

高血压患者健康认知现状及健康教育护理对策

宋晓燕

中国人民解放军联勤保障部队第九六〇医院 山东 济南 250031

【摘要】：高血压已经成为全世界范围内一个非常严重的公共健康难题，想要把高血压病情很好地控制住，就必须要让每位患者都拥有出色的自我管理能力和习惯这项研究主要是调查高血压患者的健康认知的具体状态，针对这些患者的具体情况，给出一些有针对性的改进措施和办法。这项研究先从健康认知的基本理论出发，拆解了健康认知包含了哪些核心组成部分，比如对疾病本身的了解、对健康的正面信念以及对自己能力的信心等等，同时清楚说明了健康认知对于帮助患者更好地配合医生治疗、调整自己的生活方式、控制好血压水平等方面所起到的重要作用。接下来，研究人员对现有的各种相关研究进行了全面整理归纳，总结出了当前高血压患者在疾病知识掌握程度、对健康的正面态度以及日常行为习惯这三个主要方面的健康认知现状。最后，这项研究从护理工作的实际操作角度出发，给出了具体的改进措施建议：第一，要根据不同患者的个人情况和当前的认知发展阶段，来制定出适合每个人的个性化健康教育计划；第二，要用多种不同的宣传教育工具和互动式指导方法，来提高健康信息传递的便捷性和患者的理解程度；第三，要加大对患者的心理关怀和支持力度，同时加强对家属的参与和帮助指导。为了确保措施顺利开展，文章详细分析了具体操作和后勤支持的方法，包括创建医院内部规范化的健康教育工作步骤，同时设立从医院延伸到社区和家庭的后续护理跟踪体系。这项研究对改进高血压患者的日常照顾方式、增强患者自我管理的能力、改善未来的身体状况提供了非常正面的参考价值。

【关键词】：高血压；健康认知；健康教育；护理对策；自我管理

DOI:10.12417/2811-051X.26.10.052

引言

高血压是一种以动脉血压持续增高为主要特点的慢性病，已经成为全球范围内引起心脑血管事件和死亡的重要危险因素，防治工作面临非常严峻的局面并且需要长期坚持。有效控制血压完全依靠规范化的医疗干预手段，同时也跟患者自己掌握疾病的管理能力有很大关系。健康认知主要包括对疾病的基本了解、治疗的基本原则的清楚认识，还包括患者对自己的信心、自我效能感以及对行为结果的价值判断，这些内容共同构成患者进行自我管理的认知基础。深入研究高血压患者的健康认知真实情况，仔细分析存在的问题，设计出合理又全面又能落地实施的健康教育干预方案。这项研究的目标是整理相关的理论基础，详细分析当前的情况和遇到的问题，给出具体的护理措施和执行的具體方法，希望能够为临床护理工作的改进和实际操作提供有价值的参考依据。

1 高血压患者健康认知的基本概述

1.1 健康认知的核心内容与构成

高血压患者的健康认知，指的是他们对于高血压这种疾病以及跟这个疾病有关的各种健康知识的了解情况、做出判断的能力以及内心深处形成的信念体系的综合表现。第一个方面是关于疾病的知识了解。第二个方面是关于健康信念的部分，第三个方面是关于自我效能感的部分，也就是患者对自己到底能不能把某些特定的健康管理行为做好并且一直坚持下去有多大的信心。这三个方面互相融合在一起，一起构成了患者想要主动去采取那些有利于控制病情的自我管理行为时内心深处最根本的思想支持和动力来源。

1.2 健康认知与疾病管理的关系

健康认知水平跟高血压患者的疾病管理效果联系特别紧密，成为患者自我管理行为最重要的推动力量。掌握正确的疾病相关知识才能真正建立起一套合理的管理方法，让患者清楚明白每一种治疗方法为什么必须这么做。拥有正面的健康观念可以很好地激发患者内心的动力，促使患者主动采取健康的生活习惯并且一直坚持下去。自我效能感较强的人面对疾病带来的各种困难时心理更加坚韧，更容易按照计划执行管理措施。如果患者充分了解疾病可能造成的危害并且对管理行为抱有正面的看法和充足的信心，那么治疗依从性、生活习惯的改善程度以及最终血压控制的效果都会表现得非常理想。要想取得好的疾病管理成果并改善未来的健康状况，就必须首先努力提高患者的健康认知水平。

