

移动教育微信平台在提高健康体检后中青年高血压患者自我管理行为中的应用效果*

钟燕平,肖仕琪,胡淑芬,梁建文,郑晓芳

(中山大学附属第八医院(深圳福田),广东深圳,518033)

[摘要] **目的** 探讨移动教育微信平台对健康体检后中青年高血压患者自我管理行为的影响。**方法** 2016年1月至2017年12月选取在本院体检科健康体检后的中青年高血压患者242例,根据体检的不同时间,将121例设为对照组,实施发放健康宣传手册等常规健康教育方法;将121例设为观察组,在发放健康宣传手册基础上实施移动教育微信平台进行健康教育,干预时间6个月。干预前后比较两组患者自我管理行为和血压值的差异。**结果** 干预后,观察组患者自我管理行为得分高于对照组;血压值低于对照组,两组比较,差异均有统计学意义($P<0.01$)。**结论** 采用移动教育微信平台对健康体检后中青年高血压患者实施干预,可改善患者自我管理行为,从而使其血压得到较好的控制。

[关键词] 微信;健康教育;健康体检;中青年;高血压;自我管理行为

[中图分类号] R473.5 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8283(2019)02-0052-05 **[DOI]** 10.3969/j.issn.1671-8283.2019.02.011

Effect of mobile health education WeChat platform on self-management behavior of young hypertensive patients in health checkup population

Zhong Yanping, Xiao Shiqi, Hu Shufen, Liang Jianwen, Zheng Xiaofang//Modern Clinical Nursing, -2019, 18(2):52.

(The Eighth Affiliated Hospital, Sun Yat-sen University, Shenzhen, 518033, China)

[Abstract] **Objective** To explore the impact of mobile health education WeChat platform on self-management behavior of young hypertensive patients in health checkup population. **Methods** From January 2016 to December 2017, 242 patients with special medical examinations and physical examination results were found to be abnormal. According to the physical examination time they were divided into 121 cases in the control group and 121 case the experimental group. On the basis of the routine nursing intervention of the

[基金项目] *本课题为深圳市福田区科创局科研项目,项目编号为FTWS2018020。

[收稿日期] 2018-10-24

[作者简介] 钟燕平(1978-),女,广东人,主管护师,本科,主要从事临床护理和健康管理工。

健康体检可以预先发现人体尚未表现出明显症状的异常变化,使人们更好地评估自身健康情况^[1],从而做到对健康危害因素和疾病做到早发现 and 早治疗。近年来,我国高血压发病率呈逐年上升的趋势,并且高血压发病年龄出现年轻化趋势,其

- [11] MULKEY M, BENA JF, ALBERT NM. Clinical outcomes of patient mobility in a neuroscience intensive care unit[J]. J Neurosci Nurs, 2014, 46(3):153-161.
- [12] 郭海凌,孙丹丹,梁涛.ICU意识模糊评估法使用中常见问题解读[J].中国临床医生杂志,2017,45(1):108-110.
- [13] SUTTER R. Predicting the unpredictable-how to score the risk of delirium in critically ill patients [J]. Crit Care Med, 2019, 47(3):484-486.
- [14] ZAYED Y, BARBARAWI M, KHEIRI B, et al. Haloperidol for the management of delirium in adult intensive care unit patients: a systematic review and meta-analysis of ran-

domized controlled trials [J]. J Crit Care, 2019, 50(12): 280-286.

- [15] ABBASI S, FARSAEI S, GHASEMI D, et al. Potential role of exogenous melatonin supplement in delirium prevention in critically ill patients: a double-blind randomized pilot study [J]. Iran J Pharm Res, 2018, 17(4):1571-1580.
- [16] MITCHELL ML, KEAN S, RATTRAY JE, et al. A family intervention to reduce delirium in hospitalised ICU patients: a feasibility randomised controlled trial [J]. Intensive Crit Care Nurs, 2017, 40(6):77-84.

[本文编辑:李彩惠]

control group, the experimental group used the full-course nursing based on the WeChat platform to intervene feedback method for the chronic disease was carried out. After 6 months, the two groups were compared with the self-administration behavior and nursing satisfaction. **Results** After intervention, the self-administration behavior scores of the observation group were higher than those of the control group; the blood pressure of the observation group was lower than that of the control group, and the difference was statistically significant ($P < 0.01$). **Conclusion** The use of mobile health education WeChat platform to intervene in young and middle-aged hypertensive patients can improve patients' self-management behavior, so that their hypertension can be better controlled.

