

老年高血压病患者实施健康管理的研究

张凤娟

山东省郓城县程屯镇中心卫生院

DOI:10.12238/bmtr.v4i4.5458

[摘要] 目的:通过科学方式,结合数据调查与分析,探究老年高血压病患者在健康护理的影响下用药依从性、血压控制效果以及高血压相关并发症发生率的状况,以数据支撑探究老年高血压病患者实施健康管理的积极影响,为以后帮助老年高血压病患者得到健康管理,提供相关参考资料。方法:选取2019年7月-2021年7月老年高血压病患者100例,平均分对照组与研究组,研究人员对对照组进行常规管理,研究组需要结合健康教育进行健康管理,在研究结束后,调查两组老年高血压病患者用药依从性、血压控制效果以及高血压相关并发症发生率。结果:研究组在进行健康管理之后,老年高血压病患者的用药依从性、血压控制效果以及高血压相关并发症发生率情况要更为有效,差异有统计学意义($P < 0.05$);结论:进行健康管理方式对老年高血压病患者用药依从性、血压控制效果以及高血压相关并发症具有显著的积极影响,能够在一定范围内有效改善老年高血压病患者身体健康状况。

[关键词] 健康管理; 健康教育; 老年高血压

中图分类号: R544.1 文献标识码: A

Study on Health Management of Elderly Patients with Hypertension

Fengjuan Zhang

Central health center of chengtun Town, yuncheng county, Shandong Province

[Abstract] Objective: Through scientific methods, combined with data investigation and analysis, to explore the drug compliance, blood pressure control effect and the incidence of hypertension related complications of elderly patients with hypertension under the influence of health care, and to investigate the positive impact of health management on elderly patients with hypertension with data support, and to provide relevant reference materials to help elderly patients with hypertension get health management in the future. Methods: 100 elderly patients with hypertension from July 2019 to July 2021 were selected and divided into control group and study group on average. The researchers carried out routine management on the control group, and the study group needed to carry out health management in combination with health education. After the study, the drug compliance, blood pressure control effect and the incidence of hypertension related complications of the two groups of elderly patients with hypertension were investigated. Results: After health management in the study group, the medication compliance, blood pressure control effect and the incidence of hypertension related complications in elderly patients with hypertension were more effective, and the difference was statistically significant($P < 0.05$); Conclusion: Health management has a positive impact on the medication compliance, blood pressure control effect and hypertension related complications of elderly patients with hypertension, and can effectively improve the health status of elderly patients with hypertension in a certain range.

[Key words] health management; health education; senile hypertension

近年来,随着老龄化程度的加深,老年高血压的发病率也呈上升趋势。由于高血压病程较长,控制该病不仅需要药物的帮助,还需要有效的干预。在进行老年高血压病患者血压控制时,我们提出了健康管理服务方式,将健康管理理念融入老年高血压病患者的健康服务中,开展针对老年高血压病患者群体的健康管

理,帮助老年高血压病患者改善不良生活方式。本研究主要分析老年高血压病患者实施健康管理的积极效果影响,研究结果整理如下。

1 研究背景

1.1 老年高血压的临床特点

1.1.1 脉压增大

脉压升高是老年高血压的重要特征之一, 脉压高于40mmhg 可视为脉压增高, 老年人脉压升高的主要原因是老年人收缩压水平随着年龄的增长而增加。脉压升高与心脑血管事件具有显著的正相关, 是心血管事件的重要预测因子和危险因素, 极易引发死亡。

1.1.2 血压波动大

老年人的血压波动幅度与中青年相比要更为不稳, 老年高血压病患者更容易受到情绪、季节、温度、饮食和药物的影响而产生的剧烈的血压波动。

1.1.3 血压昼夜节律异常

健康成年人的血压白天高, 晚上低。夜间血压比白天低10%~20%(即杓型血压节律)。然而, 老年高血压病患者往往有异常的昼夜血压节律, 这种现象与动脉硬化有关。

1.1.4 并发症多

老年高血压病患者常伴有多种其他疾病, 如冠心病、脑血管病、外周血管病、缺血性肾病、血脂异常、糖尿病、阿尔茨海默病等。如果患者的血压长期得不到很好的控制, 则更有可能导致或加重靶器官损害, 显著增加心血管死亡率和总体死亡率。

1.2 老年高血压病患者实施健康管理意义

国内外大量研究表明, 高血压是可以预防和控制的, 一些研究表明, 健康管理是控制高血压极为有效的途径。在过去治疗以及护理老年高血压病患者时, 大多依靠医院门诊治疗来降低老年高血压病患者的患病率以及心脑血管事件的发生率和死亡率, 这并不是最直接有效地控制老年高血压疾病的方式。在当今医疗发展的时代, 护理人员必须认识到健康管理在控制老年高血压病患者血压水平以及并发症中的重要作用, 以老年高血压病患者表现出的不良生活习惯等因素来归类危险因素, 在健康教育的基础上, 对老年高血压病患者实施有针对性的综合健康干预。