2 高血压患者健康认知的现状与主要问题

2.1 患者在知识、态度、行为维度的认知水平表现

现在高血压病人的健康认识水平在知识、态度、行为这三个方面显示出不平衡和不够完善的情况。在知识方面，很多病人对于高血压的诊断标准、靶器官损伤、远期并发症这些重要知识点的掌握不够清楚，甚至会出现一些错误的理解。有些病人认为只要把血压降到正常水平就代表疾病已经完全治好，却不清楚需要持续治疗的原因，也没有认识到长期服药带来的各种不良反应可能会带来更大的健康隐患，因此对疾病的整体看法显得很脆弱。在态度方面，病人往往会感到困惑，一方面非常害怕疾病带来的各种危险，另一方面因为症状并不严重而觉得没有必要过分担心，或者过分害怕长期服药带来的不良反

应,结果造成对疾病的重视程度不够高。在行为方面,知道道理和实际行动之间存在很大差距。很多病人出现用药没有按时按量坚持,有时候还会随意增加或减少药物剂量。另外,在坚持吃低盐食物、每天适量运动、定期检查身体等健康生活习惯上遇到很多困难,很难长时间坚持下去。

2.2 影响患者认知水平的关键因素

患者掌握健康知识的水平受到很多不同因素的相互作用和影响。最主要的原因是每个人的个人情况不一样,比如年纪大小和文化水平高低,年纪大的人和文化水平不高的人都会遇到理解和记住信息方面的很大困难。社会经济条件的好坏也起到很大的作用,经济负担很重的人很难有机会去获取各种健康方面的资料和信息。社会支持系统中,来自家人朋友的情感关怀、提醒督促以及一起加入到健康管理中的做法,对帮助患者加深健康知识的认识和调整自己的生活习惯有很大的帮助。医疗服务体系的运行情况也不应该被忽略,医疗资源能否方便地获得、医生护士跟患者之间的交流是否顺畅,这些都直接影响到患者了解健康知识的程度和真正掌握的程度。

3 提升高血压患者健康认知的护理对策

3.1 实施分层与个性化的健康教育方案

面向高血压患者群体在年龄、文化程度、认知阶段及病情严重程度上呈现的明显差异,推行标准化的教育模式成效不理想。护理工作应当先开展精准评估,依据评估结果把患者分成不同层级,比如新确诊患者、持续治疗却依从性欠佳的患者、以及伴随并发症的患者。对于各个层级规划定制化教育核心内容与目标。在此基础上,更深入融合患者的个人生活习惯、学习偏好及具体困难,拟定个性化的干预计划,保证健康教育内容与其真实需求和生活场景密切融合,进而高效提高其接受度与执行力。

3.2 采用多元化的宣教与指导方式

为了克服单一宣教方法容易导致听众感到疲惫或者理解困难的问题,需要使用线上和线下的多种方法结合起来。线下方法包括一对一的个性化指导、小组讲座、病友之间的经验交流活动,还有发放宣传手册和展示实物模型等方式。线上方法可以依靠微信公众号、短视频平台、手机应用程序这些工具,发布图文并茂的健康知识内容,制作并且发布演示如何正确测量血压的操作视频。重要的一点是把知识传授和行为指导结合起来,比如通过模拟真实场景、进行角色扮演、布置一些家庭中的实际练习任务,来帮助患者将学到的知识真正转变成日常行动,并且利用互动平台及时回答各种问题,从而加深大家对知识的理解和记忆效果。

3.3 强化心理支持与家庭干预措施

高血压的长期管理常常会引发焦虑、抑郁或者淡漠等负面情绪,这些情绪会严重干扰到患者的思考能力和日常行为表

现。护理人员需要提前察觉到患者的心理状况,采用耐心倾听、真心同理以及积极引导认知行为的方法,来协助患者树立战胜疾病的信心,缓解内心的压力和困扰。一定要把家庭成员加入到干预计划中,利用上门探访或者家庭讨论会的形式,教导亲朋好友明白疾病管理的重要价值,掌握必要的监督和扶持技能,比如帮忙监测血压数值、一起准备低盐食物、促进每天适量运动等具体措施。打造一个相互理解、充满关爱并且严格要求的家庭氛围,是确保患者能够持续拥有健康想法、养成良好生活习惯的重要支撑力量。

4 健康教育护理对策的实施与保障

4.1 院内系统化教育流程的建立

医院里面的教育工作成为人们了解和加深健康认识的重要开始点。想要让教育工作变得标准并且高效,就必须建立起一套完整的医院内部健康教育操作步骤。需要把病人刚入院时的身体检查和身体状况评估做得更细致全面,里面要包含对疾病基本知识的掌握情况、对药物使用的理解程度、日常生活的观念以及对自身能力的信心这些具体方面的详细考察,只有这样才能为后面的针对性治疗和干预措施提供准确可靠的参考依据。根据上面提到的评估结果,由专门负责护理的工作人员来组织安排,联合多个科室的专业人员一起合作,共同设计出适合每个病人从住院到离开医院期间的个性化教育方案。这个方案里面一定要包括如何测量血压、怎样正确使用药物、日常饮食应该注意哪些问题、经常锻炼身体的具体方法、遇到情绪低落或者焦虑的时候应该怎么调节这些重要部分。整个教育活动最好采取医生和护士共同参与的方式,医生主要讲解那些关系到生命安全的重要医疗决定,并且给予最权威的说明和解答,而护士则更多关注日常生活中的具体管理以及行为习惯的合理引导。等到病人即将出院的时候,一定要提前做好健康认识和行为表现的考核工作,同时还要提前准备好出院以后的第一个自我管理计划,这样就能更好地保障病人的身体健康。依靠这样的标准完整流程,可以确保医院里面的健康教育工作既做到内容全面又保持前后衔接的一致性。

