

·综述·

体验式健康教育在社区高血压患者中的应用研究进展[▲]何婷¹ 张瑛¹ 杨永² 刘金霞³ 罗自维² 张江银² 樊杭² 孟媛² 韦嘉雯² 黄蓉² 马文芳¹

1 广西中医药大学赛恩斯新医药学院,南宁市 530222;2 广西中医药大学,南宁市 530200;

3 广西医学科学院·广西壮族自治区人民医院,南宁市 530021

【摘要】 学会如何控制血压是高血压患者的第一课。进行高效的健康行为教育,引导患者主动采取行动,延缓或预防高血压并发症的发生,对高血压患者来说至关重要。以往应用于高血压患者的传统健康教育方式多偏向于被动机械式的生硬知识灌输,导致患者对疾病的认知程度不足,因此主观治疗依从性不高,这使得整体护理效果欠佳。体验式健康教育是一种集实践性、自主性、反思性、交往性和情境性于一体的健康教育方式。近年来,它为大多数医生和患者所接受,并逐步用于各种慢性病的管理和临床干预中。本文就体验式健康教育的概念、内容及其在社区高血压患者管理中的应用的现状进行综述。

【关键词】 体验式学习;健康教育;高血压;综述

【中图分类号】 R 544.1 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1673-7768(2024)04-0443-04

高血压是最常见的慢性病之一,是一种以体循环动脉压力升高为主要特征的心血管综合征,是增加心脑血管、肾脏等器官疾病风险的重要原因^[1]。《中国心血管健康与疾病报告2023概要》^[2]指出,目前中国有2.45亿高血压患者,心血管疾病的发病率还在不断攀升。研究显示,降压治疗可以降低35%~40%的卒中风险、20%~25%的心肌梗死风险和超过50%的心衰风险^[3]。因此,高血压的防治工作刻不容缓。目前,生活方式干预和药物治疗是高血压的主要治疗手段,能有效地控制血压。但部分患者对疾病的认识不足,导致用药依从性差,这影响药物治疗的效果,不利于血压的控制^[4]。对高血压患者进行全面系统的健康教育可以有效地纠正不良行为和习惯,帮助患者控制疾病,提高生活质量^[5]。传统的健康教育往往成效有限,一方面是其反复进行的语言教育让患者感觉到枯燥乏味,患者还会容易忘记,参与度较低,也不能更好地提高患者的依从性;另一方面,是其不结合患者实际情况而直接采取相同模式进行统一的讲解,且宣教的时间较短,患者对有关疾病的相关知识、自我护理技能等缺乏充分的理解和掌握^[5]。体验式健康教育在高血压患者的管理中被逐步运用,通过生动形象的实践活动,增强患者对高血压潜在风险的认识,还增强患者采取预防措施的动机,激

发患者主动调整自己的行为,从而更好地达到预防和控制高血压的目的^[6]。本文就体验式健康教育的概念、内容及其在社区高血压患者管理中的应用的现状进行综述。

1 体验式健康教育的概念、理论基础与内容

体验式健康教育源于Kolb教授提出的“体验式学习(experiential learning)”,认为学习不是单纯的知识内容的获取和传递,而强调学习者通过真实的亲身体验来获取、转化进而创造知识的动态过程^[7-8]。体验式学习理论是一种科学的教学理论,从简单的课程和培训方案设计到大学课程体系建设,都有广泛的应用^[9-10]。其被引入健康教育领域后,在临床患者健康教育等方面也取得了良好的效果^[11]。建立在体验式学习理论基础之上的体验式健康教育,是由学习者亲自参与、经历而形成的一种全过程、全方位、多渠道的健康教育方式,提供了一种比传统健康教育更全面的学习方式,并且更能激发学习者的兴趣和提高参与度^[12]。体验式健康教育通过增加体验和实践的环节,使得其学习过程较传统的健康教育更生动,效果更显著,这有助于患者对自己的健康状况、高血压的危害、高血压的管理方法等有更深入的认识^[13]。