由于高血压是第一慢性病, 因此研究高血压的诊断和治疗具有重要的现实意义。随着人们健康意识的不断提高, 医疗卫生需求与有限卫生资源之间的矛盾不断加剧。传统的诊疗模式已无法解决, 必须增加健康管理服务。健康管理是对管理对象的健康风险因素进行综合管理的过程, 是对管理对象健康的管理周期的连续运行, 健康管理是指组织医护人员对患者进行全面、持续、主动的管理, 促进健康的科学健康管理模式, 延缓进展, 减少并发症, 减少残疾, 延长寿命, 提高生活质量, 减少医疗费用。简而言之, 健康管理可以弥合预防和临床之间的差距, 并已成为医疗服务体系不可或缺的一部分。

有研究表明, 高血压的防治与人们对高血压的认知、态度、自我行为等因素密切相关, 对高血压危险因素认识不足、态度和自我行为不正确会影响患者的治疗和血压控制。因此老年高血压病患者实施健康管理除了药物管制外, 在减肥、放松运动、戒烟和限制钠摄入方面也都需要格外注意。针对老年高血压病患者的不良行为、生活方式、生理因素、心理因素和长期治疗依

从性, 可以采取合理有效的健康管理模式以提高老年高血压病患者的生活质量。对于老年高血压病患者, 实施健康促进综合防治措施可以大大提高患者的生活质量, 延缓或减少残疾和死亡的发生, 减轻社会 and 个人的经济负担。

本研究有针对性地对老年高血压病患者进行健康管理, 评价对健康管理的效果。通过开展有效的健康管理, 提高老年高血压病患者的健康状况, 减少因疾病带来的不良影响, 改善老年高血压病患者的晚年生活, 这对于控制高血压等慢性病对人口和社会的危害, 提高人民健康水平, 优化人民生活质量具有重要意义。

2 资料与方法

2.1 一般资料

选取2019年7月—2021年7月老年高血压病患者100例, 平均分为对照组与研究组, 研究人员对对照组进行常规管理, 研究组需要结合健康教育进行健康管理, 在研究结束后, 调查两组老年高血压病患者用药依从性、血压控制效果以及高血压相关并发症发生率。所有患者均存在不同的可干预的对血压的影响因素, 所有参与实验的老年高血压病患者都应是正在服药或临床诊断为高血压的患者, 除此之外需要服用抗高血压药物3个月以上, 并且可以充分理解问卷的含义, 了解并同意协助本次调查, 所有患者知情同意并签署知情同意书。

所有患者均符合《中国高血压防治指南》中高血压相关诊断标准, 入组前均未采取生活方式和行为干预, 无行动不便。需要注意的是有精神疾病病史; 具有较严重并发症; 有严重肝肾功能或心功能不全; 有恶性肿瘤; 非原发性高血压的老年高血压病患者需要进行排除, 不得参与此次调查研究。

2.2 方法

住院期间, 研究人员对对照组进行常规管理, 研究组进行健康管理, 结合健康教育, 在研究结束后, 调查两组老年高血压病患者用药依从性、血压控制效果以及高血压相关并发症发生率。

具体的健康管理干预的方法如下。

2.2.1 健康教育干预

在医护人员的指导下, 护理人员需要为老年高血压病患者进行老年高血压的健康知识宣传讲座, 在开展健康知识宣传讲座前应当整理出老年高血压病相关健康知识, 用通俗易懂的图文进行表述, 印发成册发放给参与讲座的老年高血压病患者, 普及高血压知识, 提高患者对高血压的认识。在健康知识宣传讲座现场, 讲师也可以开展同伴教育, 让老年高血压病患者之间可以进行良好的沟通和交流, 相互传递疾病防治知识, 引导患者树立乐观向上的态度。加强对老年高血压病患者的健康教育, 引导老年高血压病患者自觉改变不良生活方式, 行自我管理, 了解诱发老年高血压疾病的危险因素, 提高老年高血压病患者的治疗依从性, 提高治疗效果并减少并发症的发生, 通过教育患有高血压的老年患者, 我们可以提供前瞻性指导。

老年高血压病患者健康教育干预的主要内容如下:

