

● 医学护理 ●

引用:梁小利,王红艳,韩国静,曹俊,杨玲娜,刘林峰,蒋晓静. 中医“治未病”特色健康管理模式对老年原发性高血压病的效果观察[J]. 湖南中医杂志,2021,37(11):103-105.

中医“治未病”特色健康管理模式 对老年原发性高血压病的效果观察

梁小利¹,王红艳¹,韩国静²,曹俊¹,杨玲娜¹,刘林峰¹,蒋晓静³

(1. 四川护理职业学院,四川 成都,610100;

2. 四川省妇幼保健院,四川 成都,610036;3. 成都中医药大学,四川 成都,611137)

[摘要] 目的:观察中医“治未病”特色健康管理模式对老年原发性高血压病的效果。方法:将80例老年原发性高血压病患者随机分为观察组和对照组,每组各40例。观察组采用中医“治未病”特色健康管理模式,对照组采用常规健康管理指导,观察比较2组患者干预前后血压及自我管理行为测评量表评分。结果:干预后2组血压值比较,差异有统计学意义($P < 0.05$);除运动管理外,高血压自我管理行为量表其他维度评分及总分观察组干预前后组内比较及干预后与对照组比较,差异均有统计学意义($P < 0.05$)。结论:中医“治未病”特色健康管理模式可有效控制老年原发性高血压病患者血压,提升其自我管理行为,值得临床推广应用。

[关键词] 原发性高血压;老年;治未病;健康管理

[中图分类号] R259.441⁺.1 **[文献标识码]** A **DOI:** 10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2021.11.038

高血压病是一种严重威胁人类生命健康且需终身控制的慢性非传染性疾病,在老年人群中发病率最高。有研究显示,60岁以上的老年人群高血压患病率超过49.1%,其中有75%的患者血压无法得到控制^[1],且高血压病作为多种心脑血管疾病最重要的发病因素和最主要的死亡因素,已严重影响老年人的身心健康。老年高血压病患者血压控制不佳,主要是因自身管理不良、生活方式不健康等因素所致,国内外高血压病防治经验表明,健康管理是防治高血压病的有效手段之一^[2],而中医“治未病”“整体观念”“辨证施护”的基本原则与健康管理“实现对全民生命全程管理”的理念不谋而合。国家中医药管理局于2011年颁布了《高血压中医健康管理技术规范(试行)》^[3],要求国内各试点单位实施高血压中医健康管理工作,鼓励各地区积极探索适应于中国国情、科学有效的高血压健康管理模式^[4]。本研究观察中医“治未病”特色健康管理模式在老年原发性高血压病患者中的效果,现报告如下。

1 临床资料

1.1 一般资料 将2018年7月至2019年3月在成都市某社区卫生服务中心就诊的老年原发性高血压病患者80例随机分为观察组和对照组,每组各40例。观察组中,男15例,女25例;年龄65~82岁,平均(72.56±4.65)岁;病程4~8年,平均(6.78±2.87)年。对照组中,男17例,女23例;年龄65~80岁,平均(71.60±4.47)岁;病程4~8年,平均(6.37±2.33)年。2组性别、年龄、病程等一般资料比较,差异无统计学意义($P > 0.05$),具有可比性。

1.2 西医诊断标准 符合《中国高血压防治指南2010》^[5]中老年原发性高血压病的诊断标准。患者年龄≥65周岁,血压持续升高或血压非同日连续3次以上坐位收缩压≥140 mmHg(1 mmHg≈0.133kPa)和(或)舒张压≥90 mmHg时,可诊断为老年高血压病。

1.3 纳入标准 1)符合上述诊断标准;2)年龄65~85岁;3)无急性并发症和其他严重疾病;4)意

识清楚且无沟通障碍,能正确应答问题;5)患者知情同意,自愿参加。

1.4 排除标准 1)伴有严重肝、肾功能异常者;2)患有恶性肿瘤及慢性疾病者;3)患有各类原发性精神障碍者。

2 干预方法

2.1 观察组 予以中医“治未病”特色健康管理模式。具体方法如下:1)收集研究对象的健康信息,建立健康档案。采用自行设计的调查问卷收集研究对象的一般资料、血压控制和服药情况以及高血压病知识知晓情况,并采用高血压自我管理行为测评量表测定,收集研究对象的自我管理情况等,并测量其血压等生理指标。2)健康和疾病风险评估。根据个人健康信息评估患者健康状况及中医证型,评价其高血压病有关知识的知晓率、健康相关行为形成率和血压控制率,通过综合了解每位研究对象的健康风险情况,鼓励和帮助其纠正不健康的行为和习惯,针对性地制订健康干预方案。3)健康干预。在高血压病常规健康管理的基础上,结合中医辨证结果,将中医学和现代医学有机融合,制订并实施老年原发性高血压病患者的健康管理方案。健康干预具体内容包括基于中医辨证基础的健康教育、饮食调养指导、生活起居指导、养生运动指导、情志调摄指导、合理安全用药指导、中医特色护理技术、健康监测 8 个方面。以饮食调养指导为例,在符合高血压病患者基本饮食原则的基础上,根据患者的中医辨证分型和食物的四性五味进行辨证施食,肝阳上亢者多摄入海带、山楂、萝卜、芹菜、豆类等平肝潜阳之品;痰浊中阻者多食用薏苡仁、冬瓜、赤小豆等清热利湿之品;气血亏虚者多食用蛋类、奶类、鱼类、瘦肉、红枣、黑芝麻等富含营养、易于消化的食物;肾精不足者多选择胡桃、黑芝麻、黑豆、百合、猪肾等补肾填精之品。

