

引用:魏建梁,彭伟,杨传华,魏思宁.社区高血压病规范化管理研究概况[J].湖南中医杂志,2020,36(4):163-165.

社区高血压病规范化管理研究概况

魏建梁,彭伟,杨传华,魏思宁

(山东中医药大学附属医院,山东 济南,250011)

【关键词】高血压病;社区规范化管理;综述;学术性

【中图分类号】R259.441 【文献标识码】A DOI:10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2020.04.063

高血压病作为常见的慢性病,是我国心血管病死亡的主要原因,我国高血压病的治疗率与控制率均落后于世界平均水平^[1],高血压病等社区慢性病管理重视程度仍不足。因此,如何提高高血压病健康管理意识,提高群众对高血压病危险性 & 规范管理重要性的认识是当前重要的课题。2017年,美国心脏病学会及心脏协会于美国成人高血压治疗指南(JNC8)颁布不久后,便联合多个机构基于高血压病流行病学大数据制定了成人高血压病的预防、检测、评估和管理指南,并将高血压病诊断标准设定为收缩压(SBP) $\geq$ 130/80 mmHg,与1998年制定的标准相比降低了10 mmHg,同时还强调血压测量,提高高血压病知晓率,也突出了高血压病的管理^[2]。

中医药慢性病健康管理具有“简、便、廉、验”的特点,已逐渐成为防治高血压病等慢性病的有效手段,在慢性病防控方面有一定的群众基础,因此中西医结合规范化管理社区高血压病具有广泛的现实意义及发展前景。现将社区高血压规范化管理的概况综述如下。

1 防治与宣教

根据最新高血压病指南数据显示,我国18岁以上居民高血压病的患病率约为27.9%,接近4亿人口,与往年流行病学调查的统计结果相比,呈总体增高的趋势^[3-4]。社区高血压病规范化管理是高血压病防治的第一关,对社区高血压病患者进行干预,重视防治宣传教育能有效提高知晓率及空置率,干预后的患者满意度普遍较高^[5]。仲静^[6]依据现阶段高血压病防治现状,提出“普及高血压病健康教育”“加大病因性预防宣传”“强化高血压病常规检查与防治”等3种策略,在高血压病社区管理中可作应用参考。

2 社区管理

西方国家在关于高血压病社区管理模式包括自我监测评估降压药滴定度的管理模式^[7],移动电话、视频等远程医疗的高血压病自我管理系统^[8-9],以及建立老年高血压病自我管理行为特征预测模型^[10]等,均能有效提高高血压病患

者对常见慢性病的管理。我国高血压病社区管理起步虽较晚,但通过不断探索,积累了许多经验。

2.1 分级管理 根据基层社区卫生机构的条件和全科医师的情况,将社区高血压病进行分级管理,对患者血压、用药、不良反应等指标、心率、血脂血糖等危险因素、靶器官损害作为分级随访内容,有效利用现有资源,提升靶标命中率,提高血压控制率^[3]。梁宝辉^[11]对326例社区高血压病患者进行常规观察与分级管理,效果显示社区高血压病分级管理使管理更加系统化、科学化,能有效地提高高血压病患者血压控制的效果和依从性,亦能提高患者的生活质量^[12],是一种可实施的有效社区管理方法。

2.2 家庭血压管理 家庭血压管理是院前、院外血压管控的基础,与患者本人自身血压的控制率与达标率息息相关。社区护理联合家庭成员协同干预使患者服药依从性与达标率得到显著提高,说明家庭成员协同联合护理干预能有效提高患者随诊有效率,切合患者及家属的护理需求,具有一定的临床价值^[13]。

家庭医生在现代社区发展中的地位越来越重要,通过定期随访,对社区老年人高血压病患者临床指标如血压、血糖、三酰甘油、胆固醇、身体质量指数(BMI)及情志状况进行量化统计,并进行每周3次、为期6个月的运动干预,有助于提高高血压病患者的临床疗效,有效降低血压、血糖、胆固醇及三酰甘油等指标,改善机体代谢,从而降低心血管相关危险指标及事件。运动干预结合健康教育容易使运动干预的效果发挥最大化,并有效提高患者对高血压病的认知水平和治疗疾病的信心^[14]。美国临床医师对患有高血压病的社区居民使用“措施-高血压病自我护理活动水平效应(H-SCALE)”的工具,能够一对一地进行生活方式行为咨询,以提高高血压病和其他慢性疾病的一级和二级预防^[15]。高血压病属于社区慢病管理的一种,对于个体患者需终身管理,仅于就诊时与医生所进行的短暂交流并不能达到较好的依从性,大部分时间仍需自我监测与管理。基层医务

