

康复护理模式对老年高血压患者血压控制效果

王英梅

河北省邯郸市磁县肿瘤医院 河北 邯郸 056500

【摘要】:目的: 探究康复护理模式对老年高血压病人血压控制的效果。方法: 选取我院2022.1-2022.12期间收治的老年高血压病人150例, 随机分组为观察组和对照组, 每组75例病人, 对照组进行常规护理模式干预, 观察组进行康复护理模式干预, 对比两组护理干预的血压水平、睡眠质量以及生活质量评分。结果: 观察组护理干预后的血压水平明显优于对照组, 睡眠质量明显好于对照组, 生活质量评分明显高于对照组, 差异具有统计学意义 ($p < 0.05$)。结论: 康复护理模式对老年高血压病人的血压控制有显著效果, 能够有效地降低病人的血压水平, 改善病人的睡眠质量和生活质量, 值得临床推广应用。

【关键词】: 康复护理模式; 老年高血压; 血压控制; 睡眠质量; 生活质量

Effect of Rehabilitation Nursing Mode on Blood Pressure Control in Elderly Hypertensive Patients

Yingmei Wang

Cixian Tumor Hospital, Handan City, Hebei Province, Hebei Handan 056500

Abstract: Objective: To explore the effect of rehabilitation nursing mode on blood pressure control in elderly hypertensive patients. Method: 150 elderly hypertensive patients admitted to our hospital from January 2021 to December 2022 were randomly divided into an observation group and a control group, with 75 patients in each group. The control group received routine nursing intervention, while the observation group received rehabilitation nursing intervention. The blood pressure levels, sleep quality, and quality of life scores of the two nursing interventions were compared. Result: The blood pressure level of the observation group after nursing intervention was significantly better than that of the control group, and the sleep quality was significantly better than that of the control group. The quality of life score was significantly higher than that of the control group, and the difference was statistically significant ($p < 0.05$). Conclusion: The rehabilitation nursing model has a significant effect on blood pressure control in elderly hypertensive patients, which can effectively reduce their blood pressure levels, improve their sleep quality and quality of life, and is worthy of clinical promotion and application.

Keywords: Rehabilitation nursing model; Elderly hypertension; Blood pressure control; Sleep quality; Quality of life

高血压是血液在流动时对血管壁造成的压力值持续高于正常值的现象, 大部分病人在没有任何症状的情况下发病, 并且血管壁长期承受高于正常的压力, 会导致冠心病、脑卒中等严重疾病的发生。老年高血压以收缩压增高为主, 且脉压大, 更容易加重动脉硬化, 增加脑、心、肾等并发症发生的风险。高血压对心脏的危害有心力衰竭、心肌梗死、主动脉夹层、猝死。对脑的危害有脑出血、脑动脉瘤、脑血栓、老年性痴呆, 对肾脏的危害有肾功能不全, 对周围动脉的危害有行走受限、下肢疼痛, 甚至因下肢坏死而截肢, 对眼睛的危害有眼底出血、失明。治疗高血压药物之间的相互作用较多, 副作用更大, 更容易造成肝肾损害, 因此针对老年高血压病人的护理尤为重要。本研究旨在分析康复护理模式对老年高血压病人血压控制的效果, 具体报道如下。

1 对象和方法

1.1 对象

本研究选取 2022.1-2022.12 之间我院收治的老年高血压病人 150 例, 随机分组为对照组 (75 例, 男 40 例, 女 35 例, 72.05 ± 3.37 岁) 和观察组 (75 例, 男 42 例, 女 33 例,

72.98 ± 3.97 岁), 对比两组数据, 差异具有统计学意义 ($p > 0.05$)。本研究中的所有病人均对本研究知情并签署知情同意书。

1.2 方法

对照组进行常规护理干预, 包括血压监测、用药指导、健康宣教等; 观察组在此基础上, 进行康复护理模式干预, 具体方法如下:

心理康复护理: 创造良好的环境, 增强病人对生命的热爱和与疾病抗争的信念, 使他们能够早日康复。病人应保持情绪平稳, 护士对病人的想法和关心的问题及时作出有针对性的帮助与解答, 建立良好的护患关系, 增加病人对我们的信任, 消除他们的担忧、疑虑等心理, 这对控制高血压和其并发症有积极的促进作用。护士向病人及其家属解释心理因素与疾病形成的关系, 教会病人掌握一定的心理应激方法, 学会自我心理疏导和调节, 提高心理承受能力, 保持良好的心理状态。如果血压控制不理想, 甚至出现并发症或其他疾病, 病人往往会对此感到悲观、失望和恐惧。护理人员应以真诚的态度对待病人, 耐心深入地了解他们的内心世界, 理解他们的痛苦, 并提供关怀和鼓励等情感帮助, 消除他们的不良情绪, 保持乐观健康的心理,