首先应当重点强调高血压的危害性, 告知老年高血压病患

者持续性高血压会在不知不觉中损害全身大、中、小动脉,导致心肌梗死、中风、肾衰竭、主动脉夹层、外周血管疾病等后果。一旦发生,将影响生活质量,严重危及生命。提高老年高血压病患者的危机意识,在日常生活中有意识避免诱发老年高血压疾病的危险因素。其次要将老年高血压的预防措施教授给老年高血压病患者,主要包括引起高血压的危险因素:盐水饮食、超重和肥胖、长期过量饮酒、缺乏锻炼、吸烟和长期精神紧张。加强老年高血压病患者的危机意识,在生活中可以自觉改变不健康的生活方式,以预防高血压。如果存在上述的不良生活习惯,即使是健康人士也会逐渐发展为高血压患者,然后发展为心血管疾病患者,健康状况也会越来越差。最后指导老年高血压病患者坚持健康的生活方式,以预防或延缓高血压的出现。健康的生活方式包括适当的饮食、适当地锻炼、戒烟和限酒以及心理平衡,充足的营养,重点是限制食盐量、限制热量和均衡饮食;超重和肥胖者应积极锻炼,科学减肥。

除此之外,护理人员可以每周定期组织血压测量,每月定期进行家访,为老年高血压病患者开具健康处方和膳食,并进行个人健康教育,加强与老年高血压病患者及其家人的沟通,寻求老年高血压病患者的家庭支持,帮助老年高血压病患者克服不良习惯和对疾病的恐惧,及时回答患者的问题,鼓励老年高血压病患者保持良好的生活习惯并长期监测。在健康教育干预实施过程中,护理人员应当对老年高血压病患者进行多次监测和护理。在健康讲座之间进行随访和电话监测,及时了解患者的并发症、用药及血压控制情况,提醒患者注意合理运动并控制饮食,尽量减少盐、糖和脂肪。多吃水果、蔬菜和粗粮。针对吸烟严重的老年高血压病患者予以提醒,与老年高血压病患者及其家属进行沟通,共同控制老年高血压病患者的吸烟和饮酒行为,按时按剂量服药,定期自行检测血压。

2.2.2 科学用药干预

对老年高血压病患者及其家属进行科学用药指导,护理人员在健康管理时可以借助信息技术手段,通过建立微信等方式,定时提醒老年高血压病患者每天遵循医生的用药建议服用降压药物,让家属监督老年高血压病患者每日定时服药且不自停药。

2.2.3 运动方式干预

帮助老年高血压病患者制定个体化运动计划,进行适量的有氧运动,每周运动三次以上,每次运动半小时左右;对于肥胖的老年高血压病患者,可通过运动帮助其减重,进而稳定血压。

2.2.4 心理管理干预

向老年高血压病患者耐心讲解高血压相关内容及注意要点等,避免患者出现恐惧、焦虑及不安等负面心理,根据每位老年高血压病患者个体差异与特征制定针对性心理护理。护理人员在心理干预过程中,应当采取的第一步工作就是与老年高血压病患者及其亲属建立友好关系,以便在交谈过程中进行良好的心理干预,同时指导老年高血压病患者在日常生活中应当保持轻松愉悦的心情,避免情绪波动过大对血压造成消极影响,

影响老年高血压病患者的健康状况。

2.3 统计学方法

统计学方法:数据采用SPSS 23.0软件处理;计数资料以[(%)表示,采用x检验;计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示,采用: t 检验; $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3 结果

两组患者用药依从性比较:研究组用药依从性显著高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表1。

两组患者血压控制效果比较:研究组管理1年后的血压水平低于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表2。

两组患者高血压相关并发症发生率比较:研究组并发症发生率低于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。见表3。

表1 两组患者用药依从性比较(n)

组别	n	良好依从性好	一般	较差	依从性(%)
研究组	50	38	11	1	76
对照组	50	29	15	6	48

表2 两组患者血压控制效果比较($\bar{x} \pm s$, mmHg)

组别	n	舒张压		收缩压	
		就诊时	1年后	就诊时	1年后
研究组	50	100.74 ± 7.87	80.68 $\pm$ 5.62	143.74 ± 9.94	102.87 $\pm$ 5.52
对照组	50	99.25 $\pm$ 7.64	85.26 $\pm$ 5.69	141.87 ± 10.22	107.63 $\pm$ 6.35

表3 两组患者高血压相关并发症发生率比较(n)

组别	n	脑出血	冠心病	眼底动脉硬化	发生率(%)
研究组	50	1	0	0	2
对照组	50	3	4	1	16

4 讨论

老年高血压的病程很长,需要老年高血压患者进行长期服用降压药物,同时还需要加强运动和营养控制,全面提高治疗效果。因此相对于传统护理工作,护理人员需要对老年高血压病患者更为用心,为其提供长期的健康护理服务,才能让老年高血压疾病的护理工作发挥应有的重要作用。

