

一例大学生高血压患者舒适护理的个案

陈宝蕾 李创艺

西南财经大学天府学院 四川成都 610000

摘要:目的:探讨舒适护理在年轻高血压患者中的护理效果。方法:将舒适护理应用到患者饮食,生活以及心里护理当中。结果:该患者在护士的舒适护理的模式下血压由 190mmhg 降至到 150mmhg,病情的到了稳定。结论:舒适护理的模式让患者首先得到了更舒适的照护,其次也让病人更安心的治疗,最终使得病人的病情得到缓解。

关键词:舒适护理;高血压;护理;大学生

1. 前言

1.1 研究背景

高血压是一种常见的慢性心血管疾病,是指以体循环动脉血压增高为主要特征,可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。高血压的诊断标准是收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和 / 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。高血压的临床表现轻者仅出现轻微的头晕、头痛、胸闷等症状。

1.2 国内外研究现状

2022 年 ACC 年会又以多项研究证明这个标准的普适性。有研究结果显示,以 120/80 mm Hg 为对照,血压 $\geq 130/80\text{mmHg}$ 时,心血管死亡增加 56%,脑卒中增加 95%,冠心病事件增加 35%,心肌梗死增加 99%^[1]。高血压是心血管疾病和过早死亡的首要风险因素,全球已有多达三分之一的成年人患有高血压。据调查,我国大约有 2.45 亿高血压病患者,而且发病率还呈继续上升的趋势。值得警惕的是,这种疾病也正在向中青年群体逼近。

1.3 研究目的及意义

高血压虽说是慢性病,但是它的发病率在逐年上升,无论是国内对高血压的宣传防治以及对降压药物的不断创新,还是国外对于高血压风险研究,都是在高血压的治疗上不断探索。至此将探索舒适护理在高血压治疗中的效果,旨在提高患者在治疗过程中的舒适度和满意度,在高血压的护理中帮助改善患者的身体状况,减轻身体不适从而促进身心健康。

2. 案例介绍

2.1 一般资料

患者,女,年龄 20 岁,4+ 小时前,打篮球后开始出现

恶心、头痛,伴左肩部疼痛,伴背痛,无胸闷,无胸部撕裂样疼痛,无肢体活动障碍于 2023 年 5 月 5 日收入我院。患者自发病以来,有打鼾,喜熬夜,喜食碳酸饮料,睡眠欠佳等症状。既往史:5 年前行阑尾炎手术。有痛风、高尿酸血症病史 4+ 年,现未服用相关药物。对“头孢克”过敏,表现为皮疹无外伤史,5 年前行阑尾炎手术。家族史:父亲患“糖尿病”,母亲及外婆患“高血压”。入院后检查:测血压 191/122 mmHg,2023-05-05 予以硝酸甘油降压。

2.2 治疗方法与效果

患者因“发现血压升高 2+ 年,背痛 1 天”入院。入院后予二甲双肌、达格列净、格列美脲降糖,瑞舒伐他汀降脂等降压,现患者病情平稳,经上级医师批准于 2023 年 5 月 8 日出院。

3. 护理

3.1 护理评估

3.1.1 身体评估

体格检查: T: 36.6℃; P: 94 次 / 分; R: 18 次 / 分; BP: 159/106 mmHg(左)154/104 mmHg(右)。一般情况:神志清楚,表情自如,急性病容。专科情况:体型肥胖。辅助检查: Padua 评分: 1 分低危。内科 VTE 风险评估: 1 分低危。

3.1.2 心理评估

患者大学生,患高血压,会产生害怕,焦虑等情绪,对于病情的突发更会有恐惧,高血压给平常的学习生活带来的困难和压力心疲劳。患者对于高血压的认识不足,还会导致知识缺乏。

3.2 护理措施

3.2.1 饮食护理

告知患者日常生活应控制食盐摄入量,建议每日食盐摄入量不超过 6 克,尽量减少使用高盐调料和腌制食品。适当摄入低脂肪、优质蛋白质食物。控制脂肪摄入,增加膳食纤维的摄入有助于降低血压。适量饮水,建议每日饮水量不少于 1500 毫升,多喝白开水或茶水,避免饮用含糖饮料。

3.2.2 用药护理

告知患者按医嘱规律用药,注意药物的副作用。向患者和家属介绍疾病及其治疗的相关知识和自我护理方法,强调遵医嘱长期甚至终身服药的重要性,告知擅自停药的危险后果,向病人和家属介绍用药的原则、所用药物的不良反应和服药过程的注意事项^[2]。

3.2.3 心理护理

患者大学生,患高血压,会有恐惧害怕。为患者提供心理咨询和心理疏导服务。其次帮助患者树立正确的疾病观念。此外,还应鼓励患者参与各类放松身心的活动。有助于释放压力,调节情绪,保持血压稳定。

