

实习健康管理案例：高血压健康管理

第一节 信息采集与健康监测

学习单元一 信息采集

- 知识要求
 - 1. 高血压的诊断方法和诊断标准P138
 - 测量上臂肱动脉部位的血压值
 - 正常血压： $<120/80$
 - 正常高值： $120-139/80-89$
 - 高血压： $\geq 140/90$ (或) ≥ 90
 - 1级高血压 (轻度)： $140-159/90-99$
 - 2级高血压 (中度)： $160-179/90-109$
 - 3级高血压 (重度)： $\geq 180/110$
 - 单纯收缩期高血压： $\geq 140/90 < 90$
 - 2. 高血压的危险因素P139
 - 高钠低钾的饮食
 - 超重和肥胖
 - 饮酒
 - 其他：遗传、性别、年龄、工作压力过重、心理因素、高血压等
- 技能要求
 - 1. 健康信息的收集P139-141
 - 工作程序
 - 程序一：了解目的
 - 程序二：收集和调查信息
 - 一般情况调查
 - 现在健康状况、既往史、家族史等调查
 - 生活习惯调查
 - 体格检查信息
 - 辅助检查信息
 - 2. 血压测量方法P141-143
 - 诊室测量
 - 动态血压监测
 - 家庭血压监测

第二节 建立健康档案

学习单元二 患者及高危人群的监测

- 知识要求
 - 1. 高危人群界定标准P143-144
 - 具有以下1项及以上的危险因素，均视为高危人群
 - (1) 收缩压介于120-139mmHg之间和(或)舒张压介于80-89mmHg之间
 - (2) 超重或肥胖 ($BMI \geq 24kg/m^2$)
 - (3) 高血压家族史 (一、二级亲属)
 - (4) 长期过量饮酒 (每日饮白酒 $\geq 100ml$, 且每周饮酒在4次以上)
 - (5) 长期高盐膳食
 - 2. 患者及高危人群的发现渠道P144
 - 3. 对高血压患者进行定期随访P144-145
- 技能要求
 - 高血压患者的随访流程P145-146
 - 工作准备
 - 工作程序
 - 程序1：填写高血压患者随访服务记录表
 - 程序2：制订随访管理计划
 - 程序3：分析危险因素的变化情况
 - 程序4：转诊处理

第三节 健康评估

知识要求

- 对不合逻辑健康信息的识别
- 对收集到的健康信息录入的保存
- 完成信息录入、分析整理后，及时反馈给客户
- 1. 不合逻辑健康信息识别方法
 - 直接审阅所收集的健康记录表
 - 在建立计算机数据库时，对相应变量进行逻辑设计
 - 逻辑校验
- 2. 数据录入
 - 将所有调查数据直接输入电子数据库
 - 应用电脑终端在调查时将数据录入计算机主机
- 3. 健康信息保存
 - 及时保存数据库文件，并进行双备份

第四节 生活方式干预

知识要求

- 一、健康风险评估相关内容P147
 - 1. 高血压病、血压、急性并发症、慢性并发症等情况
- 二、生活方式评估的内容P147-148
 - 1. 个人行为状况
 - 饮食情况
 - 体力活动
 - 体重控制情况
 - 吸烟情况
 - 精神因素
 - 2. 其他相关疾病及症状
 - 3. 支持环境的状况

第五节 高血压患者的分类管理

知识要求

- 1. 血压动态情况
- 2. 健康行为改变
- 3. 药物治疗
- 4. 督促定期复查
- 1. 门诊随访管理
- 2. 个体随访管理
- 3. 群体随访管理
- 4. 电话随访和网络随访
- 5. 远程随访
- 1. 风险一级
 - 至少每3个月随访一次
- 2. 风险二级
 - 至少每2个月随访一次
- 3. 风险三级
 - 至少每1个月随访一次
- 1. 降压治疗的目的
 - 血压降至目标水平140/90mmHg以下
- 2. 降压达标的方式
 - 低风险患者130/80mmHg
 - 老年人收缩压150mmHg
- 3. 降压药物治疗的时机
- 4. 降压药物应用的基本原则
 - 小剂量开始
 - 优先选择长效制剂
 - 联合用药
 - 个体化
- 5. 高血压患者管理效果的监测与评价
 - 优良： >9 个月
 - 尚可： $6-9$ 个月
 - 不良： <6 个月

技能要求

- 高血压的分级管理随访P157-158
 - 工作准备
 - 了解患者的血压水平及相关情况
 - 制订相应的药物治疗方案
 - 制订相应的非药物治疗方案
 - 制订相应的健康教育策略和内容
 - 工作程序 (实习表4)
 - 程序1：了解病情
 - 程序2：非药物治疗
 - 程序3：药物治疗
 - 程序4：健康教育和自我管理
 - 程序5：随访次数
 - 程序6：临床检测指标