

健康生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的应用效果

魏 静¹ 李学存² 许少先³

(宁夏医科大学总院 体检中心 宁夏 银川 750004)

摘要:目的:对高血压高危人群体检人员接受健康生活方式宣教后的效果进行评价。方法:纳入我院 2020 年 2 月至 2021 年 6 月收治的高血压高危人群体检人员 30 例进行研究。参照组(15 例):常规体检护理。宣教组(15 例):健康生活方式宣教。对高血压知识调查问卷得分、随访 1 年后高血压疾病检出率探寻。结果:宣教组的高血压知识调查问卷评分(88.44±4.17)分,同参照组(79.28±3.26)分比较更高($p < 0.05$);宣教组随访 1 年后高血压疾病检出率为 6.67%,同参照组的 40.00%比较更低($p < 0.05$)。结论:高血压高危人群体检人员接受健康生活方式宣教后,更有效提高认知水平,降低高血压疾病患病率。

关键词:高血压;高危人群;体检;健康生活方式宣教;认知

高血压是众多心脑血管疾病的高危因素^[1]。老年人、肥胖、喜欢抽烟和喝酒者、高盐饮食、缺乏锻炼者是高血压的高危人群,需要积极采取有效的生活方式进行干预,以控制血压水平,避免患上高血压疾病。因此,我院纳入高血压高危人群体检人员 30 例,开展本次研究,对高血压高危人群体检人员接受健康生活方式宣教后的效果进行评价。现报告如下。

1. 资料和方法

1.1 资料

纳入我院 2020 年 2 月至 2021 年 6 月收治的高血压高危人群体检人员 30 例进行研究。参照组 15 例,男性 8 例,女性 7 例,47 岁~65 岁,平均(52.23±2.15)岁;宣教组 15 例,男性 7 例,女性 8 例,48 岁~66 岁,平均(52.21±2.17)岁。

1.2 方法

参照组护理方案:常规体检护理。即填写体检报告,通知领取体检报告等。

宣教组护理方案:健康生活方式宣教。(1)高血压健康知识宣教。耐心、主动讲解高血压疾病知识,强调高血压疾病高危因素,介绍高血压高危向高血压疾病进展的具体机制。(2)饮食健康宣教。讲解高血压与饮食之间的关系,告知体检者避免食用高盐、高脂肪食物,注意戒烟戒酒,多吃新鲜蔬菜,注意饮食清淡。(2)生活健康宣教。鼓励体检者合理作息,适当参与有氧运动,避免熬夜。定期体检,关注血压变化。

1.3 评价指标

(1)高血压知识调查问卷得分。采用我院自制的高血压知识调查问卷评分,最高分 100 分,分值越高,认知水平越佳。

(2)随访 1 年后高血压疾病检出率。

1.4 数据分析

用软件 SPSS 22.0 分析数据,计量资料行 t 检验。计数资料行卡方检验。若 $P < 0.05$,代表差异有统计学意义。

2 结果

2.1 高血压知识调查问卷评分

宣教组的高血压知识调查问卷评分(88.44±4.17)分,同参照组(79.28±3.26)分比较更高($p < 0.05$)。见表 1。

表 1 对高血压知识调查问卷评分探寻

分组	体检者 (例)	高血压知识调查问卷评分 (分)
参照组	15	79.28±3.26
宣教组	15	88.44±4.17
t 值		6.7025
P 值		0.0000

2.2 随访 1 年后高血压疾病检出率

宣教组随访 1 年后高血压疾病检出率为 6.67%,同参照组的 40.00%比较更低($p < 0.05$)。见表 2。

表 2 对随访 1 年后高血压疾病检出率探寻

分组	体检者 (例)	随访 1 年后高血压疾病检出率 (例/%)
参照组	15	6/40.00
宣教组	15	1/6.67
χ^2 值		4.6584
P 值		0.0309

3. 讨论

临床研究表明^[3],高血压高危人群在体检者的检出比例较高,若不及时干预,则极有可能进展为高血压疾病,增加疾病治疗的难度,影响生命健康。

健康生活方式宣教是一种专门针对健康生活方式进行健康教育的模式。本研究结果显示,接受健康生活方式宣教后,体检者的高血压知识调查问卷评分相比常规护理而言更高($p < 0.05$);随访 1 年后高血压疾病检出率,相比常规护理而言更低($p < 0.05$)。证明,高血压高危人群体检人员接受健康生活方式宣教后的效果更佳。这主要是因为,一方面,实施高血压健康知识宣教,帮助体检者获取高血压疾病知识,重视高血压高危病情^[4];其二,实施饮食健康宣教,避免不当饮食促使高血压发病,采取健康饮食,控制血压水平;其三,实施生活健康宣教,保持健康的生活方式,降低高血压发病风险性,降低高血压疾病检出率。

综上所述,高血压高危人群体检人员接受健康生活方式宣教后,更有效提高认知水平,降低高血压疾病患病率。

参考文献:

- [1]葛珊珊,李杰,胡晓瑾.群组式联合互联网+个性化健康管理模式对体检慢病人群生理指标及自我管理能力的影晌[J].中华健康管理学杂志,2021,15(06):539-544.
- [2]常琼,何秋黎.重庆市社区中老年居民高血压发生情况、流行病学特征及健康管理需求调查[J].实用心脑血管病杂志,2021,29(11):21-28.
- [3]徐秀琴,吴限,杨华,等.基于健康体检下某医院职工高血压的影响因素及健康管理研究[J].慢性病学杂志,2021,22(12):1795-1798.
- [4]孙继红,柳雪,杨美慧,等.健康管理与健康教育在高血压和高血糖人群中的干预效果[J].承德医学院学报,2021,38(06):536-538.