4.2 院外延续性护理随访机制的建设

病人离开医院之后继续坚持治疗显得特别重要,所以建立一套高效并且持续的护理跟进方法变得非常重要。这套方法最核心的部分就是依靠先进的信息技术加上社区的各种社会资源,来搭建一个把医院、社区和家庭都连接起来的支持体系。医院负责护理工作的部门或者专门管理慢性疾病的部门需要牵头组织,首先要把所有病人的详细情况全部整理进统一的电子档案里面,然后利用打电话、发短信、使用手机软件或者社交工具这些不同方式,定期跟病人联系并给予必要的指导和提醒。每次联系时,除了要关注血压测量的数据变化情况,还要特别关注病人按时吃药的情况。另外,还要教给病人一些关于日常生活习惯方面的具体建议,比如合理安排饮食、适当运动、

保证充足休息等,并且随时回答病人提出的各种疑问。同时,要尽快跟附近的社区卫生服务站建立起合作关系,通过信息共享的方式以及双向转诊的渠道,把病人顺利纳入到社区长期管理慢性病的完整体系当中。社区里的注册护士可以定期举办健康知识普及的集体讲座、组织大家一起参加小组讨论活动,或者直接到病人家里去上门检查和交流。还要鼓励家里的其他人参与到健康管理中来,专门教给家人一些简单实用的观察和帮助的方法,把健康维护工作真正融入到平常的家庭生活中去。采用这样的多种方式结合起来形成的护理跟进方式,就可以给病人提供长时间并且随时都能调整的有力支持,从而帮助病人慢慢养成良好的生活习惯,并且一直坚持下去。

5 结语

高血压病人的健康认知水平成为决定他们自我管理水平和病情控制结果的关键因素。病人普遍知识掌握不够、信念缺

乏以及行为转变出现问题,受到多种社会人口学和外部环境条件的限制。研究根据当前情况和相关影响因素的分析,从护理工作的角度出发,提出了一套包括教育内容个性化、宣传教育方式多样化、支持体系社会化以及执行路径系统化在内的全面健康教育措施。这些措施特别关注病人自身的需要,重视认知和行为的协调干预,希望通过医院内部的标准化指导和外部持续性的支持形成紧密联系,打造覆盖整个疾病管理过程的健康促进机制。高血压病人的健康教育护理工作需要加强与其他领域的合作,融合智能医疗设备这样的先进技术手段,并且要对干预方法进行长时间的效果评估和经济效益比较,以便不断完善实际操作的具体方案。通过持续提高病人的健康认知和自我管理水平,可以有效提高血压控制的比例,降低可能出现的并发症风险,同时还能帮助缓解社会上因疾病带来的各种压力,支持实现国家提出的健康中国目标,展现出非常重要的现实价值和长远的社会意义。

参考文献:

- [1] 付英敏.社区高血压患者健康素养现状及影响因素分析[J].智慧健康,2022,8(15):136-138.
- [2] 许金金.高血压患者健康教育护理的效果分析[J].益寿宝典,2022,(20):0043-0045.
- [3] 张敏.高血压患者健康教育护理的效果探析[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2023,(10):0119-0122.
- [4] 鲁囡.高血压患者健康教育护理的效果研析[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2023,(10):0156-0159.
- [5] 曾春风.高血压患者健康教育护理研究现状及进展[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生,2021,(03):0358-0359.
- [6] 赵培培,蒋玲,李科.高血压患者自我健康管理现状及影响因素研究[J].华南预防医学,2023,49(01):10-13.
- [7] 张云秋.高血压患者的临床护理及健康教育效果分析[J].养生保健指南,2021,(25):272-272.
- [8] 刘东升陈召辉.分析高血压防治知识与健康行为对高血压患者的现状及影响[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2021,(08).
- [9] 王霞.健康教育护理干预对高血压患者的影响[J].世界最新医学信息文摘,2021,(07):10-11.
- [10] 刘燕清.社区高血压患者健康教育和护理的方法及体会[J].世界最新医学信息文摘,2021,(03):281-282.