程从 2 年至 18 年，平均 (11.98 ± 4.72) 年；观察组中，男：女=31:27；年龄从 34 岁至 74 岁，平均 (56.19 ± 3.65) 岁；病程从 2 年至 18 年，平均 (11.15 ± 3.64) 年；两组患者在基本年龄、性别、病程等信息上没有差异，有对比研究意义。

1.2 方法

对照组运用常规护理，观察组运用社区健康管理，具体内容如下：高血压是一种常见疾病，需要长期的管理和控制。以下是高血压社区健康管理的具体操作方法：(1) 生活指导：患者需要注意饮食、运动、睡眠等方面的生活习惯。应该推荐低盐、低脂、高纤维的饮食，适当控制饮酒和咖啡因的摄入。建议适当锻炼身体，如散步、慢跑、游泳等有氧运动。同时，保持良好的睡眠习惯对控制高血压也很重要。(2) 用药指导：患者需要按照医生的处方正确用药，并且遵守用药时间和剂量的规定。同时，需要注意药物的不良反应，如头痛、眩晕、乏力等，并及时与医生联系^[3]。(3) 情绪管理：高血压患者容易出现紧张、忧虑、沮丧等情绪，这些情绪会影响血压的控制。建议患者学会放松自己，如深呼吸、冥想、瑜伽等。同时，家庭成员也需要关注患者的情绪，给予支持和关爱。

(4) 心理建设：高血压患者需要建立积极乐观的心态，对治疗和康复保持信心和耐心。同时，也需要积极参加社会活动，保持社交联系和心理健康。(5) 复诊指导：患者需要定期复诊，

检查血压、心脏、肾脏等指标。同时，医生也需要对患者的病情进行评估，及时调整治疗方案。

1.3 评估观察

分析不同护理操作后患者疾病控制效果、心理状况情况。疾病控制效果主要通过收缩压、舒张压等指标变化。心理状况运用 SAS、SDS 有关测量量表，评分越低情况越好。

1.4 统计学分析

数据运用 spss22.0 软件处理，计数资料使用 $n(\%)$ 表示，采用卡方检验，计量资料运用 ($\bar{x} \pm s$) 表示，采用 t 检验， $P < 0.05$ 具备统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者护理前后心理评分情况

如表 1 所示，观察组心理负面情绪评分明显低于对照组 ($p < 0.05$)。

表 1 两组患者护理前后心理评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	时间	SAS	SDS
观察组	护理前	45.98 ± 4.62	47.82 ± 5.21
	护理后	28.97 ± 3.16	30.98 ± 4.16
对照组	护理前	46.72 ± 5.27	46.74 ± 4.18
	护理后	36.78 ± 4.12	42.67 ± 3.51

注：两组护理前对比， $p > 0.05$ ，两组护理后对比， $p < 0.05$

2.2 各组患者血压水平情况

见表 2，观察组收缩压、舒张压等指标上，各项护理后降低程度明显多于对照组 ($p < 0.05$)。

表 2 两组患者护理前后血压水平对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	时间	收缩压	舒张压
观察组	护理前	148.92 ± 9.85	98.72 ± 7.14
	护理后	122.09 ± 7.62	81.79 ± 5.22
对照组	护理前	149.27 ± 8.29	97.53 ± 4.10
	护理后	138.76 ± 7.54	90.54 ± 3.21

注：两组护理前对比， $p > 0.05$ ，两组护理后对比， $p < 0.05$

3 讨论

目前，高血压社区健康管理已经成为我国基层医疗服务中的重点工作之一。国家卫生健康委员会发布的“关于进一步加强高血压防治工作的意见”中提到了推广高血压社区健康管理的重要性。在国内，高血压社区健康管理已经得到了

(下转第 169 页)

到良好效果,这也是心理干预措施广泛应用于临床治疗的理论基础^[3]。抑郁症的发病诱因不同导致的临床表现也有差异,临床上通常将抑郁症分为典型症状患者和非典型症状患者,本文为了探寻心理干预在不同临床分型患者治疗中的应用效果,将其应用于临床治疗中,实验结果显示,研究组在介入心理干预后,HAMD 量表评分明显低于对照组,临床总有效率显著高于对照组,由此说明,在药物治疗基础上给予心理干预,能有效治疗各种临床分型的抑郁症。

表 1 两组 HAMD 及 PSQI 量表评分比较

组别	n	HAMD			PSQI		
		治疗 3 周	治疗 6 周	治疗 9 周	治疗 3 周	治疗 6 周	治疗 9 周
研究组	28	16.03±1.45	13.22±1.53	7.26±0.52	50.21±2.57	42.06±1.95	37.45±1.81
对照组	21	24.91±1.78	21.86±1.94	15.39±1.62	61.09±2.94	48.77±2.58	46.12±2.09
t	/	4.879	4.982	5.229	4.905	5.092	5.114
P	/	0.045	0.041	0.031	0.043	0.039	0.035

(上接第 165 页)

