

## 健康教育在高血压病人中的应用

王玉芬

邢台市人民医院, 河北 邢台 054000

**【摘要】**随着社会经济的发展,生活、工作压力增大,人际关系紧张不良生活习惯,以及人口老龄化,高血压病呈现快速上升趋势,它已成为我国心血管疾病死亡的主要原因之一。高血压病作为一种需终身服药控制的慢性病,对患者药物治疗依从性提出了很高的要求。而非药物治疗措施也是一种非常有效地控制高血压方法。通过健康教育,可传授健康知识、培养健康行为和态度,消除和减轻影响健康的因素,有效地预防高血压病的发生发展,提高了生活质量,减轻痛苦。现就高血压病人健康教育做如下总结。

**【关键词】**健康教育;高血压;应用

### 1 生活及饮食指导

每日定时通风换气,保持室内空气新鲜,光线充足,温湿度适宜。衣着宽松,洗漱用温水,避免过热过凉刺激,平日注意保暖防寒,防止受凉,每天保证充足睡眠,据自己的身体状况选择合适的运动方式,如散步、慢跑、骑自行车等,以不疲劳为宜。禁烟酒,多食豆类、谷类、粗纤维、低脂、低胆固醇、高维生素的食物,少食油炸食品,适量饮水,避免大便秘结。

### 2 心理护理

保持情绪稳定,避免不良刺激,调整心理状态,减轻压力,培养良好健康的心理行为,教会患者控制情绪,修身养性,听音乐、养花、参加集体活动等,有助于身心健康的情趣和能力,既丰富生活又调节身心,对高血压病的防治有一定的帮助。

### 3 用药指导

按医嘱坚持长期服药,并观察疗效及副作用。根据药效及血压控制情况按医嘱增减药量,以达到理想控制血压的目的。

护理人员应告知病人及家属药物名称、剂量、用法、作用、副作用。教育病人规范、按时、按量服药,不随意增减和停药。教会患者定时测量血压,定期复诊,有异常及时就诊。

### 4 小结

通过有计划系统的健康指导,使护理人员有更多时间与病人在一起,缩短了护患距离,护士自身价值得以体现,护理服务也得到了提高。同时,增强了病人自我保护意识和能力,对促进康复,降低并发症和致残起到十分重要作用。

### 参考文献

- [1]李小寒,尚小梅.基础护理学[M].北京:人民卫生出版社,2006.
- [2]熊云新,李津,孙日杰.外科护理学[M].北京:人民卫生出版社,2005.