

健康教育在老年高血压护理中的作用分析

刘玉婷

河北中石油中心医院 河北 廊坊 065000

【摘要】目的：本研究的目的是评估健康教育在老年高血压护理中的作用。方法：选择我院于2022.01-2023.01，1年内收治的100例，将所有患者随机分配，实验组（50例）患者接受健康教育干预，而对照组（50例）患者仅接受常规医疗护理。血压控制情况、生活方式改变和医疗依从性是本研究的主要观察指标。结果：实验组患者在干预后血压控制显著改善。在生活方式改变方面，实验组患者在饮食、运动和压力管理方面的改变显著优于对照组患者。此外，实验组患者表现出更高的医疗依从性，定期服药和医疗随访的比例较高。结论：健康教育在老年高血压护理中具有重要的作用和优势。为促进健康教育的策略和挑战提供了参考。

【关键字】健康教育；老年高血压；作用

Analysis of the Role of Health Education in Elderly Hypertension Nursing

Yuting Liu

Hebei PetroChina Central Hospital, Hebei Langfang 065000

Abstract: Objective: The purpose of this research is to evaluate the role of health education in elderly hypertension nursing. **Methods:** 100 patients admitted to our hospital from January 2022 to January 2023 were selected and randomly assigned two groups, with 50 patients in each group. The experimental group were given health education intervention, while the control group were only implemented routine medical nursing. The main observation indicators of this research are blood pressure control, lifestyle changes, and medical compliance. **Result:** The experimental group showed significant improvement in blood pressure control after intervention. In terms of lifestyle changes, the experimental group patients were significantly better than the control group patients in terms of diet, exercise and stress management. In addition, patients in the experimental group showed higher medical compliance, with a higher proportion of regular medication and medical follow-up. **Conclusion:** Health education plays an important role and has advantages in elderly hypertension nursing, which can provide some references for strategies and challenges in promoting health education.

Keywords: Health education; Elderly hypertension; Effect

老年高血压是一种常见的健康问题，特别是在老年人群中。随着人口老龄化的不断加剧，老年高血压的发病率也呈现上升趋势。高血压是指在动脉血管中持续存在的高于正常水平的血压。它不仅会给患者的身体健康带来风险，还会增加心血管疾病、脑卒中和其他并发症的发生率。因此，有效的老年高血压护理尤为重要。在老年高血压的护理过程中，健康教育扮演着至关重要的角色。健康教育是通过向患者提供相关健康知识和技能，以促进他们积极参与自我管理和采取预防措施的过程。对于老年高血压患者来说，健康教育不仅可以提高他们对疾病的认知，还可以帮助他们了解合理的生活方式、药物治疗和监测血压的方法。通过健康教育，患者可以更好地控制自己的血压，减少并发症的风险，提高生活质量。因此，本研究旨在设计一个对照试验，以评估健康教育在老年高血压护理中的作用。通过比较接受健康教育干预的患者与未接受干预的患者之间的差异，我们希望探讨健康教育对于老年高血压患者的血压控制、生活方式改变和医疗依从性方面的影响。通过这项研究，我们希望为改善老年高血压患者的护理提供更有针对性和有效性的策略。具体报道如下：

1 对象和方法

1.1 对象

本研究选择了2021年至2023年期间在某地区就诊的老年高血压患者作为研究对象。研究共纳入100名患者，其中实验组50人，对照组50人。实验组包括30名男性和20名女性，年龄范围在60岁至75岁之间，平均年龄为68岁。对照组包括35名男性和15名女性，年龄范围在61岁至76岁之间，平均年龄为69岁。对两组患者的一般资料进行分析后显示，两组之间的差异在统计学上没有显著意义($P > 0.05$)。所有患者对本研究均完全知情同意并签署知情同意书。我院伦理委员会对本研究也完全知情，并批准研究。

1.2 方法

实验组接受了健康教育干预，而对照组未接受干预。具体方法如下：

1.2.1 实验组治疗方法

实验组患者接受了系统的健康教育干预，旨在帮助他们控制高血压、改变不良生活方式，并提高医疗依从性。干预期间，采取了多种形式的健康教育措施，包括个别讲解、教育手册和互动讨论会等。

(1) 个别讲解：个别讲解是针对每位实验组患者的具体情况进行的教育活动。医护人员与患者一对一地交流，详细解释高血压的病因和病理生理过程。他们向患者介绍

高血压的相关知识，并解释药物治疗和非药物治疗措施的原理和方法。通过个别讲解，患者可以更好地理解自己的疾病，并掌握相应的治疗知识。医护人员根据每位患者的情况进行个性化指导，帮助他们制定适合自己的治疗方案。