[**Key words**] WeChat; health education; health checkup; young and middle-aged; hypertension; self-management behavior

中中青年高血压患者数量日益增多^[2], 主要与不良生活习惯及工作生活压力较大有关。但多数中青年患者高血压起病隐匿、症状轻微且进展缓慢, 往往健康体检后才发现。《中国高血压防治指南》^[3]指出, 高血压健康教育的核心是行为干预, 即在降压药物治疗同时积极干预患者日常生活习惯, 通过指导其养成健康行为而达到有效治疗高血压的目的。研究发现^[4-5], 受体检者个人健康素养、自我认知能力、工作生活繁忙等因素影响, 体检者对其异常检查结果重视程度不够, 选择性遵照或不完全遵照健康体检建议, 自我管理水平偏低。以往在健康体检后如发现体检者血压异常时, 一般采用发放健康宣传手册等常规健康教育方法, 导致健康教育效果欠佳。随着数字化医院建设的推进, 数字化体检日趋得到医院管理者的重视^[6], 而微信平台作为可高度融合语音、文字、图像、视频等的实时互动工具, 因普及率高, 操作简便, 极易为人们所接受^[7], 但目前鲜见依托微信平台等新媒体对健康体检后中青年高血压患者自我管理行为进行干预的报道。为改善健康体检后中青年高血压患者的自我管理行为, 本研究依托微信平台对其进行健康教育, 经过实践取得较好效果, 现将方法和结果报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取于 2016 年 1 月至 2017 年 12 月在本院体检科健康体检后的中青年高血压患者 242 例。纳入标准: 年龄 18~50 岁, 符合原发性高血压诊断标准^[3]; 有智能手机, 能使用网络服务。排除标准: 合并严重的肝、肾、心脏和呼吸道疾病者; 有精神疾病史者; 继发性高血压者。将 2016 年 1 月~12 月在

本院体检科健康体检后的 121 例中青年高血压患者设为对照组, 男 103 例, 女 18 例, 年龄 30~50 岁, 平均 (44.02 ± 2.22) 岁; 初中及以下 7 例, 高中及中专 51 例, 本科及以上 63 例; 自费 55 例, 公费 66 例; 已婚 79 例, 其他 (离异/丧偶/未婚) 42 例; 舒张压 85~115 mmHg, 平均 (97.32 ± 9.30) mmHg; 收缩压 135~175 mmHg, 平均 (155.73 ± 10.22) mmHg。将 2017 年 1 月至 12 月在本院体检科健康体检后的 121 例中青年高血压患者设为观察组, 男 104 例, 女 17 例, 年龄 31~50 岁, 平均 (45.01 ± 2.43) 岁; 初中及以下 8 例, 高中及中专 49 例, 本科及以上 64 例; 自费 56 例, 公费 65 例; 已婚 80 例, 其他 (离异/丧偶/未婚) 41 例; 舒张压 80~115 mmHg, 平均 (97.91 ± 8.90) mmHg; 收缩压 130~170 mmHg, 平均 (151.41 ± 10.26) mmHg。两组一般资料比较, 差异无统计学意义 (均 $P > 0.05$), 具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 对照组 对健康体检后对体检结果进行筛查, 对体检报告结果提示为高血压患者实施常规健康教育, 如免费发放健康宣传手册, 内容包括高血压基本知识、合理饮食方法、运动方法、药物使用注意事项及复诊方法等。

1.2.2 观察组 除了发放健康宣传手册外, 还利用手机微信平台实施健康宣教。

1.2.2.1 成立健康教育小组 科室成立微信平台管理小组, 组长由护士长担任, 2 名护理组长为执行组长; 2 名护士为在线客服, 依托信息开发公司团队, 加强日常运营管理, 落实信息更新发布、在线答疑、后台预约、健康促进等工作; 2 名医生, 其中 1 名心内科医生担任顾问, 对健康教育内容进行审核。每月召开 1 次会议, 反思健康教育工作开展情况、讨论存在问题并提出整改方法。

