

健康教育在高血压病患者整体护理中的临床应用价值研究

李娟¹ 王静¹ 高原²

1.武警天津总队医院, 天津 300162

2.武警特色医学中心, 天津 300162

摘要:目的:探究在高血压病患者整体护理中开展健康教育的临床价值。方法:随机从2019年8月至2020年8月我院治疗的高血压患者中选择70例,将患者均分为两组,对照组采用整体护理,观察组在整体护理中增加健康教育,对患者的护理效果进行分析。结果:与对照组相比,观察组血压水平改善更明显,两组存在显著差异($P<0.05$);与对照组相比,观察组护理后症状自评量表评分明显更低,组间差异显著($P<0.05$)。结论:健康教育在高血压病患者整体护理中具有显著的应用效果,能够明显改善患者的血压水平,提高其生活质量。

关键词:健康教育;高血压;整体护理;应用价值

高血压作为公共卫生难题,在全世界都有极高的发病率,是诱发心脑血管疾病的重要危险因素,严重威胁人们的身体健康。一旦患病,患者需要终身接受治疗,但是只要控制好,其生活质量并不会受到较大的影响^[1]。除了药物治疗,生活方式的改善有助于高血压患者病情的控制,为确保治疗效果,在护理过程中实施开展系统的健康教育十分必要。基于此本文探究了在高血压病患者整体护理中开展健康教育的临床价值。

1 资料与方法

1.1 一般资料

随机从2019年8月至2020年8月我院治疗的高血压患者中选择70例,将患者均分为两组,对照组和观察组各有35例患者,其中对照组有男性20例,女性15例,年龄低至50岁,高至79岁,均值为 (67.2 ± 4.1) 岁,观察组有19例男性和16例女性组成,年龄低至51岁,高至77岁,均值为 (65.9 ± 4.4) 岁,比较两组一般资料,组间差异不明显($P>0.05$)。

1.2 方法

对照组采用整体护理,具体护理措施包括:(1)给予患者用药指导,详细告知患者用药剂量和方法,并对用药后可能的不良反应进行说明,叮嘱患者按时按量用药,不可擅自增减药物,强调遵医嘱用药的重要性^[2]。(2)给予患者病情观察,定期为患者测量血压,并做好相关记录,动态观察患者病情的变化。(3)给予患者饮食指导,让患者多摄入鱼肉、蔬菜、瘦肉,少食用脂肪含量高的食物,每日钠盐的摄入量需低于6g,确保膳食均衡,鼓励患者纠正不良的生活习惯^[3]。(4)基于生活指导,对于病情较轻的患者,引导其调节生活方式,养成规律的作息习惯,确保有充足的睡眠,注意休息;对于病情较重的患者需要限制体力活动,多卧床休息,避免过度的兴奋。

观察组在整体护理中增加健康教育,具体方式是有科室医生和护理人员定期组织健康教育讲座,对高血压发病机制、预防措施、治疗和护理方法等进行详细的介绍,同时指导患者掌握正确的血压检测方法,并针对患者的心理、饮食以及用药进行个性化的指导^[4]。耐心解答患者的疑问,有针对性的纠正患者的认知偏差,提高患者的自我管理能力和患者对自身病情有一个全面客观的认识,提高患者对高血压相关知识的知晓率。

1.3 评价指标

对患者护理实施前后的血压水平进行检测和记录。通过症状自评量表(SCL-90)对患者的临床症状进行评估,分数越低,说明患者的症状越轻。

1.4 统计学处理

采用统计软件SPSS25.0分析数据,用 $\bar{x} \pm s$ 表示计量资料,采用t检验,用百分数表示计数资料,通过 χ^2 值进行检验, $P<0.05$ 表示有统计学差异。

2 结果

2.1 比较两组血压水平

与对照组相比,观察组血压水平改善更明显,两组存在显著差异($P<0.05$)。见表1。

表1 比较两组血压水平

分组	收缩压 (mmHg)		舒张压 (mmHg)	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (n=35)	156.77 $\pm$ 8.28	138.29 $\pm$ 7.38	98.82 $\pm$ 7.29	92.93 $\pm$ 6.29
观察组 (n=35)	157.21 $\pm$ 8.19	122.83 $\pm$ 7.19	98.73 $\pm$ 7.31	81.82 $\pm$ 6.82
t	0.223	8.876	0.051	7.084
P	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

2.2 比较两组 SCL-90 评分

与对照组相比,观察组生活质量评分明显更高,组间差异显著($P<0.05$)。见表2。

表2 比较两组 SCL-90 评分

分组	护理前	护理后
对照组 (n=35)	248.93 $\pm$ 20.19	220.11 $\pm$ 13.92
观察组 (n=35)	250.18 $\pm$ 19.82	198.28 $\pm$ 11.92
t	0.261	7.047
P	>0.05	<0.05

3 讨论

高血压作为常见的慢性疾病,被称为“无形杀手”,具有病程长、危害大、难治愈的特点,若血压控制不良,可引发多种心脑血管疾病,严重威胁人们的身体健康。该病的发生和大量饮酒、长期精神紧张、体力活动不足、肥胖、低钾饮食等多种因素密切相关,可以说高血压就是一种生活方式疾病。

对于慢性疾病和难治型疾病患者而言,护理和治疗同等重要,有效的护理干预能够避免危险因素,保证治疗效果,尤其是高血压,患者的生活方式对于病情的影响极大,因此在护理过程中给予健康教育十分关键,能够让患者全面了解自身疾病,增强自我管理能力,规避各种不良因素,改善生活习惯,从而更好的控制血压水平。本次研究结果显示与对照组相比,观察组血压水平改善更明显,两组存在显著差异($P<0.05$);与对照组相比,观察组护理后症状自评量表评分明显更低,组间差异显著($P<0.05$)。本次研究结果和既往研究[5]结果相似,结果证实了健康教育在高血压患者整体护理中的重要价值。

综上所述,健康教育在高血压病患者整体护理中具有显著的应用效果,能够明显改善患者的血压水平,提高其生活质量。

参考文献

- [1] 张晓丽. 健康教育在高血压病患者整体护理中的应用[J]. 大家健康旬刊, 2017, 11(23):252.
- [2] 高燕, 史晓. 浅谈健康教育在高血压病患者整体护理中的应用效果[J]. 世界最新医学信息文摘, 2016, 14(66):361.
- [3] 丁继玲. 系统化健康教育在高血压病人中的应用效果[J]. 护理研究, 2019, 33(05):173-175.
- [4] 赵雅欣, 王淑娟, 杨雪萍. 临床护理路径在高血压2级患者健康教育中的应用[J]. 西部中医药, 2018, 3(18):193.
- [5] 翟秋贞. 高血压病患者整体护理中实施健康教育的价值研究[J]. 世界最新医学信息文摘(电子版), 2019, 19(22):218-218.