基金项目:山东省济南市科技局资助项目(201805083)

第一作者:魏建梁,男,医学硕士,主治医师,研究方向:中医内科学(心血管病方向)

通讯作者:彭伟,女,主任医师,研究方向:中医内科学(心脑血管病方向),E-mail:18678397369@126.com

工作人员作为患者的第一指导者,需加强对高血压病患者的健康教育,提高患者的依从性,改变其不良生活习惯,控制危险因素等^[16]。

2.3 社区血压管理 高血压病的自我管理是预防调控心脑血管病的关键,患者参与疾病自我管理是控制血压的重要措施。高血压病不仅仅是一种心血管疾病,更是一种“生活方式病”,通过不断调整生活方式改善自我行为将有利于高血压病的防治与生活水平的提高^[17]。Jessica M等^[18]采用了社区为基础的干预研究,其中包含患者本人及其家庭社区成员,该研究证明以社区为基础的自我管理对调控血压是有帮助的。Gary M等^[19]通过荟萃分析发现,交互式数字干预可明显降低心血管事件和BMI,对于促进高血压病自我管理行为方式有明显作用。翟一如^[20]创新性地使用思维导图结合动机性访谈干预H型高血压病患者,观察其自我管理应用效果,6个月后发现高血压病患者自我管理水平提高,生命质量也得以提高。

2.4 信息化管理 在大数据时代下的信息化管理是我国慢性病防控重要举措之一,提高慢性病精准防控是未来的发展趋势,信息获取、处理、挖掘等均有较大提升,云平台又能实现数据共享,科研价值较高,相比传统管理方式具有跨越式发展,未来在公共卫生服务方面能大展身手,对农村社区高血压病防控也能有效实施^[21]。关于使用电话随访和基于智能手机的社交网络跟踪教育对高血压病自我管理行为的影响,Najafi Chezeljeh T等^[22]将高血压病患者随机分为对照组、无跟踪自我管理培训组、电话跟踪组及基于智能手机的社交网络跟踪组,那些接受自我管理教育培训的患者在自我管理行为方面与对照组差异有统计学意义。Margolis KL等^[23]对16个保健诊所的450名高血压病患者进行为期6、12、18和54个月的血压远程监护,常规临床测量的收缩压SBP和舒张压(DBP)结果表明,干预组24个月后血压明显降低,长期维持血压控制需要继续监测和恢复干预。

2.5 社区医务人员干预及运动管理 运动量不足是高血压病等慢性病的主要诱发因素^[24],高血压病患者应当认识到运动干预可以有效提高治愈率和提升生活水平。无论降压药物如何选择,多组分运动锻炼均能改善机体代谢,尤其是社区老年患者更应将运动训练加入到药物降压的治疗中,以降低危险事件的发生率^[25]。

2.6 其他因素管理 高血压病患病比例多与食盐摄入呈正相关,因此饮食管理同样重要。潘晓烨^[26]通过对盐敏感性高血压病患者的筛查,对1000例原发性高血压病患者进行个体化干预,以3个月、6个月为节点,试验组平均动脉压(MABP)均低于对照组,显示该法可有效改善高血压病患者的血压水平,降低心脑血管疾病的发生。

3 中医药健康管理

高血压病等慢性病防控关系到人们的生活质量,知晓率过低严重危害着患者的健康和生命安全。如今在“生物-心理-社会”医学模式的倡导下,慢病防控不能仅局限

于生物学指标,更应重视生活质量的提高。中医治未病、整体观等思想符合当下慢性病的管理趋势,也是西医无可取代的优势所在,结合中医药对社区高血压病健康管理可起到事半功倍的效果。依托全科医生的社区卫生管理,能有效提高慢性病管理渗透性,提升中医健康知识宣传。

