

# 深圳市福田区社区高血压患者自我管理健康教育项目实施效果评价

\*郭东锋 潘建清 赵云鹏

**[摘要]** 目的 探讨社区高血压患者自我管理健康教育项目实施效果。方法 选择 2012 年 1—12 月福田区社区高血压患者 80 例进行自我管理健康教育的为研究组, 选择同期社区高血压患者 80 例进行传统的高血压分级管理的为对照组, 管理前、管理后采用《慢性病自我管理研究测量表》中的指标及评分标准评价患者自我管理行为、自我效能、健康功能改善情况, 并观察患者血压水平变化及控制情况。结果 管理 6 个月后, 研究组自我管理行为中耐力锻炼时间、认知性症状管理评分变化值, 自我效能中症状管理评分、疾病共性管理评分变化值, 健康功能中健康自评评分、疲劳评分、抑郁评分变化值与对照组比较, 差异均有统计学意义 ( $P<0.05$ )。管理 6 个月后研究组患者收缩压、舒张压平均下降值、血压控制优良率明显高于对照组, 差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。结论 社区高血压患者自我管理健康教育项目可以改善患者部分自我管理行为, 提高自我效能, 提高血压控制效果, 可作为社区高血压管理的有效手段。

**[关键词]** 社区高血压; 自我管理; 健康教育; 效果评价

随着社会经济发展, 人们生活方式的变化, 以及我国人口老龄化趋势的加重, 国内高血压患病率呈上升趋势。高血压管理是预防和控制心脑血管疾病的关键[1], 在我国社区高血压管理中, 目前主要采用的是高血压分级管理模式, 但是高血压分级管理也存在不足: 一方面社区卫生资源匮乏, 医护人员相对较少, 对社区患者真正做到按级定期随访的比例较低, 另一方面, 这种模式缺乏社区患者的主动参与, 对于患者本身来说是一种被动的干预方法, 在增强患者信心, 提高患者主观能动性等方面来说不够积极[2-3]。深圳市福田区于 2012 年正式启动了社区高血压患者自我管理试点项目工作, 通过在试点社区组织高血压患者开展自我管理, 与社区内目前常规分级管理的患者, 比较其在健康状况及血压控制等方面的效果, 探索社区高血压患者干预管理的有效方法。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

2012 年 1—12 月在福田区新洲、新沙、益田、新港 4 个社区各成立一个高血压患者自我管理小组, 每组 20 例患者, 共 80 例患者为研究组, 此外在这 4 个社区已建专案的高血压患者中随机各抽取 20 例常规分级管理的患者共 80 例作为对照组。患者入组标准: 患者年龄 40—80 岁, 医疗记录明确诊断为高血压, 研究期限内均居住于对应社区。排除精神异常者, 言语功能或意识障碍无法正常沟通交流者, 合并肿瘤或严重躯体功能障碍者。患者均自愿参加本研究, 并签署知情同意书。两组患者性别、年龄、民族、文化程度等基线资料差异无统计学意义, 具有可比性。具体见表 1。

表 1 两组患者基线资料的比较

组别	性别 (男/女)	年龄 (岁)	文化程度		民族		
			≤初中	≥高中	汉族	回族	其他
研究组	42/38	67.1±9.2	52	28	74	4	2
对照组	45/35	67.4±10.3	48	32	72	4	4
$t/\chi^2$	0.230	0.192	0.430		0.690		

\* 作者单位: 518048 广东省深圳市, 深圳市福田区慢性病防治院社区健康管理中心 (郭东锋); 深圳市福田区慢性病防治院慢性非传染性疾病防治科 (潘建清)

通讯作者: 赵云鹏, 518048 广东省深圳市, 深圳市福田区慢性病防治院。

<i>P</i>	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
----------	-------	-------	-------	-------

### 1.2 方法

1.2.1 研究组 (1) 项目实施前, 由社区健康服务中心慢病管理医生以电话的方式联系社区患者, 了解患者是否愿意参加社区高血压自我管理小组, 并详细登记。(2) 本着自愿参与的原则, 在每个社区建立一个高血压自我管理小组, 实验组成员与社区健康服务中心签订知情同意书。(3) 对实验组成员进行高血压自我管理的培训, 向患者发放《高血压自我管理指南》, 讲述自我管理的概念和意义, 讲解高血压相关知识; 指导患者如何增强自信, 如何处理紧张、生气和担心; 讲解情绪低落的管理方法、疲劳管理方法, 传授放松技巧、与人交流的技巧; 指导患者进行合理锻炼、合理膳食, 并督促患者戒烟酒, 体重控制; 讲解药物的合理使用原则; 根据患者具体情况指导患者设定日常生活管理目标、制订行动计划。针对上述内容每周进行一次集体培训, 连续进行 6 周, 特殊情况下培训可稍缓, 但是为保证培训效果, 必须在 2 个月内完成全部课程。(4) 在自我管理小组中推选一名活跃开朗, 有一定号召力的患者作为组长, 负责每次活动的预约组织及与社区健康服务中心协调等工作。(5) 社区健康服务中心为每个高血压自我管理小组指定一名医务人员, 支持高血压患者进行自我管理, 提供咨询