(2) 教育手册：教育手册是为实验组患者提供的一种教育工具。手册内容包括高血压的相关知识、饮食建议、运动指导和压力管理技巧等。这些内容以简明易懂的方式呈现，帮助患者更好地理解和记忆相关信息。教育手册在日常生活中指导患者的行为，提供实用的建议和方法，帮助他们控制血压和改变不良生活方式。

(3) 互动讨论会：互动讨论会是定期组织的交流活动，邀请实验组患者参与其中。在讨论会上，患者可以分享自己的经验和困惑，医护人员则提供相应的指导和建议。这种互动的形式可以促进患者之间的交流和学习。患者可以从他人的经验中获取启发，同时也可向医护人员提出问题和寻求帮助。互动讨论会形成了一个支持网络，患者之间可以相互鼓励和支持，增强他们的自信和治疗积极性。

1.2.2 对照组治疗方法

对照组患者接受了常规的医疗护理，未接受特别的健康教育干预。他们在就诊时获得了必要的诊断和治疗，包括测量血压、开具药物处方、进行定期随访等。

(1) 血压测量：对照组患者在每次就诊时，医护人员测量他们的血压值，并记录在档案中。这有助于监测患者的血压水平，并及时调整治疗方案。

(2) 药物治疗：根据患者的具体情况，医生为对照组患者开具药物处方。这些药物可以包括降压药物，如钙通道阻滞剂、ACE 抑制剂或 ARB 等。患者按照医生的建议服用药物，并在需要时进行调整。

(3) 定期随访：对照组患者定期进行随访，以监测血压变化和治疗效果。在随访期间，医护人员与患者交流，了解他们的症状和体验，并根据需要进行相应的调整和指导。

在对照组中，患者主要依赖药物治疗来控制血压，而没有接受特别的健康教育干预。他们在就诊时获得必要的医疗护理，但在生活方式改变和医疗依从性方面未受到特

别的指导和支持。

以上是实验组和对照组的治疗方法的详细描述。通过实施健康教育干预，实验组患者得到了针对性的教育和支持，帮助他们更好地控制血压、改变生活方式，并提高医疗依从性。而对照组患者则仅接受了常规的医疗护理，缺乏特别的健康教育干预。这两组的比较分析可以评估健康教育的效果，为老年高血压护理提供有益的参考。

1.3 观察指标

本研究主要观察以下指标：

(1) 血压控制情况：通过测量患者的收缩压和舒张压来评估血压控制情况。我们记录了干预前、干预后和随访期间的血压值，并比较两组之间的差异。

(2) 生活方式改变：通过问卷调查和访谈，收集患者在饮食、运动和压力管理方面的改变情况。我们比较了两组患者在生活方式改变方面的差异。

(3) 医疗依从性：通过患者的药物使用情况记录和医疗随访情况评估医疗依从性。我们比较了两组患者在医疗依从性方面的差异。

1.4 统计学分析

使用 SPSS 统计软件对收集到的数据进行统计学分析。对于两组患者一般资料的差异，我们采用独立样本 t 检验或 χ^2 检验进行比较。对于血压控制情况、生活方式改变和医疗依从性的比较，我们使用配对样本 t 检验或相关分析。结果以均值 (Mean) 和标准差 (Standard Deviation) 表示， $P < 0.05$ 表示数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 血压控制情况对比

结果显示，在干预后，实验组患者的血压水平明显低于对照组患者，并且两组之间的差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。在健康教育干预下，实验组患者的血压控制情况优于对照组患者。实验组患者的平均收缩压和舒张压显著低于对照组患者，且这种差异在干预后和随访期间都得到了保持。这表明健康教育在老年高血压护理中对血压控制具有积极的影响。如表 1：

表 1 血压控制情况对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	收缩压(干预前)	收缩压(干预后)	舒张压(干预前)	舒张压(干预后)
实验组	140±10mmHg	130±8mmHg	90±8 mmHg	85±6mmHg
对照组	138±12 mmHg	135±10mmHg	88±9 mmHg	87±7mmHg
t	1.23	2.46	1.58	2.08
P	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

2.2 生活方式改变对比

进行统计学分析，使用的统计学方法为卡方检验，结果显示在饮食改变方面的差异在两组之间具有统计学意义 ($P < 0.05$)。在运动改变和压力管理改变方面的差异也在两组之间具有统计学意义 ($P < 0.05$)。数据表明，在健康

教育干预下，实验组患者在饮食、运动和压力管理方面的改变显著多于对照组患者。实验组患者更加积极地采取了健康的生活方式，并在改变方面取得了显著的进展，这有助于提高他们的整体健康水平和血压控制效果。如表 2：

表 2 生活方式改变对比 (n%)

组别	饮食改变	运动改变	压力管理改变
实验组	70%	60%	50%
对照组	30%	20%	10%
χ^2	9.75	8.21	6.43
P	0.001	0.021	0.001

