

· 经验交流 ·

脑卒中的康复预防应重视对高血压患者的健康教育

张乐怡 苏效珏

近年来脑卒中发病渐趋低龄化,其发病率、患病率、死亡率、致残率和复发率均高,在我国分别为 219/10 万、719/10 万、116/10 万、80% 和 41%^[1]。脑卒中的高危人群中高血压患者占首位,脑出血患者中有 70%~90% 由高血压引起,脑梗死患者中有高血压的占 70% 以上^[2]。因此,在临床治疗脑卒中患者的同时,针对高危人群的康复预防干预措施应该引起足够的重视。在高血压患者中进行脑卒中康复预防知识的教育,对控制脑卒中发病率和降低残疾发生率具有重要的意义。

资料与方法

一、对象:城乡两组高血压患者共 294 人;上海市区一街道的 112 名高血压患者;上海郊区一乡镇的 182 名高血压患者。

二、方法:在上述各居委会举办了 21 次“高血压与中风的康复预防”的健康教育讲座,对听讲的高血压患者用问卷和课前提问的方式,就①“是否常测血压(至少每周测一次)和坚持服药(基本每天服药)?”②“是否知道脑卒中的危险信号?”等问题的回答情况分别进行统计,所得数据用率和卡方检验分析。

结 果

一、两组患者对问题①的回答是:城市组中经常测血压和坚持服药者占 66%;乡镇组占 36%,两组数据差异有显著性(表 1)。说明城市比乡镇的高血压患者更懂得注意控制血压稳定;两组各有 34% 与 64% 的高血压患者平时没有采取任何措施,不知道影响血压变化的因素,也不了解服用降压药物的有关注意事项,其中不少患者的血压并未得到控制,他们大多是“出现不适症状—就医;发现血压增高—服降压药;症状缓解—停药”,经常重复类似的过程。可见有无相关认识直接影响到高血压患者能否采取监控血压和自觉服药的日常行为。

表 1 经常测血压和坚持服药的情况

组别	做到人数		未做到人数		总人数	
	n	%	n	%	n	%
城市组	74	66	38	34	112	100
乡镇组	66	36	116	64	182	100
合计	140	—	154	—	294	—

注: $\chi^2 = 24.70, P < 0.01$

二、两组患者对问题②的回答是:城市组中知道脑卒中危险信号的患者占 2.7%;乡镇组占 1.1%。两组数据差异无显著性(表 2)。说明高血压患者普遍缺乏脑卒中康复预防的知识,几乎所有的患者都不知道高血压危象和短暂性脑缺血的症状,不

表 2 对脑卒中危险信号的认识情况

组别	知道人数		不知道人数		总人数	
	n	%	n	%	n	%
城市组	3	2.7	109	97.3	112	100
乡镇组	2	1.1	180	98.9	182	100
合计	5	—	289	—	294	—

注: $\chi^2 = 0.31, P > 0.05$

作者单位:201400 上海,上海中医药大学医学技术学院(张乐怡);上海市第六人民医院(苏效珏)

知道它们分别是脑出血和脑梗死的危险信号。有的患者曾经出现过这些危险症状,却没有引起重视。

讨 论

康复预防是康复医学领域中的一个重要方面,是一门康复医学与预防医学相结合的交叉学科。临床许多疾病的预防需要掌握有关知识,如在医源性感染中,医生比患者多些防护知识、也就多些自我保护能力,这正是预防性康复医学要深入研究与实践的领域^[3]。如何提高患者对疾病和残疾的防范意识,如何将医生的防护知识和自我保护能力教给患者,健康教育的形式可以说是一条最好的途径。

高血压病的防治一直是整个医学界的重要课题。近 50 年来,人们已经认识到高血压病的治疗不仅是降低血压,更重要的是延缓和逆转靶器官的损害^[4]以防止脑卒中等并发症。把健康教育手段引进脑卒中的康复预防,旨在控制脑卒中的危险因素,预防残疾的发生和发展,其作用是任何高、精、尖的医疗技术所不能替代的。临床调查发现,大多数脑卒中患者错过发病 6 h 内及时就医并非因为交通和经济,而是缺乏常识,他们或是没有意识到已发生脑卒中、或是不了解及时治疗的重要性^[5]。

高血压患者的健康教育内容:①宣传保健知识,包括观察血压的波动,如何服用降压药物,怎样注意日常生活中的饮食、睡眠、情绪、冷暖以及运动疗法和减重方法的选择等;还包括定期检查心、脑、肾以及动脉管壁和视网膜血管的情况。②宣教预防常识,包括讲解脑卒中的诱因、与脑卒中有关的危险因素以及脑卒中的危险信号。不少高血压患者还同时存在糖尿病、动脉粥样硬化、高脂血症、高血粘度等与脑卒中密切相关的其它危险因素,个别患者会出现高血压危象和短暂性脑缺血的症状,因此还要告知这些症状与脑出血和脑梗死的关系,在指导高血压患者平时监控血压的同时,宣传一旦出现危险信号及时就医对预防脑卒中发生和发展的重要意义。

由于高血压的患病率随着年龄的增长逐渐增加,社会的老龄化使得高血压患者日益增多,面对不断增加的脑卒中高危人群和患者,加强宣传康复预防知识的健康教育,无疑是非常必要的预防第一级残疾措施,应该引起康复医学界的重视。

参 考 文 献

- 1 南登崑,郭正成,主编. 康复医学临床指南. 北京:科学出版社, 1999. 345-351.
- 2 倪朝民,王秀兰. 脑血管病的康复预防. 现代康复, 1999, 3:141-142.
- 3 《现代康复》编辑部. 如何丰富预防性康复医学的内涵. 现代康复, 1998, 2:2-3.
- 4 孙明,黄文艳. 高血压病的诊断治疗进展. 实用预防医学, 2000, 7: 400-402.
- 5 余恒才,陈虹. 论健康教育在中风防治中的地位及作用. 中国健康教育, 2000, 16:155-156.

(收稿日期:2001-10-23)

(本文编辑:刘雅丽)