3.2.4 健康教育

嘱咐患者每日按时服用药物,不可停药。教育患者定期测量血压,及时了解自己的血压变化,有助于控制血压。建议患者保持良好的生活习惯,戒掉喝碳酸饮料。良好的生活习惯可以显著降低高血压病的患病率,首先应养成良好的作息习惯^[3]。告知患者定期复诊,定期复诊可以及时了解自己的血压变化,有利于及时调整治疗方案。

4. 讨论

高血压是一种常见的慢性疾病,影响着全球数亿人的健康。高血压在临床上属于常见的心血管慢性疾病,临床上主要表现为“三高三低”,即高发病率、高并发症率以及高病死率,低检出率、低控制率、低服药率,高血压是中老年人的高发病,需要终身治疗,发病期间患者常表现为头晕目眩、疲劳、心悸、颈项板紧等,该病极易诱发其他严重的并发症,例如心肌梗塞、脑梗甚至肾脏衰竭等,给患者的生命健康造成威胁^[4]。在我国,高血压的患病率逐年上升,且年轻化趋势显著。高血压除了生理上的症状外,还给学生带来巨大的心理压力,影响着他们的生活质量。在治疗高血压的同时护理也是非常重要的一部分。而在高血压的传统护理中总少了一点对于患者的关心和患者是否愿意这样做的意愿。而舒适护理是一种以患者为中心,全面评估患者生理、心理和社会需要的护理模式。从心理、生理等多方面,具有

针对性的满足患者对于舒适度的需求,减轻患者心理上的负担^[5]。将舒适护理在高血压的环境、心理和健康教育等护理中进行应用,从患者的角度出发,为患者考虑,提高患者的满意度和舒适感。让患者提高对于高血压治疗的信心。

首先要对患者的具体情况进行全面评估。这包括了解患者的病情状况、认知情况、心理状态和生活习惯等。通过评估,可以更好地了解患者的需求,为后续的护理计划提供依据。

其次,创建舒适环境。在患者入院后需要结合患者的实际营造良好的休养环境,确保患者的身心得到有效放松^[6]。为患者提供一个舒适的环境对于高血压护理至关重要。病房应保持整洁、安静,室内光线和温度适宜。这有助于降低患者的生理应激反应,提高他们的舒适度。

此外,优化护理操作。在高血压护理中,常规操作如测量血压、采集血样等可能会给患者带来不适。因此,优化护理操作流程,提高操作的熟练度和轻柔度,可以减少患者的痛苦,提高他们的舒适感。

给予心理支持。心理舒适护理主要是使患者在接受护理工作时获得良好的心理感受^[7]。高血压患者常常存在焦虑、抑郁等心理问题。心理支持是舒适护理的重要组成部分。通过与患者进行沟通交流,了解他们的心理状态和需求,采取倾听、安慰、鼓励等方式,可以帮助患者缓解不良情绪。

最后,健康教育可以提高患者认知水平和自我管理能力的重要手段。通过开展健康教育活动,向患者传授疾病知识、健康生活方式和自我监测技能,可以提高患者的认知水平,促进他们养成健康的生活习惯。

5. 小结

高血压患者的治疗是一个漫长的过程,一个舒适的护理学对于患者来说是非常重要的,这会让患者对于病情的控制也有一定的信心。因此,采取适当的舒适护理措施可以帮助高血压提高治疗过程的满意度和舒适度。

参考文献

- [1] 孙宁玲.最新高血压研究进展[J].中华老年心脑血管病杂志,2023,25(1):1-3.
- [2] 王翠.1例癫痫样发作患者的个案护理[J].医药前沿,2019,9(30):158-159.
- [3] 李鑫,陈琪.高血压健康教育的研究进展[J].当代护士(上旬刊),2019,26(7):12-14.

[4] 卫静 . 高血压护理中健康教育的应用研究 [J]. 中外女性健康研究 ,2022,(12):116-117,125.

[5] 张秋苑 . 探讨舒适护理在继发性高血压并发脑出血护理的效果 [J]. 当代临床医刊 ,2021,34(1):10-11.

[6] 周徐 . 舒适护理方法在高血压护理中的应用 [J]. 健康必读 ,2021,(25):148.

[7] 邹真 , 滕晓霞 , 于晓菲 . 高血压临床护理中舒适护理的应用效果研究 [J]. 科学养生 ,2021,24(3):109.

作者简介:

陈宝蕾 (2002 年 11 月 -), 女, 汉族, 陕西省安康市, 西南财经大学天府学院成都东区, 本科在读, 研究方向: 高血压舒适护理。

李创艺 (2003 年 4 月 -), 女, 汉族, 四川省雅安市, 西南财经大学天府学院, 本科在读, 研究方向: 高血压舒适护理。