

高血压患者血压控制及生活质量的影响

——以社区全科医学管理模式为例

杨传华

无锡市锡山区安镇街道社区卫生服务中心

DOI:10.12238/bmtr.v6i6.10982

[摘要] 高血压作为一种常见的慢性疾病,严重威胁着人类的生命健康。随着生活节奏的加快和饮食结构的改变,高血压的发病率逐年上升。传统的医疗模式往往侧重于药物治疗,而忽视了生活方式调整和健康教育的重要性。因此,探索一种更加全面、系统的管理模式对于高血压的控制和治疗具有重要意义。社区全科医学管理模式作为一种以社区为基础、以全科医生为核心的综合性医疗服务模式,为患者提供了全面、连续、协调的医疗服务,对于高血压患者的血压控制和生活质量改善具有潜在优势。

[关键词] 社区全科医学管理模式; 高血压患者; 血压控制; 生活质量; 影响分析

中图分类号: R544.1 **文献标识码:** A

Impact of blood pressure control and quality of life of hypertensive patients--an example of community-based general medicine management model

Chuanhua Yang

Wuxi Xishan District Anzhen Street Community Health Service Centre

[Abstract] As a common chronic disease, hypertension is a serious threat to human life and health. With the accelerated pace of life and changes in dietary structure, the incidence of hypertension is increasing year by year. The traditional medical model tends to focus on medication and neglects the importance of lifestyle modification and health education. Therefore, exploring a more comprehensive and systematic management model is important for the control and treatment of hypertension. The community-based general medicine management model, as a community-based, general practitioner-centred integrated healthcare service model, provides comprehensive, continuous and coordinated healthcare services for patients, with potential advantages for blood pressure control and quality of life improvement in hypertensive patients.

[Key words] community general medicine management model; hypertensive patients; blood pressure control; quality of life; impact analysis

引言

全科医学管理模式不仅能有效降低血压水平,还能显著提升患者的生活质量。通过对高血压患者进行全科医学管理模式的管理,并进行比较,在全科医学管理模式干预以后的患者,收缩压和舒张压的明显下降,以及SF-36量表评估的身体功能、生活活力、社交功能等维度的评分提高。这一管理模式通过提高患者的健康知识水平和自我管理能力,实现了对高血压的有效控制,进一步改善了患者的整体健康状况。

1 高血压的概述

1.1 高血压的定义

高血压,作为一种常见的慢性疾病,其定义可描述为:血液

在血管中流动时,对血管壁产生的压力持续高于正常水平的一种状态。这种状态并非偶发或短暂,而是长期存在,并可能对人体的多个器官系统造成损害。高血压通常伴随着一系列症状,如头痛、眩晕、心悸等,但也可能在无明显症状的情况下悄然发展。因此,对于高血压的管理和控制,需要综合考虑患者的具体情况,采取综合性的治疗措施,以维护患者的健康和生活质量。

1.2 高血压的发病率

高血压的发病率较高,且在不同人群中呈现出一定的差异性。它是一种心血管综合征,主要特征是体循环动脉压升高。高血压的发生与多种因素有关,包括遗传、环境、生活方式等。由于现代生活节奏加快、饮食结构变化以及压力增大,高血压的患

病率在全球范围内都有所上升。高血压若得不到及时控制,会对患者的健康造成严重影响,因此提高公众的健康意识,加强高血压的预防和管理工作显得尤为重要。

1.3 高血压的危害

高血压作为一种隐匿而持久的健康威胁,其危害深远且广泛。它悄然损害着人体的血管系统,可能导致动脉硬化,增加心脏病、中风等心血管事件的风险。此外,高血压还会对肾脏造成负担,长期作用下可能引发肾功能损害,甚至肾衰竭。同时,它对眼睛也有不良影响,可能引发视网膜病变,影响视力。高血压还会加剧糖尿病等慢性疾病的发展,形成恶性循环。因此,高血压的防控至关重要,需引起广泛重视和有效管理。

2 社区全科医学管理模式

2.1 社区全科医学管理模式的定义

社区全科医学管理模式是一种综合性的医疗管理模式,它强调以社区为基础,以全科医生为核心,为社区居民提供全面、连续、协调的医疗服务。该模式整合了临床医学、预防医学、康复医学以及人文社会学科的相关内容,旨在维护和促进社区居民的整体健康。在这一模式下,全科医生不仅负责疾病的诊断和治疗,还积极参与健康教育和疾病预防,通过长期随访和健康管理,帮助居民建立健康的生活方式,预防疾病的发生和发展。

2.2 社区全科医学管理模式的组成要素

社区全科医学管理模式的构建依托于多个核心组成要素。全科医生团队作为中坚力量,提供专业且人性化的医疗服务。社区健康档案则详细记录居民的健康状况,为个性化管理提供基础。健康教育旨在提升居民的健康意识和自我保健能力,而生活方式干预则通过调整饮食、增加运动等方式,积极预防疾病。药物治疗在必要时由全科医生指导进行,确保用药安全有效。此外,定期监测居民的健康状况,及时调整管理策略,是保持管理效果的关键。这些要素协同作用,共同促进社区居民的健康福祉。