Kolb教授总结学习者在由亲身体验、自我反省、感悟思考、积极实践四个学习阶段所形成的无限循环圈中的体验和感受^[7,14],并结合John Dewey、Kurt Lewin、Jean Piaget等人的学习理论,创新性地提出体

▲基金项目:广西中医药大学赛恩斯新医药学院大学生创新创业训练计划项目(国家级)(202313643023);广西中医药大学校级科研项目(2022MS020)

通信作者:杨永,刘金霞

验式学习理论^[15]。体验式学习是一个包括具体体验、观察与反思、抽象概括、实践和应用四个阶段的循环模式。该循环模式的内容如下:(1)具体体验:学习者通过直接参与和经历来获取新的经验,无论是从现实生活中的事件、任务或活动中还是从模拟演练中获取的,都为学习提供了起点。(2)观察与反思:在这个阶段,学习者通过观察具体体验,思考这些经验的意义,尝试理解发生了什么,以及它们与已有知识的关系。(3)抽象概括:学习者在对自身经历进行回顾和反思的基础上,将具体体验与已有的知识体系相连接,建构一种理论或概念,并对发现的一些现象和问题进行因果关系的解释。(4)实践和应用:在这一阶段,学习者的主要任务是在新的情境中对自己的理论或概念进行检验,确认其合理性和可信度。当理论或概念得到验证后,学习过程可能会暂时结束,之后学习者会将自己的理论成果应用到其他情境中,这又将引导他们进入下一个具体体验,从而开始一个新的学习循环。这四个阶段构成了一个连续的学习循环,使学习者可以反复实践,不断深化对主题的理解和应用。整个过程强调经验对学习的重要性,并提倡通过观察、反思、实践和应用来促进深度学习^[16]。

2 体验式健康教育在社区高血压患者中的应用方法

体验式健康教育在社区高血压患者中的应用方法可根据患者实际情况和宣教场所的客观条件进行灵活调整^[9],大致包括以下步骤:(1)为了定制个性化的高血压患者体验式健康教育计划,开始时应先对患者进行需求评估,了解其对高血压管理的认知水平、需求和期望。(2)医护人员与患者一同设定明确的学习目标,例如降低血压、改善生活方式、增进对药物治疗的理解等。(3)通过模拟活动和工具,让患者体验高血压的生活场景,其中包括血压变化和和相关症状等,这有助于增强患者对疾病的直观感受和理解。(4)开展互动性讲座和小组讨论,通过分享患者的经验、疑虑和成功案例,促进患者之间的互动和支持。(5)让患者亲自操作血压监测仪,了解正确的使用方法。这有助于提高患者对血压监测的信心,并减少使用设备的不适感。(6)定期进行随访,收集患者对体验式健康教育的反馈,根据反馈调整教育计划,以确保患者理解并能够应用所学的知识。(7)让患者参与到决策当中,即参与制定个性化的治疗计划,以增加他们对治疗方案的投入和依从性。需要强调的是,在对高血压患者进行体验式健

康教育的过程中,护士不仅可以帮助患者更好地理解和应用知识,也促进了患者对自身健康的积极管理,护士的关怀和专业知识在提高患者健康素养和长期健康维护方面起着关键作用。

3 体验式健康教育在社区高血压患者中的应用

体验式健康教育通过将患病时的体验具象化,使患者对疾病有了主观体验和感悟,并在生理和心理上对疾病有了更加深入的认知。在高血压患者中,利用各种道具模拟真实的高血压体验,例如穿戴体验工具后感受到的不适感,可以让他们更加充分地认识到高血压的危害,体会到疾病给生活带来的不便及严重后果,这些都是传统的健康教育难以实现的^[17]。蒋冬芳等^[18]以96例高血压患者为研究对象,采用问卷调查表了解他们接受体验式健康教育前后的服药依从性及自我管理能力的变化情况。具体做法为利用工具模拟血流不畅带来的麻木感、肌张力增高带来的脑卒中感、心绞痛或心肌梗死发作时的胸部沉重压迫感等体验,体验后询问患者感受,并通过发放图文并茂的手册、小组讲课等多种方式进行系统化、个性化的健康教育,帮助患者了解高血压相关知识及预防保健方法。结果发现,体验式健康教育后患者的服药依从性及自我管理能力的均得到了提升。王凯等^[19]的研究发现,对糖尿病合并高血压患者进行并发症危害方面的体验式健康教育,能够提高他们对疾病相关知识的了解,提升他们的自我照顾能力,从而有效控制病情。