3.1 中医健康管理 张玉磊^[27]对西安某高校社区400例高血压病患者进行中医药健康管理,结果显示,通过中医药健康管理高血压病组的血压控制率、治疗依从性和患者满意度均优于对照组,对提高高血压病慢性病防控相关知识普及、降低危险因素流行率有良好的效果。某上海卫生服务中心对所辖社区200例高血压病患者进行健康管理,通过全科医师团队建立新型家庭医生,进行了包括中医体质辨识、中医辨证分型、饮食养生、运动养生、情志调摄、四季养生等中医健康知识宣教,结果显示试验组患者的血压控制率、依从性、生活质量均有显著提高^[28]。万迪^[29]对社区中老年高血压病患者进行中医药健康管理干预,通过定期随访、健康教育、中医药个性化用药指导等措施,评价干预前后患者血压知晓率、控制率、自我管理行为、服药依从性及生活质量差异性变化,结果显示各项指标均有提高,在社区开展高血压病患者中医健康管理服务具有积极作用,是一种可操作性的社区健康管理模式。

3.2 中医治未病管理 基于“治未病”理论探讨中医药防治高血压病,其包括未病先防、既病防变、瘥后防复,与正常高值血压及并发症预防密切相关,将为慢性病防控提供新的举措。郭建宏等^[30]对承德市社区居民中医“治未病”知识综合认知程度及中医“治未病”防治高血压病的相关认识、态度和行为情况进行了调查分析,增强居民对中医“治未病”高血压病防治的相关知识、深入社区居民对传统中医药的认识、加强自我行为管理,对高血压病等慢性病防控有积极的作用。杨春华^[31]运用中医“治未病”理论对社区居民进行自我管理干预,结果显示经过干预后的自我管理能力如戒烟戒酒、服药依从性及坚持运动的人数显著多于未干预组,说明“治未病”理论指导下的护理干预能提高居民对疾病的认识,是有益于群众健康的举措。

3.3 中医健康护理 范素勤等^[32]采用中医体质辨识的护理对社区常见高血压病患者的8种体质进行个体化护理干预,结果显示,经体质辨识护理干预后的患者明显提高了遵医行为,降低了心血管不良事件的发生率,可显著改善血压达标率及患者生活质量。对于老年高血压病患者,中医护理干预更能得到患者的信赖。陈娟等^[33]通过健康知识讲座、病情指导、中医食疗、辨证护理及心理疏导等中医护理方案,全方位改善高血压病患者生活方式,经护理后,患者不良事件发生率、生活质量和自我管理得到明显改善。

4 小结

综上所述,高血压病作为一种常见的慢性疾病,其高发病率、病死率及并发症等严重影响了患者的身体健康,如何深入基层防治控制高血压病的发生率,提高知晓率及血压

控制率是慢性病防控的一道难题,也是建设健康中国的一道难题。高血压病在防控管理方式上不断推陈出新,在有效的管理方案上积极探索,而事实证明中医健康管理是有很大的发展潜力且具有推广价值的。