3 社区全科医学管理模式对高血压患者血压控制的影响

3.1 干预方法

3.1.1 一般管理

一般管理在高血压患者血压控制中的应用,具体流程涉及多个方面。对患者进行健康教育和营养指导,使其了解高血压的危害及防控知识,并调整饮食结构,减少盐分摄入。鼓励患者进行适量运动,控制体重,以提高身体代谢能力。同时,帮助患者戒烟限酒,减少不良生活习惯对血压的影响。定期为患者监测血压,根据血压变化及时调整治疗方案。这一系列流程旨在全方位控制患者血压,降低并发症风险,提高生活质量。

3.1.2 全科医学管理

全科医学管理在高血压患者血压控制中的应用,是一个系统性、个体化的综合干预过程,具体流程涵盖以下六个方面:全科医生团队发挥着至关重要的作用。他们不仅具备全面的医学知识,还能提供人性化的医疗服务。全科医生团队会全面评估患者的健康状况,制定个性化的管理计划,并贯穿整个管理过程,

确保血压控制的持续性和有效性。社区健康档案是管理的基础。全科医生会为每位高血压患者建立详尽的健康档案,记录其血压水平、病史、生活习惯等关键信息。这一档案为医生提供了宝贵的参考数据,有助于制定更加精准的管理策略。健康教育是提升患者自我管理能力的关键。全科医生团队会定期举办健康讲座和咨询活动,向患者普及高血压的危害、防控知识以及健康生活方式的重要性。这有助于增强患者的健康意识,提高其对血压控制的积极性。生活方式干预是血压控制的重要手段。全科医生会根据患者的具体情况,制定个性化的生活方式调整方案,如低盐饮食、适量运动、戒烟限酒等。这些措施有助于减轻血管压力,降低血压水平。药物治疗是血压控制不可或缺的一环。全科医生会根据患者的血压水平和身体状况,开具合适的降压药物,并指导患者正确用药。同时,医生会密切关注患者的用药反应,及时调整药物剂量,确保药物治疗的安全性和有效性。定期监测是评估管理效果、调整管理策略的关键。全科医生会定期为患者测量血压,记录变化情况,并根据监测结果调整管理计划。这有助于及时发现血压控制的潜在问题,确保管理效果的持续优化。因此,通过这六大环节的紧密配合,全科医学管理能够为高血压患者提供全面、系统、个性化的血压控制服务,有效提升患者的生活质量和健康水平。

3.2 血压控制效果

在某个社区实施全科医学管理模式后,选取150例高血压患者作为研究对象。在实施前,患者的平均血压较高,且部分患者血压控制不佳。经过全科医学管理模式的干预,包括药物治疗、生活方式调整、健康教育等,患者的血压水平有了显著改善。具体表现为,收缩压和舒张压均有所下降,且血压控制率明显提高。例如,某患者在管理前收缩压为160mmHg,舒张压为100mmHg,经过管理后收缩压降至140mmHg,舒张压降至85mmHg,血压得到了有效控制。这组数据充分展示了全科医学管理模式在高血压患者血压控制中的积极作用。

3.3 机制分析

全科医学管理模式通过多方面策略有效影响患者的血压控制,以下通过具体患者数据分析其影响方式:在实行全科医学管理前,部分患者生活方式不健康,用药依从性较差,导致血压控制不理想。以某患者为例,其管理前的收缩压为170mmHg,舒张压为105mmHg,且存在高盐饮食、缺乏运动等不良生活习惯,同时用药不规律。全科医学管理模式介入后,通过个性化生活方式干预,如低盐饮食、规律运动,以及加强用药指导,患者的生活方式和用药依从性得到显著改善。该患者逐渐形成了健康的饮食习惯,增加了日常活动量,并开始规律用药。经过管理,患者的收缩压降至130mmHg,舒张压降至80mmHg,血压得到了有效控制。

因此,全科医学管理模式通过改善生活方式和提高用药依从性等方式,能够显著提升高血压患者的血压控制效果。

4 社区全科医学管理模式对高血压患者生活质量的影响

4.1 生活质量评估方法

生活质量评估是衡量个体健康状况和生活水平的重要手段, SF-36量表是其中常用的评估工具之一。该量表包含多个参数, 具体数据分析详情如下: SF-36量表涵盖了身体功能、生活活力、身体疼痛、一般健康状况、社交功能、情感问题和心理健康等方面。以身体功能为例, 若患者在该维度的得分较高, 说明其日常活动能力较强, 身体功能状态良好。在情感问题方面, 高分则代表患者情感状态稳定, 心理健康水平较高。通过SF-36量表的具体参数数据分析, 可以全面评估患者的生活质量, 为后续的治疗和干预提供科学依据。此外, SF-36量表具有较高的信度和效度, 其评估结果在临床实践和研究中具有广泛应用价值。