响护理人员手卫生依从性不高的情况,应积极从这些方面入手采取有效干预措施。本次试验结果显示:20 例消毒供应中心护理人员实施相关干预措施 3 个月后手卫生依从性均到达 100%。具体采取相关干预措施时会首先完善消毒供应中心手卫生管理及监管制度,确保该项工作有制度可循,且会积极发挥领导带头作用,以对护理人员起到震慑及榜样作用。同时会以培训学习的形式改善护理人员洗手不规范、洗手意识淡薄等问题,提高其专业素养及思想意识,且会合理安排护理人员人手及排班,以确保其有时间洗手。此外,还会完善洗手设备,从洗手龙头、水

(上接第 166 页)

广泛的开展,各地都有相应的实践和探索。各地开展了一系列高血压社区健康管理项目,包括建立高血压患者档案、定期随访、健康教育、药物管理等,取得了很好的效果。随着互联网和移动技术的发展,高血压社区健康管理将越来越数字化和智能化。患者可以通过智能设备或移动应用程序进行血压测量、数据记录和远程监测,医生也可以通过互联网进行在线咨询和诊疗。高血压社区健康管理将越来越个性化和精细化,医疗服务将更加注重患者的个体差异和需求。医生可以根据患者的病情、年龄、性别、生活习惯等因素,量身定制治疗和管理方案。高血压社区健康管理将越来越强调多学科合作和综合治疗。医生、营养师、心理医生、康复师等专业人员将共同合作,为患者提供更全面、系统的医疗服务。高血压社区健康管理将越来越社区化和家庭化,医疗服务将更加接近患者的家庭

(上接第 167 页)

健康教育工作的开展基础是对于患者情况的了解,甚至要配合对应心理疏导工作进行。给予患者足够的时间和空间表达情感,不打断、不评价、不指责。鼓励和赞美患者的努力和进展,让患者感到被认可和支持。针对患者的情况和需求,提供相关的心理健康知识和技能,如冥想、呼吸练习、放松训练等。以亲切、温暖、尊重和理解的方式与患者沟通,让患者感到自己是被理解和尊重的。帮助患者应对情绪波动,如焦虑、抑郁等,提供合适的情绪管理技巧和方法。避免使用斥责的语言或行为,不将责任归咎于患者,避免刺激患者的负面情绪。针对患者的具体情况和需求,提供个性化的心理护理方案。例如,对于有自杀行为的患者,需要进行特殊

[参考文献]

[1] 林丽心,陈美,陈丽玲.艾司西酞普兰结合心理干预治疗老年抑郁症临床观察[J].临床合理用药,2017,10(5A):102-104.
 [2] 白治繁,李万琴,宋明芳,等.不同心理干预方法对养老机构老年人抑郁症状干预效果的网状 Meta 分析[J].护理管理杂志,2022,22(9):632-638.
 [3] 郑晓,常韵琪,肖淑娟,等.基于潜在剖面分析的老年人抑郁分型及相关因素[J].中国心理卫生杂志,2020,21(5):34-35.

温及护手霜等多角度出发,有效提高护理人员洗手积极性^[2]。

综上所述,应定期分析消毒供应中心护理人员手卫生依从性因素因素,而后积极从制度、人员及设备等多角度出发减少干扰因素,以提高该科室护理人员手卫生控制质量,增强手卫生依从性。

[参考文献]

[1] 张渲怡.消毒供应中心工作人员手卫生依从性影响因素及干预效果分析[J].中国社区医师,2022,38(7):165-167.
 [2] 周加玲,陈利平,刘宏.消毒供应中心工人手卫生依从性影响因素及干预效果分析[J].中国社区医师,2019,35(34):197-198.

和社区。社区医疗服务团队将发挥更大作用,通过定期走访、健康讲座、健康促进活动等方式,为患者提供更加全面、贴心的健康管理服务。高血压社区健康管理将越来越强调预防为主和早期干预。医生将通过健康检查、健康教育、健康评估等方式,早期发现和干预高血压病患者,避免病情进展和并发症的发生。总而言之,高血压社区健康管理,可以有效的降低患者血压状况,改善患者负面情绪,整体状况更为理想。

[参考文献]

[1] 刘海燕.社区综合健康管理对老年高血压患者的护理效果观察[J].中外女性健康研究,2023(1):209-210,213.
 [2] 杜春华.中医治未病理念在社区医院高血压健康管理中的应用效果[J].临床合理用药杂志,2022,15(27):178-181.
 [3] 黄月佳,肖静,何桂香,等.社区高血压患者健康管理效果评价[J].新疆医科大学学报,2022,45(2):214-218.

的关注和处理。总而言之,甲流患者中运用多样化健康教育,可以有效的改善其血气分析状况,促使其心率与呼吸频率得到改善,整体状况更好。

[参考文献]

[1] 张索磊,方凯,隗瑛琦,等.糖尿病患者接种流感疫苗健康教育干预效果评估[J].中国健康教育,2022,38(6):569-571,575.
 [2] 钟晓燕.健康教育护理路径在重症及危重症甲型 H1N1 流感患者中的应用效果[J].医学食疗与健康,2022,20(1):169-171.
 [3] 陈和生.探讨流感防控管理措施在流感季节预防校内流感的效果[J].保健文汇,2021,22(5):237-238.
 [4] 罗颖萍,叶见安,詹艳华,等.医务人员对流感及接种流感疫苗的态度与接种意愿[J].中国卫生产业,2021,18(13):157-160,165.