针对高血压患者不遵医饮食行为的护理及对策

覃秋菊

广西中医药大学第一附属医院老年干部病区　广西南宁　530000

摘要：目的　探讨高血压患者不遵医饮食行为的常见原因，提出有效的护理对策。方法　采用自行设计的问卷对我院 90 名高血压患者进行无记名抽样调查。结果　不遵医饮食行为的原因有：农村患者文化层次较低，缺乏高血压症知识；不了解高血压饮食治疗的重要性；医护人员没有及时和病人沟通饮食治疗方案；患者长期保持不良饮食习惯；家庭成员不配合饮食疗。结论　加强对高血压患者的膳食指导，提高遵医饮食的自觉性，可减少并发症的发生。

关键词：高血压；治疗；对策

随着中国经济发展水平不断提高，居民恩格尔系数发生了相应的改变，居民饮食习惯也发生了翻天覆地的变化，高血压成为了当前流行的“城市病”。高血压多见于四十岁以上的患者,血压情况与患者的精神状态、体力状态息息相关，患者情绪波动较大时，血压升高，情绪和缓时，血压降低，维持在正常水平线上，常见的临床症状包括疲劳、心悸在内[1]。高血压是一种慢性疾病,若治疗不及时或是护理不当,则易并发脑血栓形成、脑出血、心脏病以及肾病等重要器官的功能或器质性损害,从而对患者的生命安全造成巨大的威胁。

1 高血压患者不遵医饮食行为的原因分析

（1）患者方面：①文化层次因素。高血压患者受教育程度与是否遵从医嘱呈正相关关系，高血压患者受教育程度高养生意识较强，较少质疑医护人员工作，接受信息的渠道较多，则更倾向于接受医生的指导嘱咐，遵从医嘱进行饮食上的调节。高血压患者受教育程度低，则倾向于听信网络谣言，质疑医护人员工作，忽略自身实际健康情况，但求治标不求治本。②相关医疗知识欠缺。目前，我院就医的高血压患者大多文化程度不高，医疗意识淡薄，缺乏对相关医疗知识的基本认识，导致患者不能准确认识到疾病的严重性，忽视了饮食调理的重要性。③不良生活习惯的影响。许多老年患者都有抽烟、喝酒的习惯、饮食偏咸。④患者家属没有很好的配合食疗。患者家属能够对高血压患者的疾病轻重情况起到重要的影响作用，当患者家属不重视患者的饮食习惯，不及时改正患者的生活习惯，将会造成高血压患者患病状况的加重，并且在很长一段时间都得不到改善。因此，患者家属应当肩负起监督的责任，时刻把控患者饮食情况，避免患者恢复辛辣、油腻的饮食习惯。⑤对护士的不信任：护士作为医院中不可缺少的一份子能够起到保护患者健康的重要作用，但许多文化水平不高的患者怀疑护士是否能够胜任检查、治疗等工作，坚持要求医生为自己服务，导致忽视健康教育。（2）医院方面：①客观条件限制：医院床位有限，医疗资源有限，即便资源配置发挥最大效用，也无法满足乡镇居民的总体需求，在同一时间段内病人数量超荷载，将导致护理人员措手不及，不知如何分配时间，使得病人的需求没有在第一时间得到满足，严重时可能会造成患者检查不全面、食谱过于笼统等现象的出现。②主观知识限制：医院承接病人的主要目的在于经济效益，未获得更高额的利润，有些医院会以牺牲食疗功效为代价，向病人推荐药物治疗方式，未能达到全面提高病人健康质量的指导效果。③医患沟通不到位造成患者不重视医嘱。另外医护人员也缺乏沟通技巧，不能为患者提供有效的健康指导。

2 对策

（1）转变饮食习惯。①居民日常生活饮食离不开能量的摄入，转变饮食习惯需要从能量控制入手，保证如淀粉、玉米等能量的少摄入，同时要求患者少吃葡萄糖、果糖及蔗糖。②限制脂肪的摄入。烹调时，选用植物油。③适量摄入蛋白质。高血压病人每日蛋白质的量为每千克体重 1g 为宜。补充蛋白质能够有效提升血管弹性，从而使得高血压患者的血压情况趋于稳定。④多吃钙丰富的低钠食品，如土豆、茄子等。少吃肉汤类。⑤限制盐的摄入量：居民的日常饮食习惯不可能朝令夕改，但可以患者家属的监管以及患者本人的努力通过逐步把控盐的摄入量，从而达到降低血压的效果。⑥多吃新鲜蔬菜、水果。⑦适当增加海产品摄入，如海带、紫菜、海产鱼等。（2）改变不良生活方式，保持愉悦的精神状态。①了解高血压的知识，合理安排生活，注意劳逸结合，定期测量血压。②保持血压接近正常水平，防止对脏器的损害。不要随意添加或停用药物。③适当休息，消除过度紧张。提高社会适应能力，维持心理平衡，避免各种不良刺激的影响。④失眠现象在现代人生活中并不少见，失眠不仅会导致心悸等现象的出现，还有可能导致血压的骤增，使得患者病情加重。因此，应当合理安排入睡时间，确保每天 8 小时的睡眠量，以保护体力、心力为前提，养成能够有效保护心肺功能的作息时间。⑤精神压力无处不在，当代人精神紧张情况十分多见，精神压力超负荷，将会导致患者的血压升高，因此，患者应当以积极乐观的心态，调节精神状态，或者求助于心理医生，获得专业的解决对策，提高自身抗压、抗打击能力。⑥不穿紧身衣裤，领口或领带过紧，将压迫颈静脉窦，使血压升高。⑦采取合理的饮食结构，食不过饱。减少钠盐、动物脂肪的摄入，忌烟、酒。⑧防便秘，屏气大便可使腹压升高，会引起血压骤升，必要时服用泻剂。⑨运动能够有效保护高血压患者的身体健康，这是因为在如慢跑、太极等运动

