

## 老年高血压患者预防保健和护理措施

陆曼霞

(贵州省盘州市人民医院 553537)

**摘要:**目的:分析为老年高血压患者提供预防保健和护理措施的效果。方法:使用2020年1月-2021年4月该院收治的62例老年高血压患者,随机抽签法分两组,各31例。参照组用常规护理,观察组用预防保健+综合护理,比较两组依从性评分。结果:护理后,参照组的依从性评分低于观察组,显示差异( $P<0.05$ )。结论:使用预防保健和综合护理能提高患者的依从性,值得使用。

**关键词:**高血压;预防保健;综合护理

**Abstract:** Objective To analyze the effect of preventive health care and nursing measures for elderly patients with hypertension. Methods Sixty-two elderly hypertensive patients admitted to our hospital from January 2020 to April 2021 were randomly divided into two groups, 31 in each group. The reference group was given routine nursing, while the observation group was given preventive care+comprehensive nursing. The compliance scores of the two groups were compared. Results After nursing, the compliance score of the reference group was lower than that of the observation group, showing the difference ( $P<0.05$ ). Conclusion Preventive care and comprehensive nursing can improve patients' compliance, which is worth using.

**Keywords:** Hypertension; Preventive health care; Comprehensive nursing

高血压会导致老年患者的动脉压持续增高,容易产生胸痛、头晕、憋闷等不良症状。在药物治疗的过程中,会使用常规护理指导老年患者,但部分老年患者容易在病情稳定时漏服药物或暴饮暴食。而预防保健+综合护理不仅能提高老年患者控制疾病、预防疾病恶性发展、健康饮食等能力,还能提高老年患者的认知水平。因此,本次研究对老年高血压患者预防保健和护理措施的应用效果进行分析,详见下述。

### 1、资料和方法

#### 1.1 一般资料

使用2020年1月-2021年4月该院收治的62例老年高血压患者,随机抽签法分两组,各31例。参照组男17例、女14例,年龄71-89岁,均( $78.07\pm 10.23$ )岁,病程3-15年,均( $5.76\pm 2.19$ )年。观察组男18例、女13例,年龄72-90岁,均( $78.94\pm 10.57$ )岁,病程2-16年,均( $5.83\pm 2.46$ )年。无资料差异( $P>0.05$ )。

#### 1.2 方法

##### 1.2.1 参照组

常规护理:常规宣教;指导患者用药、饮食、运动;按时测量血压等。

##### 1.2.2 观察组

预防保健+综合护理:①预防保健:1)完善病史档案,针对患者的年龄、生活习惯、饮食习惯、用药情况等综合评估,及时发现患者可能出现的问题,并制定好预防保健方案。2)若患者日常喜欢吃辛辣、油腻、盐多的食物,需重点改善其饮食结构,多使用营养学知识,为患者推荐适合的菜谱,改善患者的就餐习惯。3)若患者时常漏服药物,或无法按时监测血压,需重点改善用药习惯,使患者懂得遵医嘱用药的重要性,能坚持服药,按时测量血压。4)若患者日常活动量较大,需重点改善活动方式,使用有氧运动,且控制每日活动时间。②综合护理:

1)保留上组护理内容,先增加心理护理:利用心理学知识、营养学知识、病理学知识等改善老年患者对疾病和用药的看法。同时,引导其宣泄自己的不良情绪,并告知老年患者不良情绪对疾病控制无任何帮助,使老年患者能主动控制情绪,尽量配合护理。2)叮嘱家属多陪伴老年患者,重点观察老年患者的血压监测、按时用药等事宜,帮助老年患者养成按时用药的习惯。同时,满足老年患者的心理需求。另外,有家属陪伴还能防止老年患者出现磕碰、摔倒等概率。3)睡眠护理:每日晚间需用热水为老年患者泡脚,时间控制在5-10分钟为宜,不可过长。同时,叮嘱老年患者喝100ml热牛奶,清洁口腔后再入睡。必要时为其安排中医按摩、针灸。4)保暖护理:每日按时通风应挑选阳光明媚或温度较高的时候,且为老年患者穿好衣物、帽子等。同时,叮嘱老年患者每日太阳升起后再外出活动,活动前要做好保暖。5)需观察老年患者每日就餐情况,要及时纠正错误的搭配方式,使老年患者能科学搭配每日三餐。同时,观察老年患者的运动情况,叮嘱家属及时将老年患者的汗水擦净。

#### 1.3 观察指标

院内自制依从性评估表对两组患者的遵医嘱用药行为、合理膳食、适当运动、规律作息等进行评分,共100分,分数越高表老年患者依从性越好,统计并比较。

#### 1.4 统计学分析

SPSS19.0统计学软件,计量资料采用均数( $\bar{x}$ )、标准差(S)描述,组间比较采用t检验,检验水准 $\alpha=0.05$ ,( $P<0.05$ )有统计学意义。

### 2、结果

护理后,观察组的依从性评分高于参照组,显示差异( $P<0.05$ )。详见表1。

表1 两组依从性评分对比 [ $n(\bar{x}\pm s)$ , 分]

组别	例数	遵医嘱用药行为	合理膳食	适当运动	规律作息
观察组	31	83.79±4.02	85.79±5.23	86.16±3.89	87.95±3.41
参照组	31	80.15±3.91	80.17±4.96	81.24±3.51	82.78±3.54
t	/	3.614	4.341	5.228	5.856
P	/	0.001	0.000	0.000	0.000

### 3、讨论

高血压常因身体退化、饮食不当等因素导致,不仅损伤血管功能,还会影响体内脏器功能,使老年患者出现心脑血管疾病、血栓等并发症。在药物治疗的过程中,会使用常规护理照顾老年患者,但部分老年患者的身体健康程度较低。而预防保健+综合护理不仅能更好的照顾老年患者,还根据老年患者的身体情况和病情做好防范措施,提高老年患者自主管控能力,使老年患者更健康的生存。

本次研究结果显示,护理后,观察组的依从性评分高于参照组,显示差异( $P<0.05$ )。说明预防保健+综合护理能围绕老年患者的用药、饮食、运动、睡眠等更积极的开展工作,改善老年患者对待治疗和护理

的态度,能养成遵医嘱用药、合理膳食等习惯,依从性较高。

综上所述,预防保健+综合护理能减少老年患者身体上和心里的不适,使其保持良好的生活习惯,值得使用。

#### 参考文献:

- [1] 苏秋乾 老年高血压养生保健方法及护理 中国保健营养 2019年第6期
- [2] 潘黎黎 关于老年高血压护理措施的心得体会 中国医学人文 2020年18期
- [3] 张俊.关于老年高血压的预防措施及护理对策[J].医药卫生:全文版,2017(1):00111-00112.