心理学研究结果表明“听”可以让体验者对知识的记忆和理解达到10%，“听+看”则可达到35%~50%，而“听+看+想+做”则能高达80%~90%^[9,20-21]。体验式健康教育是一种富有趣味性、互动性和参与性的活动,可以通过听觉、视觉、触觉等感官体验提高高血压患者对各种并发症的感知和理性认知。它打破了传统灌输式的高血压健康教育,将教育方式从理论讲授和说教转变为以情境营造和体验为主的教学,鼓励患者积极参与并主动获取知识。这种教育方式有助于在意识上提升患者自我效能和自我管理能力,有效补救传统健康教育方式的缺陷,例如内容抽象、理解障碍和记忆障碍等。厉柯轩等^[22]将体验式健康教育应用于高血压患者当中,采用创设情境、角色扮演、自主探究等方法,系统性地设计并实施了8个体验式小试验:失语试验、耳鸣试验、口角歪斜试验、乏力试验、感官冲击试验、肢体麻木试验、神经病变试验、单侧偏瘫试验。干预3个月后,观察组高血压患者的治疗依从性和脑卒中知识水平均高于

对照组。陈美玉^[23]采用并发症体验式健康教育对高血压患者进行干预,设置了针对急性冠脉综合征、动脉瘤和动脉瘤破裂等5项并发症的体验式教育课程,每周1次,每次持续40 min(前30 min用于进行高血压传统健康教育,后10 min则让患者体验不同的并发症),共4次。结果发现,与传统的健康教育相比,并发症体验式健康教育可以提高患者用药依从性,帮助患者控制血压,促进患者向良好生活方式转变。王晓红等^[24]对社区高血压患者采用情境体验式健康教育,不仅能够有效地降低患者心率、血压,还能使患者对预防并发症的知识有更深刻的认识,从而达到更好的自我防护。

总体来说,体验式健康教育在社区高血压患者中应用的优势在于其健康教育的内容是丰富的、立体的、趣味的和多元化的,减少了社区高血压患者在年龄、文化、经济等方面受到的个性化影响,这也使得患者可以在一种轻松愉快的气氛中,更有效地学习相关知识并将其应用于日常生活中,这对于提高患者自我管理能力和增强患者对高血压的防范意识、减少医患矛盾以及增加医患互信至关重要。

4 高血压体验式健康教育体验工具的选择

高血压体验式健康教育的工具多种多样,利用这些工具,患者可以充分体验高血压及其并发症的各种症状给生活和身体带来的诸多不便,从而促使他们更加重视高血压并发症的预防^[25]。(1)体验背心:它主要是为已经发生或通过筛查显示存在大血管、心脏并发症风险的高血压患者设计的。患者需穿戴体验背心,并在背心口袋中放置一定重量的沙袋、盐袋、水袋等,以增加胸前区的压力,并对背心进行不同程度的收紧,使患者产生与心肌梗死相似的胸部压迫感;同时,患者还可做上下楼梯活动,体验心力衰竭时的体力不支、缺氧、呼吸困难等症状^[26]。(2)血压计袖带:帮助患者将袖带固定好,然后给袖带加压充气并保持加压状态5 min,让患者体会由于血液流动不畅而产生的麻木感,以及肌张力增高带来的卒中感觉,同时观察患者的反应^[6]。(3)体验眼镜:主要用于已经出现或有小血管并发症风险的患者。协助患者佩戴模拟高血压视网膜病变的眼镜,如黄斑病变体验眼镜或度数不同的磨玻璃眼镜,让患者阅读,体验视物模糊等不便^[27]。(4)器官模型:以高血压肾病的肾脏模型为例,其应用的主要目的是帮助患者深入理解高血压对肾脏的影响。通过观察、触摸正常的和肾衰竭患者的肾脏模型,让患者感受两种肾脏的质地差异,从而体会到高血压可能导