1.2.2.2 创建微信平台 2017 年 1 月,本科室命名为“中山大学附属第八医院体检中心”的微信服务公众号正式上线。此服务号栏目包括“关于我们”(含科室介绍、专家团队、联系方式、交通指南、地图导航等内容)、“健康体检”(含个人预约、单位预约、套餐介绍、体检流程、体检须知等内容)、“报告查询”(含查询入口、查询提示、入职报告查询、卒中筛查等内容)共计 3 大板块。根据常见健康体检后结果异常情况,建立心血管疾病、内分泌疾病等若干微信群。本研究针对健康体检后中青年高血压患者的特点,建立“高血压自我管理”微信群,邀请健康体检结果报告中诊断为高血压的中青年高血压患者加进微信群中。

1.2.2.3 健康教育内容文本设计 高血压健康教育文字内容主要源于《中国高血压防治指南》^[3]、《内科学》^[8]及参照高血压健康教育有关文献^[9],由健康教育小组成员草拟初稿;请心血管医生审核,并对教育内容提出修改意见;经过讨论及收集专家意见确定健康教育内容,内容包括日常血压测量与监测方法、运动方案、合理饮食、复诊、正确用药、病情监测、规范治疗、体质量管理和戒烟限酒等;最终制订微信公众号可阅读格式。

1.2.2.4 设计图片和动画 高血压健康教育图片内容包括运动、饮食、用药、体质量管理和戒烟限酒对高血压疾病的影响,图片格式选择兼容平台最多的 JPG 格式。血压测量方法设计成动画,视频内容由临床经验丰富、写作水平好的小组成员负责撰写,请专业工程师进行视频制作,并配上解说、文字,制成微信公众号可阅读的格式。

1.2.2.5 微信平台的使用 (1)微信群。①由 1 名小组成员负责,对患者提出的共性问题及时答疑解惑,涉及个人隐私问题单独私信答复。每周 1 次通过微信了解患者饮食、运动、治疗、血压等情况。②提醒患者每天进行测量血压及督促其正确服药。指导血压控制稳定者每月来院复诊 1 次,血压控制不稳定者每周来院复诊。③将健康教育内容以图片或 PPT 等形式按时发送;将日常血压测量与方法视频发送到微信群。针对病情较为复杂高血压患者实施回授法健康教育方式^[9]予以干预,即将健康教育视频分别发给患者观看学习;然后由

其复述相关健康知识和正确健康行为,通过微信语音或视频发回给小组成员;小组成员对患者有误之处予以及时纠正,并督促其反复练习,直至完全掌握疾病相关知识为止。(2)微信公众号。①将高血压科普相关内容上传至微信后台定期向微信群发送。②对患者在微信平台上的咨询留言,由在线客服通过后台及时给予回复,对涉及隐私或较为疑难的问题,在线客服主动添加其微信,通过微信“一对一”沟通或直接打电话联系解答。

1.3 效果评价及方法

1.3.1 自我管理行为 干预前和干预后 6 个月采用赵秋利等^[10]编制的高血压患者自我管理量表对两组患者进行调查。该量表包括饮食管理(10 个条目)、用药管理(4 个条目)、情绪管理(7 个条目)、工作与休息管理(5 个条目)、运动管理(3 个条目)、病情监测(4 个条目)共计 6 个维度 33 个条目。条目采用 Likert 计分(共 5 级),从不=1 分、很少=2 分、有时=3 分、经常=4 分、总是=5 分,总分 33~165 分,得分越高说明自我管理水平越高。量表 Cronbach's α 系数为 0.914,内容效度指数为 0.910。对照组调查方法:干预前在患者回医院取结果时进行调查;干预后在患者回医院就诊时进行调查,干预前后分别发放调查问卷 121 份,回收有效率均为 100.00%。观察组调查方法:干预前后通过微信平台发放调查问卷 121 份,回收有效率均为 100.00%。

1.3.2 血压值 干预前的血压值采用体验时的结果;干预后的血压值取患者回院就诊时的结果。

1.4 统计学方法

数据采用 SPSS20.0 进行统计学分析。计数资料采用频数表示,组间比较采用 χ^2 检验;计量资料采用均数 \pm 标准差表示,组间比较采用 t 检验。检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 干预前后两组患者自我管理行为得分的比较