帮助他们树立战胜疾病的信心,使他们能够积极配合治疗,最终战胜疾病。

饮食康复护理:原则上,饮食应清淡、易消化、低热量、低脂肪、低胆固醇,并适量摄入多种维生素。食物应该多样化,以谷物为主要来源。应经常食用粗粮、淡水鱼、豆制品、家禽、瘦肉、低脂牛奶,多吃如高粗纤维芹菜、大白菜、西红柿、黑木耳、香菇、芹菜、山楂、苹果和其他对健康有益的新鲜蔬菜和水果。适当添加海鲜和高钙食物。避免暴饮暴食,适量饮水,戒烟,限制饮酒,保持排便顺畅。

运动康复护理:高血压康复运动类型的选择应以有氧运动为主,护理人员可以指导老年高血压病人开展气功、步行、健身操等有氧运动。气功:它强调放松、平静和降低,需要与思想和简单的动作相协调。建议使用大幅度的上下肢和躯干交替和组合运动,有松、紧和张力。重要的是要避免持续紧张的长期收缩。气功每天至少练习一次,每次练习 30—45 分钟;步行:步行可以从每分钟 70-90 步开始,速度约为每小时 3-4 公里,持续 10 分钟。主要适用于没有运动习惯的高血压病人作为适应性运动过程。以后要逐渐提高配速或在斜坡上行走;健身操:健康锻炼有利于预防心脑血管疾病,增强各器官功能。只要每天坚持 2—3 次,每次 20—30 分钟,配合药物治疗,就能取得良好效果。按摩头部和面部:用热摩擦双手,在面部摩擦几次,然后从前额两侧的颞区向后移动到枕部,然后沿着颈部向下按压,从肩膀转向额前部,然后向下按摩到胸部。重复大约 20 次。按摩肚脐:用双手交替的手掌轻轻按摩肚脐。由于肚脐上下有神阙、关元、气海、丹田、中脘等穴位,轻柔按摩这些穴位有降压和辅助治疗中风的作用。捶背:双脚自然张开,用双手从下到上半握拳,同时捶背和腰部。手法要轻柔,不要太用力,两拳要从上到下敲击 10 下。拍胸:双脚自然张开,上肢向右转动,带动手臂同时弯曲肘部,拍心前区的右前部,拍心后区的左背部,拍 5—10 次。在平举中,双脚自然张开,左臂向前抬起,右臂侧向抬起。然后,将左臂从底部向外绕到前提升,将右臂从底部向内绕到侧方提升。用右臂和左臂重复上述动作,连续 5—10 次。握手:自然站立,自然放松,来回摇晃手臂 100 到 200 次。伸展四肢:双脚和双手伸展和弯曲动作(目的是通过伸展和弯曲四肢,使储存在四肢中的多余血液迅速返回心脏,为心脑血管系统提供充足的氧气和血液,预防和治疗急慢性心脑血管疾病,增强四肢关节的灵活性),然后双腿慢慢下蹲,形成一个完整的深蹲,双臂向上抬起,重复 5—10

次。推揉脚底:仰卧,交替推揉脚底,使其感到温暖。由于脚心有涌泉穴其被称为“第二颗心”,摩擦足部后,可以促进全身血液循环,具有舒经活络、放松身体,增强免疫的功效。

1.3 观察指标

本研究观察对比两组护理干预的血压水平、睡眠质量以及生活质量评分。血压水平对比收缩压和舒张压;睡眠质量采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQL),测定病人 1 个月的睡眠质量,总分范围 0-21 分,分数越高说明睡眠质量越差。生活质量量表(SF-36)用于对生活质量进行评分,由八个维度组成,每个维度有不同的项目数,每个项目的得分范围为 0-100 分,包括生理功能(PF):包括 10 个项目,得分范围为 0-10 分;生活活力(VT):包括 4 个项目,得分范围为 0-100 分;身体疼痛(BP):包括 2 项,评分范围为 0-100 分;一般健康(GH):包括 5 个项目,得分范围为 0-100 分;生活环境(RE):包括 2 个项目,得分范围为 0-100 分;社会功能(SF):包括 2 个项目,得分范围为 0-100 分;情绪健康(MH):包括 5 个项目,得分范围为 0-100 分;角色功能(RP):包括 4 个项目,得分范围为 0-100 分。分数越高,生活质量越好。本研究主要比较前四项。

1.4 统计学分析

使用 SPSS20.0 软件对数据进行统计学分析,使用 t 和“ $\bar{x} \pm s$ ”表示计量资料, $P < 0.05$ 表示数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 血压水平对比

观察组的收缩压($95.21 \pm 9.79 \text{ mmHg}$)和舒张压($63.99 \pm 5.57 \text{ mmHg}$)明显低于对照组的收缩压($102.15 \pm 16.95 \text{ mmHg}$)和舒张压($69.03 \pm 19.98 \text{ mmHg}$),差异具有统计学意义($t=3.071, 2.901, p=0.003, 0.004$)。