致的严重后果^[27]。(5)体验手套:主要目的是让患者感受四肢末端麻痹的感觉。患者应根据个人耐受程度选择不同紧绷度的手套佩戴,直至感觉到血液流动不顺畅所致的麻木^[11,28]。(6)音叉:用于体验耳鸣,选取频率440 Hz的音叉在距离耳朵1~3 cm处敲击3下。以上只是列出部分体验工具,除此之外,还可以使用其他的工具,例如佩戴增强现实技术(augmented reality, AR)设备以体验动脉瘤形成及破裂的动态过程,使用夹板体验偏瘫的感觉等^[23]。选择的体验工具不同,高血压患者对于同一症状的感受也会有一定的差别。但总的来说,体验式健康教育是患者根据实际情况进行的个性化仿真实验^[29],利用体验背心、血压计袖带、体验眼镜及器官模型等一系列体验工具,让患者能够感受到高血压症状带来的不适感并体会到高血压的危害,从而增强对疾病的全面认知,认识到控制血压的重要性,提高自我管理能力,以改善血压控制、提高服药依从性及稳定病情。

5 存在的问题

高血压体验式健康教育在社区高血压患者中的应用仍处于起步阶段,部分研究仍存在问题。(1)这种教育形式通常是一次性的,难以跟踪参与者的长期血压控制效果,也难以保证他们养成良好的习惯和行为。(2)它需要协调场地、设备等资源,涉及资金和时间的投入,同时要求社区工作者具备娴熟的技术操作和能力,可以根据患者的情况做出适当的调整,如增加宣教频次和内容、延长宣教时间、注重宣教体验等。(3)由于通常基于个人或小团体参与,体验式健康教育难以满足社区大量人口的健康教育需求。

6 小结

将体验式学习运用到高血压健康教育方面,不仅是一种理念的创新,更是利于高血压患者改变认知、形成健康生活方式的一种健康教育方法。借助体验式教具体验“真实”感受,患者更容易接受,并且能更好地理解高血压防治的相关知识,进而积极、主动地改变不良生活习惯,有意识地提高治疗依从性,有效地控制危险因素,从而提升机体的健康素质。随着社会对健康管理的重视和人们健康意识的提高,体验式健康教育具有广阔的发展前景。结合虚拟现实和AR等技术的体验式健康教育会更加沉浸式,可为社区高血压患者提供更加逼真的感官体验。此外,随着互联网的飞速发展,未来体验式健康教育

