

人性化护理模式用于焦虑症合并高血压护理中的价值

任映丽 冶成芳
新疆维吾尔自治区人民医院 830000

摘要:目的: 探究人性化护理模式用于焦虑症合并高血压护理中的价值。方法: 随机从我院的焦虑症合并高血压患者中选择 100 例, 将其平均分配到两组, 一组作为实验组, 另一组作为对照组, 每组均有 50 例患者。实验组的患者将接受人性化护理模式, 对照组的患者将接受常规护理模式。两组护理需同步实施, 最后通过比较两组患者在试验期间表现出的不同数据, 评估人性化护理模式的作用。结果: 经过实验论证发现, 对照组患者的护理满意度更低, 与实验组差异较大, 差异具有统计学意义 ($P<0.05$); 实验组患者焦虑程度更低, 与对照组差异较大, 差异具有统计学意义 ($P<0.05$)。结论: 人性化护理模式用于焦虑症合并高血压护理中具有显著的积极作用, 值得在临床实践中推广。

关键词: 焦虑症; 高血压; 人性化护理

Value of humanized nursing model in nursing of anxiety disorder complicated with hypertension

Yingli Ren Chengfang Ye
People's Hospital of Xinjiang Uygur Autonomous Region 830000

Abstract: Objective: To explore the value of humanized nursing model for anxiety combined with hypertension. Methods: Randomly from our hospital anxiety combined with hypertension patients selected 100 cases, will be evenly distributed to two groups, one group as the experimental group, the other group as the control group, each group has 50 cases of patients. Patients in the experimental group will receive humanistic nursing mode, patients in the control group will receive routine nursing mode. The two groups of care should be implemented simultaneously. Finally, the effect of the humanistic care model was evaluated by comparing the different data presented by the two groups of patients during the trial. Results: After experimental demonstration, it was found that the nursing satisfaction of patients in the control group was lower, and the difference was larger than that in the experimental group, and the difference was statistically significant ($P<0.05$). The anxiety degree of the experimental group was lower than that of the control group, the difference was statistically significant ($P<0.05$). Conclusion: Humanized nursing mode has significant positive effect in the nursing of anxiety disorder complicated with hypertension, and it is worth popularizing in clinical practice.

Keywords: Anxiety; Hypertension; Humanized nursing

焦虑症是一种心理障碍, 表现为过度的、不合理的焦虑和担忧。焦虑症的症状包括: 心跳加速、呼吸急促、手脚发抖、身体紧张、心悸、头痛、胃痛、失眠、疲乏、不安以及对未来的担心等^[1]。焦虑症可能导致抑郁、躯体症状以及其他心理问题。所以焦虑症的护理和治疗就显得尤为关键。以往对于焦虑症合并高血压患者常常采用常规护理的方式进行。但焦虑症合并高血压患者的常规护理效果不是很显著, 常规护理模式不能够帮助患者有效地解决负面情绪。随着医疗卫生体系的不断完善, 护理指导理念的更新以及各种新型护理方法的出现与应用, 医院更需要为焦虑症合并高血压患者提供更先进的护理模式。为了帮助焦虑症合并高血压患者控制病情, 提高心理治疗依从性。本次研究将选取我院 100 例焦虑症合并高血压患者进行随机分组实验, 并对实验数据结果对比讨论, 以探讨人性化护理模式用于焦虑症合并高血压护理中的价值。具体报告如下:

一、资料与方法

1. 一般资料

本次研究严格按照我国《高血压防治指南》和焦虑症诊治相关标准, 本院在 2020 年 9 月-2021 年 10 月选择 100 例焦虑症合并高血压患者, 并采取随机数乱序法的方式进行分组。将这 100 例患者随机分为每组各 50 例的对照组和实验组。患者平均年龄为 (45.64±3.25) 岁, 该研究在进行之前需要告知患者和家属, 征求患者家属的同意。两组患者各项生命体征均正常, 无其他影响因素, 差异无统计学意义, ($P>0.05$)。

纳入标准: ①均为焦虑症合并高血压患者。②年龄均≥40 岁。③患者不存在意识障碍。④以往疾病史、手术史资料完整。⑤了解研究相关事项, 签署了知情同意书^[2]。

2. 方法

对照组常规护理, 对照患者的各项生命体征数据和信

息均要详细记录。实验组人性化护理,实验组患者的数据同样要详细记录。

(1) 常规护理模式

常规护理模式具体内容如下:护理人员给予患者指导教育,帮助患者了解如何维护自身健康。护理人员提醒患者在出现任何不适的情况时,应及时联系护理人员,以避免出现不良后果。