2.2 对照组 予以常规健康管理指导。即按照高血压病患者健康管理服务规范进行管理,包括筛

查、随访评估、分类干预和健康体检。

2 组干预时间均为 6 个月。

3 效果观察

3.1 观察指标 1)血压。测量患者干预前后的血压值。2)高血压病患者自我管理行为测评量表。该量表包括饮食管理、运动管理、用药管理、情绪管理、工作与休息管理、病情监测 6 个维度,共 33 个条目。量表的总 Cronbach's α 系数是 0.914,总体内容效度指数是 0.91,具有良好的信效度和可操作性。该量表根据患者相关行为出现的频率大小进行等级设置,以 1~5 分赋值,分值大小与自我管理行为水平呈正相关^[6]。

3.2 统计学方法 采用 SPSS 17.0 统计软件进行统计分析。计量资料以均数 \pm 标准差($\bar{x}\pm s$)表示,组内治疗前后比较采用配对 t 检验,组间比较采用独立样本 t 检验;以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

3.3 干预结果

3.3.1 2 组患者干预前后血压值比较 观察组干预前后血压值组内比较及干预后与对照组比较,差异均有统计学意义($P<0.05$);但对照组干预前后血压值组内比较,差异无统计学意义($P>0.05$)。(见表 1)

表 1 2 组患者干预前后血压值比较($\bar{x}\pm s$, mmHg)

组别	例数	时间节点	收缩压	舒张压
观察组	40	干预前	142.83 \pm 3.38	75.25 \pm 2.99
		干预后	139.21 \pm 3.27 ^{ac}	71.97 \pm 3.64 ^{ac}
对照组	40	干预前	143.12 \pm 3.56	75.93 \pm 2.84
		干预后	142.01 \pm 2.65 ^b	74.64 \pm 3.62 ^b

注:与本组干预前比较,^a $P<0.05$,^b $P>0.05$;与对照组干预后比较,^c $P<0.05$ 。

3.3.2 2 组干预前后高血压自我管理行为量表评分比较 观察组干预前后组内比较及干预后与对照组比较,除运动管理维度外,干预后其余各维度评分和总分均高于干预前,且差异有统计学意义($P<0.05$);对照组干预前后组内比较,各维度评分和总分均高于干预前,但差异无统计学意义($P>0.05$)。(见表 2)

表 2 2 组干预前后高血压自我管理行为量表评分比较($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	例数	时间节点	饮食管理	运动管理	用药管理	情绪管理	工作与休息管理	病情监测	总分
观察组	40	干预前	31.83 \pm 6.34	9.11 \pm 2.58	12.04 \pm 3.56	23.10 \pm 3.29	16.01 \pm 3.58	11.12 \pm 2.32	103.39 \pm 18.39
		干预后	35.56 \pm 6.94 ^{ac}	9.57 \pm 2.23 ^d	14.51 \pm 3.14 ^{ac}	25.61 \pm 3.27 ^{ac}	19.13 \pm 2.86 ^{ac}	14.81 \pm 2.73 ^{ac}	119.58 \pm 17.47 ^{ac}
对照组	40	干预前	31.46 \pm 5.76	9.02 \pm 2.47	11.78 \pm 3.57	22.65 \pm 3.13	16.65 \pm 3.73	11.48 \pm 2.71	103.79 \pm 18.66
		干预后	32.04 \pm 5.45 ^b	9.36 \pm 2.36 ^b	12.10 \pm 3.12 ^b	23.03 \pm 3.32 ^b	16.91 \pm 2.78 ^b	11.95 \pm 3.02 ^b	105.29 \pm 17.65 ^b

注:与本组干预前比较,^a $P<0.05$,^b $P>0.05$;与对照组干预后比较,^c $P<0.05$,^d $P>0.05$ 。

4 讨 论

高血压病属中医学“眩晕”范畴,主要病机为肝肾阴阳失调^[7]。老年原发性高血压病患者对疾病认知度较低,缺乏足够的自我管理能力和直接控制血压的控制效果。研究表明,有效的自我管理可改善老年高血压病患者的不良情绪、提高其自我效能,并有效控制血压^[8]。因此对老年原发性高血压病患者进行健康管理,可提高其自我管理能力和直接控制血压的控制效果。