参考文献

- [1] 中国高血压基层管理指南修订委员会. 中国高血压基层管理指南(2014年修订版)[J]. 中华高血压杂志,2015,23(1):15-24-43.
- [2] LAUL KM,ROBERT MC,WILBER SA,et al. 2017 ACC/AHA/AA-PA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults:A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines[J]. Hypertension,2018,71(6):13-115.
- [3] 《中国高血压防治指南》修订委员会. 中国高血压防治指南2018年修订版[J]. 心脑血管病防治,2019,19(1):1-44.
- [4] WANG Z,CHEN Z,ZHANG L,et al. Status of Hypertension in China: results from the China hypertension survey,2012-2015[J]. Circulation,2018,137(22):2344-2356.
- [5] 杨欣材. 高血压防治宣教对社区高血压患者血压控制的影响[J]. 名医,2018(4):11-12.
- [6] 仲静. 治未病理念在社区高血压管理中的应用[J]. 中国处方药,2016,14(11):141-142.
- [7] MCMANUS RJ,MANT J,FRANSSEN M. Efficacy of self-monitored blood pressure,with or without telemonitoring,for titration of antihypertensive medication(TASMINH4):an unmasked randomised controlled trial[J]. Lancet,2018,391(10124):949-959.
- [8] MICHAEL M,MPH,MHA,et al. Adopting Telemedicine for the Self-Management of Hypertension: Systematic Review[J]. JMIR Med Inform,2017,5(4):41.
- [9] Hallberg I,Ranerup A,Kjellgren K. Supporting the self-management of hypertension:Patients'experiences of using a mobile phone-based system[J]. J Hum Hypertens,2016,30(2):141-146.
- [10] BRENDA M. DS,ELIZABETH PH. Predictors of Self-Management Behaviors in Older Adults with Hypertension[J]. Adv Prev Med,2015(2015):960263.
- [11] 梁宝辉. 社区高血压分级管理对高血压患者血压控制效果的影响观察[J]. 中国实用医药,2018,13(26):156-158.
- [12] 黄树琴,马厚蓉,韩云. 分级管理策略在社区高血压病患者中的实施效果[J]. 中国当代医药,2018,25(18):173-175.
- [13] 林涛涛,廖超平. 家庭成员联合协同护理干预对高血压患者服药遵医性和血压管理的效果[J]. 临床医学工程,2018,25(2):231-232.
- [14] 田园. 运动结合健康教育对社区中老年高血压患者疗效的研究[D]. 天津:天津医科大学,2010.
- [15] WARREN-FINDLOW J,CCFFMAN MJ,KARP CA. Translation and pilot testing of a measure to assess hypertension self-care activities among Hispanics[J]. Ethn Health,2018,23(4):397-409.
- [16] KIM BJ,SEO DC,KIM BS,et al. Relationship Between Cotinine-Verified Smoking Status and Incidence of Hypertension in 74,743 Korean Adults[J]. Circ J,2018,82(6):1659-1665.
- [17] 中国高血压防治指南修订委员会. 中国高血压防治指南2010[J]. 中华高血压杂志,2011,19(8):701-743.
- [18] JESSICA M,APATTI LE,LEE RB,et al. Adapting Hypertension Self-Management Interventions to Enhance Their Sustained Effectiveness Among Urban African Americans[J]. Family & Community Health,2014,37(2):119-133.
- [19] GARY M,REBECCA B,KATHRYN S,et al. Digital interventions to promote self-management in adults with hypertension systematic review and meta-analysis[J]. Journal of Hypertension,2016,34(4):600-612.
- [20] 翟一如. 探究思维导图结合动机性访谈在H型高血压病人自我管理中的应用[J]. 全科护理,2019,17(2):142-145.
- [21] 丁莉. 农村社区高血压“规模化、规范化、信息化”管理经验总结[J]. 中国社区医师,2016,32(14):175,177.
- [22] NAJAFI CHEZELJEH T,SHARIFIAN S,NASR ISFAHANI M,et al. Comparing the effects of education using telephone follow-up and smartphone-based social networking follow-up on self-management behaviors among patients with hypertension[J]. Contemp Nurse,2018,54(4-5):362-373.
- [23] MARGOLIS KL,AASCHESE,DEHMER SP,et al. Long-term Outcomes of the Effects of Home Blood Pressure Telemonitoring and Pharmacist Management on Blood Pressure Among Adults With Uncontrolled Hypertension:Follow-up of a Cluster Randomized Clinical Trial[J]. JAMA Netw Open,2018,7(5):181617.
- [24] FRANK W. Booth,CHRISTIAN K. ROBERTS,MATTHEW JLAYE. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases Compr Physiol[J]. 2012,2(2):1143-1211.
- [25] BAPTISTA LC,AMORIM AP,VALENTE-DOS-SANTOS J. Functional status improves in hypertensive older adults:the long-term effects of antihypertensive therapy combined with multicomponent exercise intervention[J]. Aging Clin Exp Res,2018,30(12):1483-1495.
- [26] 潘晓烨. 盐敏感性筛查和干预对社区高血压管理效果的影响[J]. 上海医药,2018,39(20):36-38.
- [27] 张玉磊. 中医药健康管理在高校社区高血压管理中的应用[J]. 临床医药文献电子杂志,2018,5(56):180.
- [28] 陈晔,李艳,彭玉霞,等. 基于全科团队的“中医健康管理模式”在社区高血压患者中的应用效果评价[J]. 世界最新医学信息文摘,2018,18(A5):303-305.
- [29] 万迪. 社区中老年高血压患者中医药健康管理干预效果评价[J]. 中国公共卫生管理,2017,33(3):395-397.
- [30] 郭建宏,辛思源,郭建恩,等. 承德市社区居民对中医“治未病”防治高血压的知行信分析[J]. 中西医结合心脑血管病电子杂志,2017,5(15):66-68.
- [31] 杨春华. 中医“治未病”理论应用于社区高血压病患者的防治效果及影响[J]. 中医临床研究,2014,6(9):49-50.
- [32] 范素勤,延亮. 基于中医体质辨识的护理对高血压患者不良事件、遵医行为的影响[J]. 中医药导报,2018,24(22):108-111.
- [33] 陈娟,刘变,程芳. 论老年高血压患者的中医护理干预效果[J]. 中西医结合心脑血管病电子杂志,2018,6(12):90.