(2) 人性化护理模式

人性化护理模式具体内容如下:

①心理护理:焦虑症合并高血压患者需要特别关注自身的心理状态,为了缓解患者的心理压力,护理人员需要对患者进行人性化模式的心理护理。首先,护理人员需要聆听患者的诉说,帮助患者更好地表达自己的感受,进一步减少患者的心理压力。在护理过程中,护理人员需要与患者保持良好的言语交流,通过语言和举动来给予患者更多的关爱和支持。其次,护理人员需要对患者进行适当的心理治疗,例如,提供放松技巧,推荐冥想和渐进性肌肉松弛等,帮助患者缓解焦虑情绪。此外,护理人员也应当适当的支持患者的想法,帮助患者更好地适应疾病带来的影响。最后,护理人员需要定期对患者进行心理焦虑水平测试,评估患者的心理状况,尽早发现和解决患者的心理问题,以确保患者的心理健康。

②环境护理:在护理焦虑症合并高血压患者时,环境护理也是非常重要的。研究发现,舒适的环境可以有助于缓解患者的焦虑和高血压症状。因此,护理人员需要注意以下几个方面:

1) 光线:光线对患者的情绪有很大的影响。护理人员可以在病房内设置足够数量的窗户,以保证病人获得充足的日照。同时,在病房内还可以安装高效的灯具,以便在昏暗的环境中保证足够的光线。通过提供足够的光线,可以帮助患者调节生物钟,改善睡眠质量,有助于减少焦虑和抑郁的情绪。其次,为了避免光线对患者造成刺激,护理人员应该适当调节灯光,保证环境光线舒适。

2) 温度:根据研究,温度过低或过高都会对患者的情绪造成影响。因此,护理人员应该保证温度在 20°C-22°C 之间,以确保患者的情绪稳定^[3]。然而,即使是在室内环境适宜的情况下,患者仍可能感到不适,因此,护理人员应随时关注患者的状态,根据患者的需要进行调节。例如,如果患者感到冷,护理人员可以为患者额外提供被褥,保持患者的体温稳定。如果患者感到热,护理人员可以为患者提供舒适的通风条件,减少患者的热量负担。

3) 声音:对于长期处于高度紧张和焦虑状态的患者来

说,过多的噪音是一种极大的压力。为了避免声音的干扰,护理人员可使用吸引材料来保证环境安静,降低噪声水平。此外,护理人员还可以给患者播放轻音乐,以营造出舒适的声音环境,从而改善患者的心理状态。

4) 色彩:色彩也是影响患者情绪的重要因素。一般来说,蓝色、绿色、白色等柔和的色彩能够安抚情绪,而黄色、红色等鲜艳的色彩则会刺激人的情绪^[4]。因此,在护理环境中,护理人员应该选择柔和的色彩。

5) 空气质量:护理人员应该需要运用科学的技术手段,如监测空气温度、湿度、氧含量、甲醛浓度等来检测通风环境,再做出相应措施确保空气质量达标。

③用药护理:在用药护理方面,首先需要遵循医嘱,给予焦虑症合并高血压患者正确的用药指导。护理人员在药物治疗过程中需要密切监控患者的血压变化,一旦发现异常情况立即调整用药剂量。同时,应该给予患者详细的用药说明,包括用药的前提、目的、注意事项、副作用等内容,帮助患者正确明白药物的作用。此外,在用药护理中,还需要重视药物的合理使用。护理人员应该给予患者关于药物的安全使用指导,告诫患者不要私自调整用药剂量,避免用药不当导致患者出现严重的不良反应。同时,护理人员还应该注意患者的用药情况,确保患者的用药过程规范,保证治疗效果。用药护理不仅仅是提供药物,更重要的是提供药物的使用指导,促使患者认知用药的重要性,以保证治疗效果。因此,在用药护理中,护理人员需要关注患者的需求,与患者进行对话,给予患者全面的健康护理,以促进患者健康恢复。