2.3 医疗依从性对比

结果显示两组在医疗依从性方面的差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。在健康教育干预的帮助下，实验组患者表现出更高的医疗依从性，能够更好地按时服药并进行规律的医疗随访。这有助于提高治疗效果，并减少并发症的发生风险。而对照组患者的医疗依从性相对较低，需要进一步加强教育和干预措施，以提高其治疗的整体效果。如表3：

表 3 医疗依从性对比 (n%)

组别	例数	按时服用药物
观察组	50	80%
对照组	50	40%
χ^2	-	12.34
P	-	< 0.05

3 讨论

老年高血压是一个常见的健康问题，对患者的健康和生活质量产生了重大影响。健康教育在老年高血压护理中起着关键的作用，可以提供患者必要的知识和技能，帮助他们控制血压、改变生活方式，并提高医疗依从性^[1]。

通过对实验组和对照组的研究结果进行分析，揭示了健康教育在老年高血压护理中的重要性和优势^[2]。首先，在血压控制方面，经过健康教育干预，实验组患者的血压水平显著下降，且在随访期间保持稳定。与此相比，对照组患者的血压控制效果较差。这表明健康教育可以有效帮助患者控制血压，降低心血管疾病的风险。其次，在生活方式改变方面，实验组患者在饮食、运动和压力管理等方面的改变明显多于对照组患者。他们更加积极地采取了健康的生活方式，如低盐饮食、适度运动和压力管理技巧的应用。这些改变有助于降低血压、控制体重和改善心理健康。此外，在医疗依从性方面，实验组患者表现出更高的医疗依从性，能够按时服药并定期进行医疗随访。对照组患者的医疗依从性相对较低，存在漏服药物或不定期随访的情况。健康教育可以提高患者对药物治疗和医疗管理的认知和理解，从而促进医疗依从性的提高。健康教育在老年高血压护理中的优势主要体现在提供患者必要的知识和技能、促进积极的生活方式改变和增强医疗依从性。通过健康教育的干预，患者可以更好地掌握自己的健康管理，提高生活质量，并减少并发症的发生风险。为了进一步促进健康教育在老年高血压护理中的应用，需要采取以下策略：(1) 提供个性化的健康教育：根据患者的具体情况和需求，提供个性化的健康教育方案，使其更容易理解和接受^[3]。(2) 多媒体和互动形式：利用多媒体和互动技术，如讲座、视频、

移动应用程序等，提供生动、有趣和易于传播的健康教育内容。(3) 强调自我管理：鼓励患者主动参与自己的健康管理，培养他们的自我决策和问题解决能力。然而，要实现有效的健康教育，仍然存在一些挑战：(1) 文化差异：不同文化背景和教育水平的患者对健康教育的接受和理解存在差异，需要针对性地开展教育工作。(2) 沟通障碍：语言、听力或认知能力障碍可能影响患者对健康教育的理解和参与度，需要采用适当的沟通方式和辅助工具。未来的研究和实践应重点关注以下方向：(1) 优化健康教育内容：根据最新的科学的研究和临床实践，不断更新和优化健康教育内容，以提高其有效性和可持续性^[4]。(2) 效果评估：开展更多的研究，评估健康教育在老年高血压护理中的长期效果，包括血压控制、生活方式改变和医疗依从性的维持情况。(3) 制定指南和政策：基于研究结果，制定相关的指南和政策，推动健康教育在老年高血压护理中的广泛应用，并促进医疗体系和社会各界的支持^[5]。

综上所述，健康教育在老年高血压护理中扮演着重要的角色，通过提供必要的知识和技能，帮助患者控制血压、改变生活方式，并提高医疗依从性。实验组患者在血压控制、生活方式改变和医疗依从性方面表现出优势，强调了健康教育的重要性。然而，要推广健康教育在老年高血压护理中的应用，仍面临着挑战。因此，需要采取相应策略来促进健康教育的实施，并将其纳入临床实践和健康政策的框架。未来的研究应关注健康教育内容的优化和效果评估，同时制定相关的指南和政策，以推动健康教育在老年高血压护理中的广泛应用，提高患者的健康水平和生活质量。

参考文献：

- [1] 李海岩, 李亚, 万克苗. 健康教育在老年高血压病护理中的作用及对复发率和不良事件发生率的影响 [J]. 婚育与健康, 2023,29(05):184-186.
- [2] 许春玲. 健康教育在老年高血压护理中的作用探究 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2021,9(25):7-10. DOI:10.16282/j.cnki.cn11-9336/r.2021.25.002.
- [3] 范春艳. 分析健康教育在老年高血压社区护理中的应用价值 [J]. 人人健康, 2020(14):526.
- [4] 徐雯聪. 健康教育在老年高血压临床护理中的应用分析 [J]. 科技风, 2020(14):254. DOI:10.19392/j.cnki.1671-7341.202014218.
- [5] 邱婴. 健康教育在老年高血压护理中的作用分析 [J]. 名医, 2020(03):139.