本研究结果显示,观察组的收缩压和舒张压均低于对照组,且在高血压自我管理行为量表评分方面,观察组除了运动管理维度外,其他各维度评分和总分均高于干预前及对照组干预后的评分,说明中医“治未病”特色健康管理模式可有效控制血压,提升老年原发性高血压病患者的自我管理行为。中医“治未病”是指未病先防、已病防变、愈后防复^[9],中医“治未病”特色健康管理模式以中医“治未病”思想为理论源泉,运用中医特色的健康保健及诊疗手段对原发性高血压病患者进行干预,突出中医“辨证论治”“辨证施护”“整体观念”的理念,并通过调节患者体质,减少诱导高血压病进一步加重的因素,从而达到“阴平阳秘”的状态^[10-11]。同时该模式可通过普及健康知识,纠正患者不良生活习惯和错误认知,使患者主动采取健康的生活行为,以减少高血压诱因,从而有效控制血压^[12];通过实施患者乐于接受的饮食调养、生活起居、养生运动、情志调摄、合理安全用药、中医特色护理技术等一系列个性化措施,有效改善患者体质,调节内分泌,控制血压,促进健康恢复。综上所述,本健康管理模式值得在慢性病健康管理中进行推广应用。

参考文献

- [1] 冯颖青,孙宁玲,李小鹰,等. 老年高血压特点与临床诊治流程专家建议[J]. 中华高血压杂志,2014,22(7):620-628.
- [2] 于晓静. 社区高血压患者中医健康管理效果及其影响因素研究[D]. 开封:河南大学,2014.
- [3] 国家中医药管理局. 高血压中医健康管理技术规范[EB/OL]. (2011-09-21)[2020-07-09] <https://baike.baidu.com/item/%E9%AB%98%E8%A1%80%E5%8E%8B%E4%B8%AD%E5%8C%BB%E5%81%A5%E5%BA%B7%E7%AE%A1%E7%90%86%E6%8A%80%E6%9C%AF%E8%A7%84%E8%8C%83/2882117?fr=aladdin>.
- [4] 国家中医药管理局. 关于在深化医药卫生体制改革工作中进一步发挥中医药作用的意见[EB/OL]. (2011-06-29)[2020-07-09] <http://www.satcm.gov.cn/fajiansi/zhengcewenjian/2018-03-24/2548.html>.
- [5] 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.
- [6] 赵秋利,刘晓. 高血压病人自我管理行为测评量表的编制及信度、效度检验[J]. 中国护理管理,2013,12(11):26-31.
- [7] 徐桂华,张先庚. 中医临床护理学[M]. 2版. 北京:人民卫生出版社,2017:95-96.
- [8] 韩国静. 基于自我调节学习理论的健康教育在社区老年高血压患者中的应用研究[D]. 成都:成都中医药大学,2018.
- [9] 骆少欢. 基于中医“治未病”理念在社区老年高血压健康管理中的应用探讨[J]. 中医临床究,2017,9(4):70-72.
- [10] 姜涛,刘蕾,陆建国. “治未病”理论在老年“三高症”防治中的应用[J]. 中华保健医学杂志,2013,15(6):531-532.
- [11] 徐百鸿,刘同坤,郑功泽,等. 中医“治未病”理念在老年高血压健康管理中的应用[J]. 实用中西医结合临床,2019,19(2):149-150.
- [12] 李程. 中医体质辨识结合治未病在高血压前期健康管理中的应用效果[J]. 基层医学论坛,2020,24(8):1132-1133.

(收稿日期:2020-10-11)

延年益寿话红薯

有益健康长寿

红薯是旋花科植物番薯的块根,原产于中南美洲热带地区,但其耐水旱、耐贫瘠,对气候的适应性极佳,从美洲远渡重洋传入中国,不仅种遍了全国各地,还一度成为救荒的主粮。

据《本草纲目》记载,甘薯能“补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴”。现代研究表明,红薯营养丰富,富含蛋白质、淀粉、果胶、纤维素、氨基酸、维生素及多种矿物质,有“长寿食品”之誉。从营养健康的角度而言,红薯真正算得上是一种健康的天然草根食物。红薯含蛋白质、碳水化合物、脂肪、膳食纤维,以及磷、钾、钠、铁等微量元素;另含有各种维生素与亚油酸等,具有抗癌、降低胆固醇、预防冠心病、防止便秘等多种功效。红薯中还含有一种叫“去氧表雄酮”的生理活性物质,可促进脑细胞和内分泌腺素的活力,故能延缓智力衰退和增强人体的抵抗力。红薯含有丰富的黏液蛋白,一方面可提高免疫力,维持血管壁的弹性,阻止动脉硬化的发生;另一方面可减少皮下脂肪,防止肝肾中的结缔组织萎缩,预防胶原病,并对呼吸道、消化道、关节腔和浆膜腔有很好的润滑作用。(刘国信,<http://www.cntcm.com.cn/news.html?aid=184409>)