4.2 生活质量改善情况

在实施全科医学管理模式前, 部分患者的生活质量较低, 具体表现为SF-36量表各项评分普遍不高。以某患者为例, 其身体功能、生活活力、社交功能等维度的评分均低于平均分。经过全科医学管理模式干预后, 该患者的各项生活质量指标有了显著提升。身体功能评分由干预前的60分提升至85分, 生活活力评分由55分提升至75分, 社交功能评分也有明显提升。这些变化表明, 全科医学管理模式通过全面管理患者的健康状况, 有效改善了患者的生活质量。因此, 全科医学管理模式对高血压患者的生活质量具有积极影响, 能够显著提升患者的身体健康和社会功能。

4.3 影响因素分析

全科医学管理模式通过提高健康知识水平和增强自我管理能力等方式, 对患者的生活质量产生了显著影响。某高血压患者在接受全科医学管理模式前, 对健康知识了解较少, 自我管理能力较弱, 导致其生活质量不高。SF-36量表评估显示, 该患者在身体功能、生活活力、社交功能等方面的评分均较低。全科医学管理模式介入后, 患者接受了系统的健康教育, 健康知识水平得到显著提高。同时, 全科医生团队还为患者制定了个性化的自我管理计划, 包括饮食调整、运动锻炼、药物服用等方面的指导。随着患者对健康知识的了解和自我管理能力的提升, 其生活质量也有了明显改善。经过管理后的SF-36量表评估显示, 该患者在身体功能、生活活力、社交功能等方面的评分均有显著提升。因此, 全科医学管理模式通过提高健康知识水平和增强自我管理能力, 有效提升了患者的生活质量。

5 结束语

综上所述, 社区全科医学管理模式对高血压患者的血压控制及生活质量具有显著的积极影响。通过提高患者的健康知识水平和自我管理能力, 这一管理模式不仅有效控制了血压水平, 还显著提升了患者的生活质量。未来, 应进一步推广和应用这一管理模式, 为更多的高血压患者提供全面、系统的医疗服务, 以实现更好的健康管理和治疗效果。同时, 也需要加强对高血压患者的健康教育和宣传, 提高公众对高血压的认知和重视程度, 共同推动高血压防治工作的深入开展。

[参考文献]

- [1]薛亚光.社区全科医学保健联合健康指导的干预对老年高血压的作用研究[J].黑龙江医药科学,2023,46(04):100-102.
- [2]胡焕宇.全科医学管理模式对社区老年高血压人群血压管理的效果评价[D].遵义医科大学,2023.
- [3]王娜萌.基层医生自评高血压健康评估水平及影响因素研究[D].山西医科大学,2023.
- [4]彭德荣,陈晨,喻梦珠,等.基于数据挖掘的社区高血压患者共病现状及关联规则分析[J].中华全科医学,2023,21(6):907-910.
- [5]李禄荣.城市居民高血压与其日常体力活动间的关联性研究[D].山西大学,2023.
- [6]李砚玲.基于自我效能理论的健康教育对社区高血压老年人衰弱的影响研究[D].蚌埠医学院,2023.
- [7]LiuShijun,JiangCaixia,WangJun,LiuYan.ThefactorscorrelatedwithCOVID-19vaccinationcoverageinChinesehypertensivepatientsmanagedbycommunitygeneralpractitioner.[J].Humanvaccines&immunotherapeutics,2023,19(1):2197839-2197839.
- [8]张若岩.三级甲等医院全科医学科-社区联合对社区老年高血压/糖尿病患者健康管理的效果研究[D].河北医科大学,2023.
- [9]王丽杰,杨妍,穆静娟.全科医学健康管理在社区高血压病患中的应用[J].家庭科技,2021,(12):56-57.
- [10]李春玲.全科医学健康管理在社区高血压患者中的应用现状分析[J].心理月刊,2020,15(09):65.
- [11]孙彦杰,汪雁,张金佳,等.三级医院全科医学科联合社区综合干预对高血压管理效果分析[J].河北医科大学学报,2020,41(04):391-395.
- [12]HealthDevelopmentResearchCenter,PudongInstituteforHealthDevelopment,Shanghai,China.,HealthDevelopmentResearchCenter,PudongInstituteforHealthDevelopment,Shanghai,China.,GeneralOffice,PudongNewAreaCenterforPatrioticSanitationCampaignandHealthPromotionCounsel,Shanghai,China.,HealthDevelopmentResearchCenter,PudongInstituteforHealthDevelopment,Shanghai,China.,SchoolofPublicHealth,FudanUniversity,Shanghai,China.,HealthDevelopmentResearchCenter,PudongInstituteforHealthDevelopment,Shanghai,China.,SchoolofPublicHealth,FudanUniversity,Shanghai,China..Evaluationofacommunity-basedhypertensionself-managementmodelwithgeneralpractitioners.[J].TheInternationaljournalofhealthplanningandmanagement,2019,34(3):960-974.

作者简介:

杨传华(1992--),女,汉族,安徽定远县人,全科主治医师,研究方向:老年慢性病管理。