1.2.2 对照组 本组患者进行传统高血压分级管理, 根据患者高血压危险分级情况, 进行定期随访指导, 给予常规的疾病知识、用药保健等方面的健康教育, 未进行集中的自我管理培训。

### 1.3 观察指标

全部患者进行为期 6 个月的随访, 采用《慢性病自我管理研究测量表》[4]中的指标及评分标准评价患者管理前、管理后自我管理行为、自我效能(个体自己执行某一特定活动并达到预期结果的信心)、健康状况改善情况, 并观察患者血压水平变化及控制情况。其中血压在 140/90mmHg 以下为控制优良。

### 1.4 统计学方法

本组数据资料采用 SPSS17.0 统计学软件处理, 计数资料组间比较采用 $\chi^2$  检验, 计量资料以均数 $\pm$ 标准差标志, 组间比较采用 *t* 检验, 以  $P<0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组管理前后自我管理相关指标变化值的比较

管理半年后, 研究组自我管理行为中耐力锻炼时间、认知性症状管理评分变化值, 自我效能中症状管理评分、疾病共性管理评分变化值, 健康功能中健康自评评分、疲劳评分、抑郁评分变化值与对照组比较, 差异均有统计学意义( $P<0.05$ )。见表 2。

表 2 两组管理前后自我管理相关指标变化值的比较(分)

项目	研究组	对照组	<i>t</i>	<i>P</i>
自我管理行为				
体能锻炼(min/周)	8.58 $\pm$ 61.02	2.13 $\pm$ 62.39	0.660	>0.05
耐力锻炼(min/周)	62.35 $\pm$ 146.54	-16.28 $\pm$ 124.39	9.366	<0.05
认知性症状管理	0.37 $\pm$ 0.82	0.01 $\pm$ 0.79	3.947	<0.05
医患交流	-0.21 $\pm$ 1.52	-0.15 $\pm$ 1.29	1.305	>0.05
食盐摄入	-0.22 $\pm$ 2.19	0.10 $\pm$ 2.26	0.017	>0.05
自我效能				
症状管理	0.14 $\pm$ 2.93	-0.18 $\pm$ 2.85	4.351	<0.05
疾病共性管理	0.36 $\pm$ 2.77	-0.38 $\pm$ 2.69	6.935	<0.05

健康状况				
健康自评	0.41±0.69	0.12±0.74	5.163	<0.05
精力	0.11±0.92	0.18±0.96	0.435	>0.05
健康担忧	0.01±0.96	0.20±0.19	0.048	>0.05
疲劳	-0.53±2.12	0.05±2.46	4.629	<0.05
疼痛	-0.58±2.21	-0.26±2.37	1.824	>0.05
躯体功能	0.01±0.29	0.02±0.18	0.927	>0.05
抑郁情绪	-0.89±4.37	0.52±4.26	4.621	<0.05

### 2.2 两组管理前后血压变化情况及控制效果

管理半年后研究组患者收缩压、舒张压平均下降值明显高于对照组，差异有统计学意义（ $P<0.05$ ），管理6个月后研究组患者血压控制优良率明显高于对照组，两组差异有统计学意义（ $P<0.05$ ）。见表3

表3 两组管理前后血压变化情况及控制效果

组别	例数（n）	收缩压	舒张压	血压控制优良
研究组	80	-12.56±14.93	-6.47±13.59	74（92.5）
对照组	80	-4.02±11.28	-3.62±9.73	58（72.5）
$t/\chi^2$		7.364	3.058	11.081
$P$		<0.05	<0.05	<0.05

### 3 讨论

2002年中国居民营养和健康状况调查报告显示我国18岁以上居民高血压患病率为18.8%，估计全国患病人数超过1.6亿[5]。高血压已经成为严重危害人类健康的主要疾病之一，它同时还是冠心病、脑卒中的主要危险因素之一，具有很高的致残率和死亡率。高血压是一种老年常见病、多发病，致病原因有很多，除遗传和环境因素以外，不良生活方式是主要致病因素之一，但是不良生活方式导致高血压是一个缓慢的过程，人们对此重视程度不够，甚至高血压发病后，在治疗的过程中仍无法形成健康的生活方式。