干预前后两组患者自我管理行为得分的比较见表 1。从表 1 可见,干预后,观察组患者自我管理行为得分高于对照组,差异有统计学意义($P<0.01$)。

表 1 干预前后两组患者自我管理行为得分的比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

时间	组别	n	饮食管理	用药管理	情绪管理	工作与休息管理	运动管理	病情监测	总分
干预前	观察组	121	30.15±1.21	5.52±1.04	23.17±2.17	15.45±1.25	9.84±0.90	8.64±1.04	90.78±7.61
	对照组	121	30.21±1.22	5.42±0.96	23.10±2.17	15.55±1.30	9.78±0.87	8.56±1.08	90.62±7.60
	t		-0.387	0.781	0.252	-0.585	0.175	0.588	0.021
	P		>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
干预后	观察组	121	41.30±4.30	15.36±1.80	29.26±3.08	21.25±7.30	12.78±1.38	15.76±1.88	135.71±19.74
	对照组	121	34.10±2.90	12.04±1.20	25.13±2.17	16.55±4.40	10.12±0.90	13.96±1.24	110.20±12.81
	t		19.303	16.939	12.076	6.072	18.852	8.823	18.702
	P		<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01

2.2 干预前后两组患者血压值比较

干预前后两组患者血压值比较见表 2。从表 2 可见,干预后,观察组患者血压值低于对照组,差异有统计学意义($P<0.01$)。

表 2 干预前后两组患者血压值比较 (mmHg, $\bar{x} \pm s$)

时间	组别	n	收缩压	舒张压
干预前	观察组	121	151.41±10.62	97.91±8.90
	对照组	121	152.73±10.22	97.32±9.30
	t		-0.977	0.513
	P		>0.05	>0.05
干预后	观察组	121	129.52±8.71	83.41±7.61
	对照组	121	143.13±9.80	95.50±8.70
	t		-11.437	-11.525
	P		<0.01	<0.01

3 讨论

3.1 中青年高血压患者自我管理行为现状分析

《中国心血管病报告 2017》资料显示^[11],我国心血管疾病现患人数高达 2.9 亿人,其死亡率高居各类疾病之首位。近年来,我国高血压发病人群呈年轻化趋势,64 岁以下患者占高血压全体人群的 77%左右,中青年人群占据高血压人群的首位,且其患病率整体呈快速增长趋势^[12]。《中国居民营养与慢性病状况报告(2015 年)》显示^[13],2012 年我国 18 岁以上居民高血压患病率高达 25.2%。当前,国内中青年高血压的防治与管理面临着较大的困难,主要表现在以下两方面,一是中青年高血压患病率呈逐年上升趋势,居高不下;二是中青年高血

压患者疾病知识的知晓率、治疗率、控制率整体不高^[13-15]。有效和全面控制高血压并非仅靠治疗和用药,还需依靠患者的自我管理^[15],但中青年高血压患者疾病认知症状及自我管理能力均不理想^[16-17]。本调查结果显示,干预前也就是中青年高血压患者在健康体检时,其自我管理行为处于中等水平,其用药管理和病情监测处于十分低的水平。究其原因,可能是中青年患者对高血压疾病有一定代偿与耐受,其临床表现不明显,多数患者是例行健康体检时才发现血压过高;同时他们对高血压的远期预后警惕性不足,未引起足够的重视,从而未能及时就医、诊治和有效干预。如中青年高血压患者近期血压控制不理想,将严重影响其远期的生活质量。因此,探索积极有效且容易为中青年高血压患者接受的健康教育干预方式,对其近期血压控制具有重要意义。

3.2 移动教育微信平台可提高健康体检后中青年高血压患者自我管理行为

本研究采用移动教育微信平台对健康体检后中青年高血压患者实施干预,结果显示,干预后,观察组患者自我管理行为得分高于对照组;其血压值低于对照组,差异均有统计学意义($P<0.01$)。在以往健康体检后如发现体检者血压偏高只是在患者回医院取结果时,对其实施口头健康宣教并嘱其到心血管专家就诊。由于中青年患者生活压力较大、工作忙碌以及高血压症状轻微且进展缓慢,导致其体检后不能正确认识疾病,也不能很好地进行自我管理,使得口头宣教这种简单的健康教育方式无法收到实效,而长期坚持健康的生活

