

# 家庭医生签约服务在老年高血压患者社区护理管理中应用效果

陶玲 (杭州市富阳区富春街道社区卫生服务中心, 浙江杭州 311400)

**摘要:** 目的 探讨家庭医生签约服务模式管理高血压患者的效果。方法 选取2019年2月~2020年5月收治的高血压患者116例作为研究对象,随机分为对照组和研究组各58例。对照组实施传统门诊管理定期复诊,研究组实施“互联网+家庭医生”管理模式管理,对比两组患者的血压、神经功能指标。结果 通过半年的干预管理发现,干预后两组患者的各项数据均有所改善,且研究组数据更优,对比有统计学意义( $P < 0.05$ )。研究组综合治疗有效率、综合治疗满意率高于对照组( $P < 0.05$ )。结论 对高血压患者实施家庭医生签约服务模式管理有助于让患者的自觉性提高,改善各项指标,提高生活质量,可在临床广泛实践推广。

**关键词:** 高血压; 家庭医生签约服务; 管理

相比治疗,高血压预防和管理工作也很重要。疾病发展很可能会引发出现其他并发症,仅靠吃药降血压比较困难,患者的日常生活习惯也十分重要,因此有必要针对高血压患者进行干预和管理<sup>[1]</sup>。本研究选取2019年2月~2020年5月收治的高血压患者116例作为研究对象,探讨家庭医生签约服务模式管理高血压患者的效果,将成果整理分析如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取2019年2月~2020年5月收治的高血压患者116例作为研究对象,随机分为对照组和研究组各58例。对照组女性26例,男性32例;年龄为41~68岁,平均年龄值( $52.4 \pm 4.9$ )岁。研究组女性29例,男性29例;年龄为43~66岁,平均年龄值( $53.6 \pm 4.5$ )岁。两组患者一般资料对比差异无统计学意义, $P > 0.05$ ,具有可比性。

### 1.2 方法

对照组按照传统门诊管理定期复诊。研究组实施家庭医生签约服务模式管理:(1)建立家庭医生小组,其中包含2名全科高年资医生,由专业心血管科医生定期开展高血压相关的知识讲座,家庭

医生主要管理患者的日常行为和习惯。通过收集患者详细情况后,结合患者病情确立优先项目的标准、影响健康因素、确定患者行为危险因素,根据患者个人情况,制定计划目标,结合生活方式实施护理干预方法,控制血压在合理范围。除了常规的高血压患者以外,还同时患有糖尿病的综合症患者,医生要对其加强管理与关注。对该类综合症患者要定期关注其病情的变化,如血压、血糖、用药及饮食习惯等状况。特别是血糖要规定一日测试的次数,一般建议每日测量七次,待患者血糖稳定之后再逐渐减少测量次数,确保血糖的平稳性。同时要嘱咐患者按时服用降血糖药物,因为血糖的升高会引发一系列并发症,给患者的日常生活带来巨大的影响,更甚者会对其生命构成严重的威胁。因此,综合症患者要积极配合医生学习日常护理知识,让血压和血糖指数得到有效控制。

(2)进行社交平台群的建立。可以组织高血压患者护理群的互动,由家庭医生助理作为组长,选择与高血压护理有关的音频、视频,经家庭医生通过后,组长发到患者护理群。其中康复训练具体操作流程可用真人做好示范以视频的形式发在群里,便于患者加以参考练习。可以跟群里成员商定好具体日期、时间,家庭医生和助理在线帮助患者

解决自身遇到的疑难问题。除此之外，日常生活中，患者也可以互相交流病情的变化、心得，助理可在工作之余给患者答疑解惑，以激励患者保持乐观的心态对待病情康复。另外，在群里对患者日常生活进行培训，患者需要学会如何拍摄图片、视频以及传输，每天定期测量身高、体重和血压。家庭医生主要通过电话或者社交平台和患者交流，根据血压的变化合理调整药物，同时给予运动指导，定期推送和高血压相关的文章。签约医生通过多形式、定期开展生活方式干预护理，采取健康大讲座、健康主题宣传活动、发放宣传材料、利用多媒体设备、微信群等方式使患者了解高血压疾病的相关知识，加强患者对高血压疾病认知度，实施生活方式干预护理后，进行生活方式干预护理效果评价。

(3)家庭医生还需要预约患者进行有效沟通，指导患者在日常生活中如何进行有效的自我管理。高血压患者除了正常的服用药物之外，还有饮食管理和运动管理等两方面的内容需要重视。饮食方面最好是以全谷类食物为主，比如燕麦、荞麦、玉米、糙米等，其中60%左右都是谷类；每日吃5两左右的水果及500g的新鲜蔬菜；肉类最好是以鱼肉和禽类为主；最为重要的是低钠饮食，尽量少盐，控制每日5g左右的钠盐即可，远离腌制品等，比如咸鸭蛋、榨菜或咸菜等；还有些食品本质没有咸味，但是含钠量较高，比如果脯、面包、花生等；对于糖的摄入每日也要控制在25g以内；少油是至关重要的，每日30g左右的食用油为宜，条件许可的情况下以植物油为主。运动方面要以走路、慢跑、太极拳等，这些低强度、时间长的有氧运动为主。

而对于剧烈性运动要谨慎，因为力量训练时，负重的大小会让患者血压有一定程度的升高。因此，剧烈运动一定要在血压控制稳定后，同时有专业人员指导的情况下再进行，避免发生意外。另外，运动量要根据自己的实际需求而定，每日保证30分钟的有氧运动是相对合理的运动量。家庭医生要按照以上标准对患者做好宣传工作，并适时给予患者以鼓励、引导，促使患者能够每日进行有效的自我管理。

