

社区老年高血压病患者认知的指导干预

李朝阳¹, 张颖², 金大明², 王巧艳², 李云华²

(黑龙江省医院①神经内科, ②患者服务部, 黑龙江 哈尔滨 150036)

【关键词】 高血压病; 老年人; 认知指导; 社区医疗

中图分类号: R259 文献标识码: B DOI: 10.3969/j.issn.1008-9691.2009.03.020

目前我国高血压病发病率呈上升趋势, 有相当一部分高血压病患者缺乏相关知识, 在防治高血压病时存在不愿意服药、不享受不服药、不按病情科学服药的三大误区, 因此, 对高血压病患者进行社区认知指导干预至关重要。现就我们的经验报告如下。

1 对象与方法

1.1 对象: 选择哈尔滨市 5 个社区老年高血压病患者 220 例, 年龄 55~80 岁。

1.2 调查方法: 采用自行设计的“老年患者高血压疾病相关知识认知状况调查表”和“老年人健康行为干预调查表”, 由社区医师于 2007 年 11 月向辖区入选的高血压病患者发放问卷。发放 220 份, 实际收回 210 份, 有效回收率达 95.4%。实施指导干预后于 2008 年 8 月向以上人群发放第 2 次问卷, 发出问卷 220 份, 回收 220 份, 有效回收率 100.0%。以第 1 次调查为对照组, 第 2 次调查为试验组。对干预前后患者的认知情况进行 χ^2 检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

1.3 指导干预方法: 所有受试者在试验过程中基本保持原治疗方案不变, 辅以饮食及运动治疗。为每位患者建立表格式档案 2 份, 医患各 1 份。

1.3.1 开展社区高血压病专题讲座, 集中讲解, 强化对高血压病治疗重要性的宣教。讲解高血压病病因、分型及临床特点, 介绍降压药知识、治病目的、服用方法、高血压病的症状及应急处理措施, 使患者了解高血压病既是一种慢性终身性疾病, 又是完全可以控制的, 其主要危害在于造成的靶器官损害, 如脑卒中、心肌梗死、尿毒症等, 使患者懂得保持良好心态的重要性。给予低盐、低脂饮食指导, 戒烟酒, 养成良好的生活卫生习惯, 按时

进餐。对患者一日三餐进行合理搭配, 讲解饮食疗法对高血压病治疗的重要性。对血压未控制者找原因, 采取相应措施, 如服药后血压未控制采取联合用药, 并根据血压随时调整用药。教会高血压病患者牢记“宁忘一顿饭, 不忘一颗药”, 并通过电话 24 h 为患者提供咨询。

1.3.2 建立良好的医患关系, 进行正确的医疗干预。由社区医师专人负责每位患者治疗全过程, 了解患者生理和心理特征及心理上的差异, 发挥心理干预作用, 使患者在治疗上变被动为主动。

1.3.3 个别指导、家庭随访: 社区医师根据所掌握的每位高血压病患者情况, 定期对患者进行各种适时的指导。初发患者着重指导饮食、运动及血压监测, 如忌烟酒, 进低盐、低脂、低胆固醇的清淡饮食, 忌食动物内脏、蛋黄, 多食蔬菜、水果, 避免暴饮暴食, 以免增加心脏负担, 引起血压升高, 保持大便通畅, 避免排便用力, 以免发生脑血管疾病; 必须是在血压控制满意的情况下再开始循序渐进的活动; 不宜突然改变体位, 保持充足的睡眠。指导长期随访患者做相关检查, 以早期发现各种并发症, 对有并发症的患者给予积极治疗。登门巡诊, 建立居民血压检测卡, 实施正常人群每年测量 2 次血压, 高危人群 (或 > 35 岁) 每季度测量 1 次, 高血压病患者至少每月测 1 次, 基本实现动态监测。社区医师对患者定期随访查体, 督促用药, 指导生活起居等, 向患者提供规范的治疗方案及并发症的防治方法, 了解患者精神状态及其家庭环境, 及时发现问题, 指导患者及家属正确测量血压的方法。组织患者交流会。

2 结果

2.1 进行指导干预前后高血压病患者认知情况比较: 与对照组比较, 试验组血压正常及 30 岁后每年测血压 2 次的比例均提高 (60.0% 比 41.8%, 71.8% 比

49.1%), 知道长期高血脂、高胆固醇可导致血压升高 (88.2% 比 70.0%)、高血压病的并发症 (97.3% 比 77.3%)、需低盐饮食 (98.2% 比 80.0%)、按时测血压 (88.2% 比 70.0%)、对疾病治疗有信心 (97.3% 比 80.0%) 的比例也显著提高 ($P < 0.05$ 或 $P < 0.01$)。

2.2 进行指导干预前后的生活习惯、健康行为改变情况: 与对照组比较, 试验组戒烟酒、按时休息的比例提高 (85.5% 比 76.4%), 喜欢高盐、高胆固醇、高脂饮食的比例下降 (26.4% 比 39.1%), 热衷参与室外活动 (85.5% 比 76.4%)、合理调配饮食 (95.5% 比 85.5%) 等的改变率也明显提高 (P 均 < 0.05); 而每年参加体检的情况比较则差异无统计学意义 (27.3% 比 19.1%, $P > 0.05$)。

3 讨论

社区指导干预不仅能够帮助患者提高生活质量, 减少开支, 在防止和延缓并发症的发生、维持健康和劳动力方面起重要作用。通过指导干预, 使患者对疾病的认知和健康行为的改变得到了显著改善, 认知率由指导干预前的 77.3% 上升到干预后的 97.3%, 经过指导干预后, 患者为控制自身疾病养成了良好的生活习惯, 从而调动了患者的主观能动性, 积极配合治疗, 自我保护意识明显增加。说明对高血压病认知的指导对患者产生了积极的影响, 取得了显著成效。

社区指导干预理念是随着生理-心理-社会模式的确立而产生的, 社区指导干预增添了新的医疗服务内容, 实现了从以治疗疾病为中心向以群体健康为中心的转变。鉴于对高血压病进行专项指导干预是提高治疗的有效方法之一。因此, 应对于那些长期血压高的患者进行必要的指导干预治疗。

(收稿日期: 2009-02-01)

(本文编辑: 李银平)

作者简介: 李朝阳 (1965-), 男 (汉族), 黑龙江省人, 副主任医师, Email: LWH321321@163.com.