

社区护理措施对高血压患者的干预效果评价

姚红亚

(锡山区鹅湖镇卫生院 江苏无锡 214117)

摘要:目的 对高血压病人进行社区护理,并且剖析产生的干预效果。方法 选择 62 位高血压病人进行探讨,对其实施社区护理干预,其内容包含进行健康知识的讲解宣传、对其情绪等进行护理、用药方面的护理、在一定的时间段内进行探访,进行社区护理之后对病人以问卷的方式进行探究,对护理干预产生的结果进行评估。结果 参加了社区护理的高血压病人血压明显降低,知晓了高血压相关内容,改掉了原来对身体不利的错误做法,用药方面也比较规律。结论 社区护理高血压病人可以更好的对高血压起到控制的作用。

关键词:社区护理;措施;高血压患者;干预效果

高血压在我们的日常生活当中属于经常可以遇到的,病程发展缓慢的疾病,发生人群正在逐渐扩大,会致使脑卒中、冠心病等意外事故的发生,往往威胁到人们的健康,甚至生命。对高血压进行预防和治理要从社区开始抓起,让社区成为对慢性疾病进行防与治的管理平台。为了剖析社区护理对高血压产生的影响,更好的稳定血压值、尽量避免和延迟并发症的出现,减少高血压和合并症带来的病残病死情况,促使病人的生活品质得到改善,生命更有价值,现对社区内 62 位高血压病人采取社区护理形式,并且产生了很不错的成效。

1. 资料和方法

1.1 一般资料

随意抽取 2018 年 1 月份到 2019 年 1 月份接受了社区护理的 62 位病人进行评估,这当中男性高血压病人有 38 位,女性高血压病人 24 位,年龄在 42-80 岁之间,患高血压时间为一年到十年之间。全部病人都是主动参加这次评估,并且对相关事项做了相对了解。

1.2 方法

1.2.1 问卷调查

为接受高血压社区护理的病人送去健康调查档案,对病人一般身体机能、生活习惯、血压情况、用药情况、以及和高血压相关的知识方面进行了解。

1.2.2 采取的护理干预方法

1.2.2.1 健康知识的讲解宣传:在一定的时间段内,在社区进行健康知识的讲解宣传,并且下发和高血压知识有关的各种健康材料。在一定的时间段之内,利用社区宣传平台对高血压基本常识进行宣传讲解。

1.2.2.2 对其情绪等进行护理:在一定的时间段内,给病人通过各种方式查询其健康情况,掌握病人的具体情况,讲解高血压这种疾病要以积极冷静的心态去对待,支持病人参与到多种多样的运动和活动中,以此来缓解不良情绪,使自己始终处于开朗的心态当中,勇敢地疾病作斗争,对自己充满信心,遵照医嘱行事^[1]。

1.2.2.3 对其生活习惯的护理干预

第一,饮食要科学:高血压这种疾病的产生和不合理的饮食之间存在着必然的联系。比如,日常喜欢吃太咸的食物,喜欢吃过分油腻的食物等。体重超标的人患高血压的风险增大,使体重降下来才是远离高血压的关键。指导高血压病人在饮食方面要趋于合理化,控制太多的盐分、热量进入体内,多吃一些维生素含量高的食物。

第二,控制烟酒:不管是喝酒还是吸烟都使罹患高血压的风险增加。喝酒的人高血压比不喝酒的人要高出很多,吸烟也会造成血管急剧的收缩和舒张,致使吸烟者的血压要高出很多。

第三,进行适当的运动:依照病人存在的身体情况,可以挑选适合自己的运动方式,逐渐加入到运动者的行列当中。进行运动不可以急于求成,要逐渐增加运动量。可以指导病人每天进行一次不超过半小时的运动,也可以每周参与 5 天的锻炼,运动之后注意监测心率。对于年岁比较大的高血压病人来说,可以进行适当的舒缓的运动。病人最好的状态是在运动完之后心情开朗,身体放松,饮食增加,睡眠质量良好^[2]。

第四,在固定的时间段内对血压进行测量:为病人每周的血压情

况进行书面记载。尽量使病人在家对自己地血压进行随时监测,帮助病人及其家属掌握血压计的用法以及在血压监测当中需要注意的问题,每一天在固定的时间段内对血压进行监测。

1.2.2.4 用药方面的护理:引导病人按照医生的嘱咐用药,帮助病人和家属掌握相关降压药的一般常识,必要的时候制定书面材料给高血压病人。不断地嘱咐病人服药一定要如期进行,切不可自行停止服用高血压药物,自己更换药物,自己增加或者减少服用药物的剂量。为病人建议药效好,价格低、不良危害小的药物,以此来使病人更加信赖医生。

1.2.2.5 在一定的时间段内进行探访:在一定的时间段内对社区内的高血压病人进行探访,探访时间以高血压病人的病情为准进行分类。

1.3 干预效果评估:进行护理干预一年之后针对全部采取社区护理的高血压病人进行随机探访,依照对进行社区护理之前和之后的对高血压知识的认知程度,血压的升降情况、生活习惯的改变等进行评估。

2. 结果

针对干预之后的病人对和高血压相关的内容的认知程度、护理之前和护理之后的血压情况、进行社区护理之前和社区护理之后的生活习惯的改变等进行比对,发现在进行社区护理干预之后病人各方面的表现明显良好。

2. 讨论

在我国成年人当中出现的高血压病人数量已经开始占据总人口数量的 35%,据相关资料显示,我国身患高血压疾病的总人口达到了 3.5 个亿,有将近 50 万人是因为高血压及其并发症而丧生的,几乎三个成年人当中就有一名高血压病人,然而,在我国,高血压人群当中仍然大量存在很多不良现象,没有对自己的病情重视和正视,以至于人类的健康状况因此而受到极大的威胁。根据相关数据显示,目前在社区当中按照一定的时间进行用药,对自己的病情有足够认知的高血压病人仅占整个社区高血压病人的 16%,进行健康方面的宣讲指导可以使高血压病人听从医生的嘱咐用药,对血压进行有效的控制。社区护理已经显现出其对高血压病人的重要性,利用社区护理,使病人及其家属了解更多的和高血压相关的内容和注意事项,增强对健康各方面的认知,对自己的身体状况可以更加自信,并且可以更好的配合医生的嘱咐用药,改变原有的不健康生活方式,因而可以使高血压病情得到进一步的控制,合并症减少发生和避免发生^[3]。

总的来说,通过这次对社区护理干预之前和社区护理干预之后对高血压病人的调查可以看出,进行社区护理可以有效的控制高血压患者的病情,减少高血压并发症的发生,其价值重大。

参考文献

[1]王丽丽.社区护理干预在高血压患者护理中的应用研究[J].中西医结合心血管病电子杂志. 2015(33)

[2]张银华.浅谈高血压患者社区护理的理论基础与干预措施[J].深圳中西医结合杂志. 2016(07)

[3]魏小敏.护理干预在改善社区老年高血压患者生活质量中的应用研究[J].中国当代医药. 2016(03)