方式,并持续加以改善,是高血压防治的重要基石^[14]。因此,采取积极有效且容易为中青年高血压患者接受的健康教育方式,对提高其自我管理能力和促使其长期保持健康生活方式,具有积极的意义。微信公众平台是随着互联网时代发展而产生的新型信息传播媒介,其具有用户使用方便、高效和快捷等诸多优势。通过手机微信向特定患者发送文字、图片、视频等健康资料,加强与患者的互动,从而督促患者不断坚持用科学的生活方式改善自身健康状况^[18-19]。本研究利用微信公众平台定时推送高血压疾病知识,使推送的知识具有连续性,并且由于微信公众平台具有不受时间和地点影响的便捷性,患者能随时随地可以重复查看的特点,改变了传统的口头宣教和发放健康教育手册的教育方式,深受中青年患者的喜爱,同时也积极与医护人员互动;推送的健康教育内容采用文字、图片、视频等,更易为患者所接受并领会掌握;同时,特别针对“用药管理”和“病情监测”这方面的内容,利用微信平台实时提醒患者遵医行为,并实施回授法健康教育方式,巩固及提升患者相关健康知识和正确健康行为,而使其高血压得到较好的控制。

4 结论

本研究表明,采用移动教育微信平台对中青年高血压患者实施干预,可改善患者自我管理行为,从而使其高血压得到较好的控制。

参考文献:

- [1] 廖慧芳. 健康体检中心客户满意度的影响因素分析与对策[J]. 护理实践与研究, 2018, 15(22):12-14.
- [2] 王增武, 赵天明, 王文. 创新与争鸣:《2014年美国成人高血压管理指南》解读[J]. 中国医院用药评价与分析, 2014, 14(4):295-297.
- [3] 中国高血压防治指南修订委员会. 中国高血压防治指南 2010 年[J]. 中华高血压杂志, 2011, 19(8):701-743.
- [4] 汤燕芳, 毕儿珊, 董毅. 全程护理干预对体检者健康体检后遵医行为的影响[J]. 广东医学, 2014, 35(22):3600-3601.
- [5] 任维东, 张立新. 全程护理干预对体检者健康体检后遵医行为的影响[J]. 甘肃医药, 2018, 37(3):281-283.
- [6] 王新国, 袁静, 刘长兴. 数字化体检系统的设计与实现[J]. 中国医疗设备, 2018, 33(2):126-128.
- [7] 邵敏, 王娟, 曹东维, 等. 微信随访提高腹膜透析患者自我管理能力和需求满意度的效果分析[J]. 现代临床护理, 2018, 17(3):33-37.
- [8] 葛均波, 徐永健, 梅长林. 内科学[M]:8版. 北京: 人民卫生出版社, 2013:198-250.
- [9] 钟燕平, 赵菲, 胡淑芬, 等. 视频教育结合回授法在提高老年高血压病患者健康素养和血压控制水平中的作用[J]. 现代临床护理, 2018, 17(2):40-45.
- [10] 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, 2012, 12(11):26-31.
- [11] 陈伟伟, 高润霖, 刘力生, 等.《中国心血管病报告 2017》概要[J]. 中国循环杂志, 2018, 33(1):1-8.
- [12] 马丽媛, 吴亚哲, 王文, 等.《中国心血管病报告 2017》要点解读[J]. 中国心血管杂志, 2018, 23(1):3-6.
- [13] 国家卫生计生委疾病预防控制局. 中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2015:110-118.
- [14] 霍勇. 重视我国中青年高血压患者的管理[J]. 中华高血压杂志, 2016, 24(4):320-323.
- [15] 赵洁, 张小培. 原发性高血压患者健康行为调查及其影响因素分析[J]. 护理学报, 2012, 19(11A):22-25.
- [16] 张振香, 李艳红. 中年高血压患者自我管理现状及影响因素分析[J]. 中国全科医学, 2012, 15(1B):117-119.
- [17] 刘丽娜, 李湘萍. 中年高血压患者自我管理知识、态度、行为的调查[J]. 护理管理杂志, 2011, 11(2):106-107.
- [18] 张明娜, 陈静, 刘宏, 等. 移动健康教育微信平台预防产后早期压力性尿失禁的实践探索[J]. 中国护理管理杂志, 2018, 18(11):1519-1521.
- [19] 苗华丽, 张莉芸, 张晓辉, 等. 微信教育模式在出院痛风病人延续性护理中的应用[J]. 护理研究, 2017, 31(23):2901-2902.

[本文编辑:郑志惠]