将更加数字化,可利用在线平台和应用程序为社区高血压患者提供更加普惠的健康教育服务。

参 考 文 献

- [1] 中国高血压防治指南修订委员会,高血压联盟(中国),中国医疗保健国际交流促进会高血压病学分会,等.中国高血压防治指南(2024年修订版)[J].中华高血压杂志(中英文),2024,32(7):603-700.
- [2] 国家心血管病中心,中国心血管健康与疾病报告编写组.中国心血管健康与疾病报告2023概要[J].中国循环杂志,2024,39(7):625-660.
- [3] 张春玲,李玉萍,叶琼,等.多维综合干预在高血压二级预防中的应用效果研究[J].重庆医学,2018,47(29):3842-3844.
- [4] 陈芳.药学服务干预对社区老年高血压患者血压、用药依从性及生活质量的影响[J].中国医药科学,2020,10(17):118-120,197.
- [5] 田晓利.高血压患者在社区护理中采用强化健康教育的临床效果观察[J].航空航天医学杂志,2022,33(9):1139-1142.
- [6] 陈旭芳,卓燕容,李淑霞,等.高血压并发症体验式健康教育对高血压患者依从性行为的影响研究[J].岭南急诊医学杂志,2019,24(2):192-194.
- [7] 邵丽婷.基于体验式教学理念的产前健康教育在初产妇围生期的应用效果评价[D].兰州:甘肃中医药大学,2021.
- [8] Wijnen-Meijer M, Brandhuber T, Schneider A, et al. Implementing kolb's experiential learning cycle by linking real experience, case-based discussion and simulation[J]. J Med Educ Curric Dev, 2022, 9: 23821205221091511.
- [9] Chen L, Jiang WJ, Zhao RP. Application effect of Kolb's experiential learning theory in clinical nursing teaching of traditional Chinese medicine[J]. Digit Health, 2022, 8: 20552076221138313.
- [10] 运迷霞.体验式学习理论指导下的“生态系统的能量流动”教学设计[J].生物学教学,2023,48(12):29-31.
- [11] 张丽霞,彭震翔,冯寒林.体验式健康教育对高血压病患者血压及自我管理行为的影响分析[J].医药前沿,2022,12(13):124-126.
- [12] 陈艳花.体验式健康教育对慢性胃溃疡的影响分析[J].辽宁医学杂志,2015,29(6):353-354.
- [13] Fewster-Thuente L, Batteson TJ. Kolb's experiential learning theory as a theoretical underpinning for interprofessional education[J]. J Allied Health, 2018, 47(1): 3-8.
- [14] Lisko SA, O'dell V. Integration of theory and practice: experiential learning theory and nursing education[J]. Nurs Educ Perspect, 2010, 31(2): 106-108.
- [15] Arakawa H, Anme T. The effect of an experiential learning program on motivations and activity involvement among dementia supporters in Japan[J]. PLoS One, 2020, 15(12): e0244337.
- [16] Filice S, Dampier S. Experiential community health assessment through PechaKucha[J]. J Nurs Educ, 2018, 57(9): 566-569.
- [17] Ssekamatte T, Isunju JB, Nalugya A, et al. Using the Kolb's experiential learning cycle to explore the extent of application of one health competencies to solving global health challenges; a tracer study among AFROHUN-Uganda alumni[J]. Global Health, 2022, 18(1): 49.
- [18] 蒋冬芳,毛秀彩,黄洁玉,等.体验式健康教育对原发性高血压患者自我管理能力的影 响[J].齐鲁护理杂志,2021,27(17):108-110.
- [19] 王凯,陆静红.并发症危害体验式健康教育对糖尿病合并高血压患者的影响[J].齐鲁护理杂志,2022,28(19):64-66.
- [20] Zhang YY, Ting RZ, Yang WY, et al. Depression in Chinese patients with type 2 diabetes: associations with hyperglycemia, hypoglycemia, and poor treatment adherence [J]. J Diabetes, 2015, 7(6): 800-808.
- [21] 比尔德,威尔逊.体验式学习的力量[M].黄荣华,译.广州:中山大学出版社,2003:295.
- [22] 厉柯轩,沈利腾,梁艺,等.高血压患者应用体验式健康教育的效果观察[J].护理学报,2021,28(3):74-78.
- [23] 陈美玉.并发症体验式健康教育在高血压患者中的效果研究[J].护理与康复,2020,19(11):69-71.
- [24] 王晓红,刘柳英,姚笑璋,等.情境体验式健康教育在高血压患者社区干预中的应用研究[J].中华护理教育,2014,11(4):249-253.
- [25] 余有姣.并发症模拟体验教育在冠心病患者中的效果研究[J].现代实用医学,2019,31(8):1100-1101.
- [26] 张瑜,邹花香,李艳玲,等.体验式健康教育在高血压患者健康教育中的应用[J].基层医学论坛,2019,23(6):839-840.
- [27] 郑林.并发症模拟体验式健康教育在青年高血压患者中的应用效果分析[J].中西医结合心血管病电子杂志,2022,10(32):132-134,153.
- [28] 吴玉芳,毛秀彩,蒋冬芳,等.体验式健康教育对高血压患者自我管理的影响[J].中国临床护理,2021,13(7):431-434.
- [29] 史菲菲,庄兰良,施冠华,等.并发症体验式教育在低学历2型糖尿病患者中的应用效果观察[J].中华全科医学,2021,19(3):446-448,522.

(收稿日期:2024-04-19 修回日期:2024-07-02)

引用本文:何婷,张瑛,杨永,等.体验式健康教育在社区高血压患者中的应用研究进展[J].内科,2024,19(4):443-446.

DOI: 10.16121/j.cnki.cn45-1347/r.2024.04.17