2.2 睡眠质量评分对比

观察组的睡眠质量评分(5.97 ± 3.28 分)明显低于对照组(8.69 ± 7.87 分),差异具有统计学意义($t=2.763, p=0.007$)。

2.3 生活质量对比

观察组的生活质量评分明显高于对照组,差异具有统计学意义($p < 0.05$)。如表 1。

表 1 观察组和对照组的生活质量评分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	生理功能	生活活力	身体疼痛	一般健康
观察组	75	80.07 ± 9.16	82.01 ± 11.36	81.11 ± 9.97	83.09 ± 10.97
对照组	75	76.98 ± 3.97	77.98 ± 5.99	76.99 ± 8.59	78.57 ± 6.19
t	-	2.681	2.718	2.711	3.108
P	-	0.008	0.007	0.008	0.002

3 讨论

高血压是我国居民死亡的主要原因,是一种严重威胁人类健康的疾病,对心脑血管疾病和慢性肾脏疾病有重大影响。目前,高血压的治疗方法主要有三种:药物治疗、非药物治疗和康复护理是重要的辅助手段。而在高血压病人的护理中,康复护理有利于改善他们的生活方式,提高

他们的生活质量,减少并发症,减少医疗费用。

康复护理是指在医生指导下护士对病人进行有针对性的康复训练,包括心理康复和运动康复。其中,心理康复是指对病人的心理问题进行评估,制定相应的心理护理计划,帮助病人缓解心理压力,消除负面情绪,改善生存质量。运动康复是指对病人的肌肉力量、耐力、平衡能力、协调

能力等进行系统训练,帮助病人改善和恢复身体功能。由于长期药物治疗和疾病本身导致的身体功能下降,老年高血压病人可能会出现不同程度的功能障碍。未能有效地进行功能性训练可能会加剧这种情况。康复护理可以通过有针对性的训练帮助病人恢复功能。除了运动康复和心理康复护理外,还需要加强对老年高血压病人的饮食康复护理。合理的饮食是治疗高血压的基础,对控制病情、预防并发症的发生和发展具有重要意义。老年高血压病人康复护理模式的实施原则是“以人为本”,首先要充分了解病人的基本资料,如病情、体质、生活习惯等,确保在康复护理过程中最大限度地帮助病人恢复健康;其次,应根据病人的实际情况制定个性化的康复护理计划,以确保他们通过康复护理能够有效改善预后;最后,要充分调动病人及其家属积极参与康复护理工作的积极性。由于高血压病人往往需要长期服药来控制血压,而高血压本身就是一种慢性病,因此对他们的康复护理往往需要长期坚持。同时,由于康复护理需要病人及其家属的参与,在实施过程中也应注意加强与病人及其家属之间的沟通和交流,让他们了解康复护理的重要性和具体实施步骤。此外,还应注意对康复护理人员进行规范化培训,提高其专业素质和能力,以便更好地为病人提供优质、高效、安全的护理服务。对老年高血压病人进行康复护理工作,可以帮助他们克服对注射和药物的恐惧、不愿接受治疗等心理障碍,培养良好的生活习惯,有效预防并发症。此外,康复护理可以减轻病人的痛苦和负面情绪,使他们能够积极配合治疗。通过康复护理,病人在心理和身体上都得到了改善和恢复,这有利于帮助他们增强战胜疾病的信心。此外,在为病人提供康复护理时,可以增加医护人员与病人之间的沟通和交流,以增进医患关系。因此,康复护理模式不仅可以有效帮助老年高血压

病人控制血压,还可以提高他们治疗的依从性的改善其生活质量。本研究也显示,观察组护理干预后的血压水平明显优于对照组,睡眠质量明显好于对照组,生活质量评分明显高于对照组,差异具有统计学意义($p < 0.05$)。

综上所述,康复护理模式对老年高血压病人的血压控制有显著效果,能够有效地降低病人的血压水平,改善病人的睡眠质量和生活质量,值得临床推广应用。

参考文献

- [1] 郭铁晶. 康复护理模式对老年高血压患者血压控制效果的影响 [J]. 中国医药指南, 2022, 20(09): 134-136.
- [2] 李丽. 老年高血压患者运用预防保健与康复护理的作用及对并发症的影响 [J]. 中国社区医师, 2022, 38(08): 94-96.
- [3] 陈丽蓉. 预防保健与康复护理对老年高血压患者的影响 [J]. 中国卫生标准管理, 2022, 13(02): 141-144.
- [4] 黄秀面. 老年高血压患者接受基于动机行为转化的康复护理效果 [J]. 心血管病防治知识, 2022, 12(02): 46-48.
- [5] 张舒, 任红娣, 庄娟娟, 江水芳. 康复护理对高血压脑出血患者功能障碍和睡眠质量的影响 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2021, 8(10): 1811-1812.
- [6] 谭灵玲, 熊银, 陈奎铭. 康复护理配合药物治疗对老年高血压患者生活质量的影响 [J]. 沈阳药科大学学报, 2021, 38(S1): 97.
- [7] 高雪芬, 任华英. 康复护理模式对老年高血压患者血压控制及生活质量的影响分析 [J]. 心血管病防治知识, 2021, 11 (14): 33-34-37.
- [8] 李可芳. 高血压脑出血患者的康复护理方案及效果分析 [J]. 当代临床医刊, 2020, 33(05): 484-497.