的实践过程中患者释放了压力，宣泄了情感，提升了心肺能力，以更加积极的姿态面向高血压疾病的威胁，提升了自身的身体素质。同时，值得注意的是，运动应当适度化、合理化，切不可急功近利，反而导致病情的进一步加重。⑩定期复查，定期检测血压情况，能够使得患者及时掌握自身血压情况，在患者出现高血压临床表现时，及时寻求医生的专业帮助。（3）构建和谐的医患关系和医疗环境，是为了提升患者对医护人员的信任度，提升医护人员对患者当前身体情况的掌握深度，从而有针对性的为患者制定食疗方式方法。①想要构建和谐的医患关系，就需要医护人员对患者家属以及患者本人进行通俗易懂的思想教育，通过分发健康手册、宣讲健康知识等方式，使得患者自发自觉的转变传统观念，从而提升患者对医护人员的心理依赖，使得患者更加信任医护人员。②具体问题具体分析，把握不同高血压患者的差异性，从实际出发，有针对性的了解患者的病情，保证制定的食疗食谱能够对症下药，有益于该病人的养护工作，同时，充分理解患者内心的恐慌，在患者面前不应当流露出消极怠工的情绪，鼓励患者积极乐观地面对可控的疾病，此外，鼓励家属参与到监督工作中来，确保患者按照食疗食谱进食，有效提升治疗效用。③进一步培养医护人员专业技能、专业素养，使得医护人员能够在养护患者的过程中，以丰富的知识理论为依托，以丰富的实践经验为支撑，遇事不惊，处事不乱。④医疗环境的改善对医患关系的改善大有裨益，首先，在治疗患者的过程中，借鉴国内外现存的先进医疗理论的同时，引进高新医疗技术，使得患者能够安心就医，克服对疾病的恐惧。

3 讨论

高血压是临床上一种常见的慢性疾病,也是心血管疾病的重要致病因素之一。随着饮食结构的改变,高血压的患病率也逐渐升高,多发于 40 岁以上的人群,常见致病因素有肥胖、高钠饮食、过度饮酒、不良生活习惯以及家族遗传等。高血压主要的临床症状有头晕头痛、耳鸣、心悸、失眠等,其被称为“无声的杀手”,易引发冠心病、脑卒中以及脑出血等严重疾病,从而威胁到患者的生命安全。现阶段,临床上治疗高血压的手段有药物治疗和非药物治疗两种,其中非药物治疗中的饮食护理治疗对高血压的治疗有着重要的影响。中医食疗是根据患者高血压中医辨证的分型,从而结合患者体质有针对性的实施食疗的一种方法,即辩证施膳[2,3]。其既与药物疗法有所区别,而且也与普通的膳食有着很大的不同,只有在正确辨证的基础上合理实施中医食疗才能达到预期效果,否则会不利于疾病的治疗。目前临床上常见的高血压中医辨证分型有肝阳上亢型、痰浊中阻型、气血亏虚型以及肾精不足型等,其中肝阳上亢型高血压患者的饮食应以平肝潜阳,滋阴降火为主；痰浊中阻型高血压患者的饮食应以祛痰、燥湿为主；气血亏虚型高血压患者的饮食应以滋补养气为主；肾精不足型高血压患者的饮食应以补肾填精为主。高血压患者常见的中医食疗方法有鲜芹菜汁、荷叶粥、荠菜粥、车前子粥等,可根据患者的病情需要给予食用。应注意的是,在进行中医食疗时,护理人员还应积极督促患者改掉不良饮食习惯和生活习惯。食物治疗与药物治疗相辅相成,只有做好饮食治疗的相关护理,才能更好地发挥出中医食疗的功效。

参考文献

[1]李文艳. 健康教育对高血压患者遵医行为的影响[J]. 中国现代药物应用,2010,4(6):228-229.

[2]李桂新.高血压护理过程中应用中医食疗效果观察[J].内蒙古中医药,2017,36(5):171-172.

[3]张丽.中医护理干预在原发性高血压护理中的应用[J].内蒙古中医药,2017,36(13):177.