目前我国对社区高血压患者多采用分级管理制度，实践证实这种管理模式对有效控制血压水平有积极作用。但是该管理模式只强调医生对病人的单向管理，加之目前国内高血压患者基数较大，医疗卫生人员相对短缺，难以按管理要求做到长期坚持及广泛覆盖[6]。这就导致高血压管理中容易出现各种问题，目前社区大部分高血压患者主要存在着这样两种情况：一种是完全漠视高血压的危害，遵医行为差，服药断断续续，对疾病采取放任的态度；而另一种是则是完全依赖医生，仅仅希望通过吃药来控制血压，对自身的不健康行为听之任之[7]。

鉴于目前我国社区高血压防治的现状，临床提倡对社区高血压患者进行综合防治，充分调动患者、家属、社区医师及志愿者的广泛参与，促进医-患之间、社区各部门之间共同参与社区高血压的管理工作，并突出强调自我管理模式在高血压管理中的作用。自我管理是指在医务人员的协助下，患者承担一定的预防性或治疗性活动，高血压自我管理强调医-患双方的共同参与以及患者本身对健康的责任[8]。

在社区内组织开展高血压患者的自我管理，一方面可以增加患者之间的沟通交流，树立患者战胜疾病的信心，另一方面还可以通过患者间的相互学习，更灵活地掌握相应的知识与技能，从而以正确的就医态度和行为方式来正确对待疾病。社区高血压自我管理本身也是一种干预措施，每个人都可以参与，而且投入非常小[9]。社区医生通过社区门诊、义诊咨询以及健康讲座等多种多样的形式，把与高血压相关的危险因素、防治知识和防治方法告诉患者，使得患者在日常生活中不断摸索，通过改变不良生活方式，降低风险，从而控制好血压[10]。而且患者间的沟通更加有利于病友间的心得交流，也更利于患者树立

战胜疾病的信心。

本文笔者进行小规模社区高血压自我管理试点，结果显示自我模式能够有效控制患者血压，管理后虽然对照组分级管理患者血压也出现一定程度的下降，但自我管理组患者血压下降幅度要明显高于对照组，并且血压控制合格率在 90%以上，明显高于对照组，与文献报道相符[11]。另外观察显示自我管理健康教育 6 个月内，患者能够提高部分自我管理能力（如耐力锻炼、认知性症状管理），提高自我效能，改善健康自评、疲劳及抑郁情绪，提示自我管理对患者建立积极、健康信念，主动形成健康行为有明显促进作用[12]。

综上所述，笔者认为社区高血压患者自我管理健康教育项目可以有效改善患者自我管理行为，提高自我效能，提高血压控制效果，对提高血压控制率、改善健康状况有积极意义，可作为社区高血压管理的有效手段。但是本研究样本量较小，仅为试点研究，要进行自我管理的大范围推广，还需要进一步考虑地域差异、成本效益等，这都需要进一步研究。

#### [参考文献]

- [1]傅华，段广才. 预防医学[M]. 第四版. 北京：人民卫生出版社，2004：442.
- [2]吕宁，李新建. 上海市心脑血管病防治点社区高血压分级管理现状分析[J]. 上海预防医学杂志，2003，15（7）：315.
- [3]沈乐贤，熊建菁，徐敏钢. 上海市闸北区一级医疗机构首诊测压及高血压三级管理情况调查[J]. 上海预防医学杂志，2003，15（4）：179.
- [4] Lorig K, Stewart A, Ritter P, et al. Outcome measures for health education and other health care interventions[M]. Thousand Oaks(CA): SAGE Publications Inc, 1996: 36.
- [5]叶任高，陆再英. 内科学[M]. 北京：人民卫生出版社，2004：787.
- [6]胡桂芳，刘新霞，龚成. 华南师范大学社区高血压自我管理效果初评[J]. 中华全科医学，2011，9（5）：761-763.
- [7] 陈慧，张煜，唐梅芳. 健康教育对高血压患者服药依从性及相关知识认知程度的影响[J]. 实用预防医学，2014，21（3）：381-383.
- [8]凌浩青，陈凤华，陈永群，王燕，李东. 张江社区高血压自我管理小组效果评价[J]. 中国医药导刊，2009，11（9）：1616-1617.
- [9]江宇. 社区为基础的慢性病预防与控制的回顾[J]. 中国慢性病预防与控制，2000，8（2）：49.
- [10]陈中文，顾伟玲. 以病人自我管理为主的社区高血压管理模式效果评价[J]. 中国预防医学杂志，2011（11）：959-962.
- [11]Warsi A, Wang PS, Lavalley MP, et al. Self-management education programs in chronic disease: a systematic review and methodological critique of the literature[J]. Archives of Internal Medicine, 2004, 164（8）：1641
- [12]黎梦莹，张华，彭慧，周瑛，罗慧平，许菁，盛新春. 上海市浦东新区高血压自我管理小组效果评估[J]. 中华临床医师杂志（电子版），2012，6（23）：7839-7840.