④饮食护理:在饮食护理中,护理人员应该与患者交流,了解其饮食习惯,并给予合适的饮食建议。饮食护理的目的是促进患者健康,降低高血压,同时调节患者的情绪。护理人员需要提醒患者避免食用盐分高、脂肪高、热量高的食物,如快餐、巧克力、烟熏肉等,反之,应该多吃新鲜的蔬菜和水果。同时,需要提醒患者保证每天饮水量达到 2-3 升,这样可以保证身体的水分平衡。此外,护理人员需要按照患者的体重、身高等因素,计算出患者的理想体重,并建议患者适量进行饮食调节。如果患者已经出现了超重或肥胖,护理人员需要提醒患者进行适量减肥,以保证身体健康。同时,护理人员需要督促患者规律饮食,建议患者每天固定三餐,避免长时间不吃饭或暴饮暴食,这样可以帮助患者更好地控制血压。此外,科学均衡的饮食也可以改善患者的营养状况,提升患者的身体免疫力,减少感染的风险。

⑤运动护理:运动护理对于焦虑症合并高血压患者来说非常重要。适当的锻炼可以改善心血管健康,降低血压,减

轻焦虑情绪。因此，护理人员应该在与患者的咨询和积极沟通的基础上，引导患者进行合适的运动。专家建议，焦虑症合并高血压患者每天进行 30 分钟的低强度锻炼，如散步、慢跑、骑车等，也可以进行一些柔韧性训练，如瑜伽、拉伸等。运动强度要适中，不能过于剧烈，以免加重患者的疾病^[5]。此外，护理人员还需要与患者一起进行运动规划，并在患者运动过程中进行有效监督。例如，每周检查一次患者的血压，并对运动量进行调整，以适应患者的生理变化。

3. 评价指标

焦虑程度使用焦虑自评表评价，焦虑自评表评分 60 分及以上为焦虑。护理满意度使用护理满意度自评表评价，护理满意度=(满意+基本满意)/总人数。

4. 统计学方法

采用 SPSS 21.0 统计学软件对数据进行处理，以 $P < 0.05$ 代表差异有统计学意义。

二、结果

1. 两组患者焦虑程度比较

实验组患者焦虑程度低于对照组患者，差异极大具有统计学意义，($P < 0.05$)，见表 1。

表 1 患者焦虑程度比较[%，($\bar{x} \pm s$)]

组别	例数	护理前	护理后
实验组	50	69.36±5.21	53.64±6.25
对照组	50	68.67±5.36	60.42±7.15
X^2		0.214	5.125
P		<0.05	<0.05

2. 两组患者护理满意度比较

实验组患者护理满意度高于对照组患者，差异极大具有统计学意义，($P < 0.05$)，见表 2。

表 2 患者护理满意度比较[%，($\bar{x} \pm s$)]

组别	例数	满意	基本满意	不满意	护理满意度
实验组	50	45(90.00)	4(8.00)	1(2.00)	1(98.00)
对照组	50	33(66.00)	8(16.00)	9(18.00)	41(82.00)

X^2				5.165
P	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

三、讨论

焦虑症是一种复杂的心理疾病，是由生物因素、心理因素、社会因素等多方面因素引起的^[6]。临床研究表明，焦虑症与高血压存在一定关联，焦虑状态会导致心肌细胞异常放电，从而使血压升高影响治疗效果。因此，对焦虑合并高血压患者采取人性化护理模式是必要的。从本研究的实验数据可以看出，人性化护理模式干预后，实验组患者焦虑水平明显下降($P < 0.05$)。实验组患者的护理满意度也高于对照组($P < 0.05$)。

综上所述，人性化护理模式有着广阔的前景和潜力，值得在临床实践中进一步推广和应用，未来也需要对这种人性化护理模式进行更多的研究和评估，以验证其在护理实践中的效果和可行性。

参考文献:

- [1]周静.以患者为中心的心理护理对阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征合并高血压患者睡眠质量和负性情绪的影响[J].医疗装备,2023,36(03):138-140.
- [2]周雪迎,张雪芳,冯静宜,蔡文静.基于奥马哈系统框架的延续护理对高血压脑出血术后病人康复效果影响的系统评价[J].循证护理,2023,9(03):394-401.
- [3]杨斌慧,幸小龙,朱文娟.贝那普利联合医养一体化居家护理模式对高血压患者血压控制和心功能的影响[J].现代医学与健康研究电子杂志,2023,7(03):123-126.
- [4]庄颖青.人性化护理模式用于焦虑症合并高血压护理中的价值[J].心血管病防治知识,2022,12(24):45-48.
- [5]覃事艳.人性化护理模式用于焦虑症合并高血压护理中的价值研究[J].心血管病防治知识,2021,11(10):61-63.
- [6]邱凤.人性化护理模式用于焦虑症合并高血压的护理效果观察[J].中国医药指南,2020,18(07):209-210.DOI:10.15912/j.cnki.gocm.2020.07.157.