### 1.3 评价标准

(1)对两组患者的血压、神经功能指标进行比较。(2)对比两组患者综合治疗有效率(显效:气促、乏力、心悸等不适症消失,血压改善理想。有效:不适症减少,病症改善理想。无效:患者病症无改善或有加重)。(3)对比两组患者综合治疗满意率(患者对治疗活动进行评估,指标有十分满意、基本满意、不满意)。

### 1.4 统计学方法

数据处理采用SPSS 19.0统计学软件。计量资料以( $\bar{x} \pm s$ )表示,采用t检验;计数资料用比率表示,采用 $\chi^2$ 检验。 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组患者临床相关指标对比

干预后,两组患者的临床各项相关指标均有所改善,研究组指标数据更优于对照组, $P < 0.05$ 。见表1。

表1 两组患者临床相关指标对比( $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	时期	收缩压(mmHg)	舒张压(mmHg)	NIHSS评分(分)	综合评分(分)
研究组	58	干预前	154.52 ± 3.27	98.52 ± 2.19	6.74 ± 0.32	69.27 ± 0.61
		干预后	112.52 ± 2.94	74.52 ± 4.38	2.10 ± 0.43	88.33 ± 2.98
对照组	58	干预前	156.85 ± 4.29	97.85 ± 4.79	6.85 ± 0.22	68.84 ± 4.29
		干预后	124.87 ± 0.68	86.78 ± 0.70	3.14 ± 0.05	76.31 ± 2.72
t		干预后	7.0887	4.7874	4.1611	5.1600
P		对比	0.001	0.004	0.007	0.003

### 2.2 两组患者综合治疗有效率对比

研究组患者的临床综合治疗有效率比对照组高( $P < 0.05$ )。见表2。

### 2.3 两组患者综合治疗满意率对比

研究组患者的临床综合治疗满意率比对照组高, ( $P < 0.05$ )。见表3。

表2 两组患者综合治疗有效率对比 [n (%) ]

小组	n	显效	有效	无效	综合有效
研究组	58	30 (51.72%)	28 (48.28%)	0 (0.00%)	58 (100.00%)
对照组	58	14 (24.14%)	40 (68.97%)	4 (6.90%)	54 (93.10%)
$\chi^2$		9.3737	5.1176	4.1429	4.1429
<i>P</i>		0.002	0.024	0.042	0.042

表3 两组患者综合治疗满意率对比 [n (%) ]

小组	n	十分满意	基本满意	不满意	综合满意
研究组	58	36 (62.07%)	20 (34.48%)	2 (3.45%)	56 (96.55%)
对照组	58	16 (27.59%)	34 (58.62%)	8 (13.79%)	50 (86.21%)
$\chi^2$		13.9423	6.7909	3.9396	3.9396
<i>P</i>		0.000	0.009	0.047	0.047

### 3 讨论

高血压在临床上属于一种非器质性改变的全身性疾病,疾病本身并不会对人体造成极大的威胁,而是由于高血压或伴有糖尿病的综合症患者因血压或血糖的升高所产生的各种并发症对患者的生命安全造成威胁。比如最常见的并发症有脑血管疾病,包含脑出血、脑血栓、短暂性缺血等。其次是高血压所导致的脑卒中、心衰、心绞痛以及心肌梗死等心脑血管疾病均会对患者造成极大损伤。另外,长期的高血压,还会导致肾脏的损害,发生慢性肾功能衰竭,因此高血压患者要按时服药、定时测量血压与血糖等,让各项指标控制在正常参考值之内。近年来,临床研究认为,在进行高血压患者的治疗时,做好患者的进一步健康教育,可保障患者的康复。同时,在对高血压患者进行健康教育时,诸多因素都有可能影响患者的治疗效果。

高血压在临床中很多见,相关资料表明,高血压的发病率为19%,患高血压的患者超出1亿人次。老年高血压是临床上的一种常见病、多发病,其发病与以下因素有关:①交感神经活动异常,血中肾上腺素水平升高。②血管内膜增厚,降低血管弹性,往往合并动脉粥样硬化。③肾脏排钠功能下降,出现胰岛素抵抗等。若长时间保持高血压状态,会增加动脉硬化的发生风险,为了使心血管疾病和高血压的相关并发症得到控制,患者往往需要长时间的

降压药物应用才能保证血压的稳定。

在所有社区人群中高血压患者非常多,通过药物治疗能够让病情得以维持,但想要让血糖长期维持在正常范围内,还需要患者自觉控制,比如日常饮食要规律、运动训练要适宜。而大部分患者对高血压认识不足,需要针对患者开展家庭医生签约服务模式进行管理,对患者进行正规的指导,同时起监督作用,帮助患者进行血压的维持,随时了解自身病情的变化,提高自我管理行为,改正不良生活习惯。

综上所述,通过对照组实施传统门诊管理定期复诊,而研究组实施“互联网+家庭医生”管理模式,对比两组患者的血压与神经功能指标、综合治疗有效率及综合满意率等。干预后两组患者的临床各项相关指标均有所改善,但研究组指标数据更优于对照组,  $P < 0.05$ ; 研究组患者的临床综合治疗有效率为100%,而对照组综合有效率为93.1%,研究组综合有效率比对照组高 ( $P < 0.05$ ); 研究组患者的临床综合治疗满意率为96.55%,而对照组综合满意率为86.21%,研究组的综合满意率明显高于对照组, ( $P < 0.05$ )。因此,各项研究数据表明,对高血压患者实施家庭医生签约服务模式管理更有助于让患者的自觉性提高,改善各项指标,提高生活质量,可在临床广泛推广。

#### 参考文献

- [1]徐灵莉,蒋娟,兰花,等.个性化综合饮食护理干预对高血压患者的临床效果研究[J].重庆医学,2015,44(13):1784-1787.