经过研究调查,很多老年高血压疾病的患者对于老年高血压病的危害认识并不足,也并不了解相关的护理知识。这很大程度上影响了对老年高血压病患者进行治疗时的依从性。因此在实施健康管理时,护理人员需要定期组织对老年高血压病患者进行健康教育。邀请老年高血压领域的资深专家或者讲师,为老年高血压病患者提供专业的高血压知识讲解,同时针对老年高血压病患者的年龄问题,采用更通俗易懂的教育方式,结合图片与视频提高老年高血压病患者对高血压知识的掌握程度让其更加重视遵循医嘱以及服用药物。除此之外,许多老年高血压病患者情绪要更为低落,时常会有孤独之感,这不仅影响了患者的心理同时还影响了对老年高血压病患者的治疗工作,因此在开展健康管理的健康讲座工作时,可以组织部分老年高血压病患者,

让其之间共同交流,也可以相互分享针对老年高血压的治疗经验。这样的沟通方式对于老年高血压病患者来说更具有说服力,并且患者与患者之间互相鼓励,也可以共同提升患者的治疗信心,丰富老年高血压病患者的交际圈,这对于改善老年高血压病患者的不良情绪具有重要帮助,可以有效提高老年高血压病患者的心理健康状况。

当前信息技术被广泛应用于社会各类工作中,因此在健康管理工作中也可以借助信息技术为患者建立相应的健康档案,利用微信平台等方式与患者进行沟通。将身体状况变化通过数据与图片的形式展示给老年高血压病患者,让患者从客观角度了解自己病情的变化,认识到健康管理的重要性。护理人员应当开通咨询通道,借助信息技术的便捷,及时解答老年高血压病患者的问题,通过视频等方式进行宣传,帮助老年高血压病患者可以更全面、更深刻地理解和记忆相关的健康知识,加强了对患者的心理健康教育,鼓励患者保持积极的态度,积极配合治疗。同时联动家属共同监督老年高血压病患者的用药情况以及良好的生活习惯,避免老年高血压病患者从其他渠道获取错误信息,导致对自身健康有所损害。护理人员应当定期组织老年高血压病患者进行检查,以便在发生健康状况异常时,及时进行医疗处理。

综上所述,在本研究中,研究组的依从性明显高于对照组。由此可以得知健康管理加强了患者的健康意识,促使他们关注自身病情的变化,在健康教育中掌握了全面的健康知识,认识到药物在控制疾病方面的重要作用,进而提高药物依从性。因此针对老年高血压病患者,采取健康管理对维护患者的健康具有积极影响。

[参考文献]

[1]童玉梅,鲁海峰,梁彩虹,等.健康教育与慢性病管理护理在基层老年高血压中的应用效果观察[J].实用妇科内分泌电子杂志,2020,7(06):142+152.

[2]占美荣,郑蔚.强化性护理对老年高血压合并脑梗死患者的疾病认知及健康行为的影响[J].中国实用神经疾病杂志,2019,22(24):2759-2764.

[3]闫芬.老年高血压合并糖尿病患者实施社区健康管理及护理干预的效果探讨[J].保健文汇,2019,(12):192-193.

[4]李波.探究健康教育对老年高血压患者的护理作用[J].中国医药指南,2018,16(32):228-229.

[5]沈葱.临床护理路径在社区老年高血压患者健康教育中的应用价值分析[J].饮食科学,2018,(20):37.

[6]王海燕.循证护理对社区老年高血压患者健康行为的干预效果[J].大医生,2018,3(09):156-157.

[7]黄群.老年高血压糖尿病患者护理中全程健康教育模式的应用[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(73):202-203.

[8]徐叶.探究健康教育对老年高血压患者的护理作用[J].实用临床护理学电子杂志,2018,3(36):183+196.

[9]刘新宇.健康教育在老年高血压患者护理中的作用[J].现代养生,2017,(16):183.

[10]段林利,梁春姝.老年高血压患者的健康教育护理影响分析[J].现代养生,2017,(16):185.

[11]石蕾.临床护理路径在社区老年高血压患者健康教育中的应用效果[J].中国当代医药,2017,24(23):188-190.

[12]付宇.健康教育在老年高血压临床护理中的应用分析[J].临床医药文献电子杂志,2017,4(64):12589.

[13]贾凤娟,赵春梅.健康教育在老年高血压病护理中的作用[J].临床医药文献电子杂志,2017,4(63):12383.

[14]姚丽娜.社区护理对老年高血压患者健康情况及生活质量的改善效果分析[J].家庭医药.就医选药,2017,(08):236-237.

[15]赵兵.健康促进生活方式与社会支持对老年高血压患者自我护理能力的影响[J].实用临床护理学电子杂志,2017,2(29):58+64.