

老年人高血压社区健康管理及护理策略

明蕊 李晓钰 敬霞

(南充市中心医院健康管理中心 四川 南充 637000)

【摘要】从临床来看,高血压虽然是慢性疾病。但是其发病率较高且该病的发病率也逐年增加。根据有关研究表明,我国老年人高血压发病率显著高于其他年龄组,60岁以上老年人每月发病率43.8%,农村地区34.8%,城市地区53.4%。患有该病的老年人自理能力均可出现不同程度降低,严重时自理能力丧失,给患者生活质量造成了很大影响。通过社区健康管理和护理不仅对老年人病情有所帮助,而且可以促进老年心理健康与行为改变,为缓解社会老龄化问题提供保障。本文以老年人高血压为研究对象,首先对老年人高血压的特点进行分析,然后阐述了社区健康管理和护理老年人高血压的主要内容,最后提出老年人高血压社区健康管理及护理的策略,希望有助于提高社区居民血压水平以及预防心脑血管等重大疾病防治工作。

【关键词】高血压;老年人;社区健康管理;护理策略

Community Health Management and Nursing Strategies for Elderly Hypertension

Rui Ming Xiaoyu Li Xia Jing

(Health Management Center of Nanchong Central Hospital, Nanchong, Sichuan, 637000)

[Abstract] According to statistics, on average, one out of every five people in the world suffers from hypertension; Due to the large population and continuous extension of life expectancy in our country, as well as the high prevalence and difficulty in recovering from illness among the elderly population, it is very important to improve residents' health awareness, and the implementation of health management has also received widespread attention. This article takes hypertensive patients as the research object, elaborates on the basic overview and service process of health management, analyzes the influencing factors of hypertension, and finally proposes specific measures for health management services to control blood pressure in hypertensive patients. It is hoped that through this work, the quality of life of hypertensive patients can be further improved, the incidence of complications can be reduced, the economic losses caused by the disease can be reduced, and a higher level of harmonious development can be achieved.

[Key words] Hypertension; Elderly people; Community health management; Nursing strategy

引言

高血压是慢性疾病中发病率最高的一类病症,尤其在中老年人群中患病率更是高达40%以上,严重影响着人们生活质量和身体健康。临床对高血压慢性病除长期用药治疗外,对患者进行社区健康管理及护理对其疾病的稳定控制有重要意义。同时由于高血压治疗周期较长,病人一般都选择在家中自己用药,而医院对病人治疗全过程护理管理的涵盖也相对局限。而社区作为居民日常生活中的主要单元,通过社区管理与治疗为主的老年高血压患者干预是当前治疗老年高血压疾病的一种有效途径。根据相关研究发现,老年高血压患者在接受社区治疗及管理过程中,重点是调整高血压患者的生活方式及饮食结构等,并实施有效护理以增加病人治疗依从度。在社区护理方面,通过组织老年高血压疾病病人,积极参加社区主题活动,监护病人的治疗过程,采取应急措施降低护理风

险的发生。

1 老年人高血压的基本特点

老年高血压是指年龄在60岁以上,收缩压 $>21.3\text{kPa}$,舒张压 $>12.7\text{kPa}$ 的高血压患者。老年高血压病因除部分为成年高血压持续存在外,也有因年龄逐渐增长诱发动脉粥样硬化、血管弹性下降、收缩压增高。就目前而言,高血压已经成了危害人类健康生活和危及人民群众生命的多发病。在此背景下,应全面认识社区老年人高血压患者特征,及时为社区高血压患者进行必要的干预,防止病情加重或反复发作,切实控制血压,降低并发症发生率。高血压作为致死率较高的疾病之一,在知晓率、服药率和控制率方面都显示出明显不足。尤其在一些地域偏远和接触信息不畅通的地方,老年人根本就不知道高血压发生的原因,也未认识到高血压和年龄,性别,地域,遗传,精神以及饮食习惯等因素有密切关联性。在这种情况

下,社区针对老年高血压患者进行健康管理和护理尤为重要,可以有效提高居民对慢性病防治知识与技能的知晓程度及依从性,从而更好地预防和治疗各种心脑血管疾病。

2 社区健康管理和护理老年人高血压的主要内容

2.1 对老年人高血压患者进行饮食指导

饮食是老年人高血压发病的原因之一,所以要引导老年人合理饮食,每日饮食以清淡为主,适当增加高纤食物,减少脂肪摄入;少油多水;少用油炸食品;限制食盐摄入量,以防加重肾功能负担;多食新鲜蔬菜、瓜果;多喝水,保持大便通畅。指导老年高血压患者在每日的膳食中控制盐的数量,可使用高血压患者特制盐小勺来控制每日盐用量。此外,食用蔬菜水果、防止便秘、补充钙质等亦有降血压之功效,对肥胖高血压病人应控制体重、降低每日总热量摄取,建议戒烟限酒,以减少血脂升高和胆固醇沉积。

2.2 对老年人高血压患者进行服药指导

对于老年高血压患者来说,服药是控制血压的主要手段之一。所以,为了能够使老年高血压患者正确地用药,社区需要在老年患者用药上进行指导,主要注意药的剂量和次数,以免过多的药物蓄积或毒副作用出现。而且老年高血压患者多数有全身动脉硬化的情况,为此应避免血压突然下降或剧烈波动,以免因血压下降太少而对心、脑、肾等脏器的血液供应不足;再就是老年人记忆力下降,容易忘了按时用药,从这个角度来说高血压每天用药要尽量选用长效药物、定时给药、给药量大、观察血压的变化、把血压控制在一个理想范围内。高血压病需要长期乃至终生用药,许多病人常在血压达标时停药,此用药法是不可取的。此外,病人和家属应自备血压计并学会正确计量血压,早、晚各1次,并根据自身血压变化及时向医师咨询,调整治疗方案,及时发现和排除导致高血压变化的各种不利因素,防止因盲目降压药引起副作用。

2.3 对老年人高血压患者进行运动指导

高血压患者坚持锻炼或体力劳动有利于周围血管扩张、排除身体钠成分、增加胰岛素敏感性、降低血脂、最终起到降压积极效果。老年人高血压患者应结合自己的实际情况,选择合适而适度的锻炼,如散步和健身操,时间以不超过40分钟为宜,每周锻炼频率不低于3次,以循序渐进为原则,由轻度锻炼逐步加大运动量,在锻炼期间发现不舒服时应立即停止锻炼。

另外,可学太极、练气功等,以调节身心达到控制血压目的。通过运动控制血压是治疗心脑血管疾病的重要手段之一,因此一定要做好体育锻炼工作,避免过度劳累,养成合理的饮食习惯,保持良好心态,做到科学饮食与适当运动相结合,才能够有效地防治心血管疾病。

2.4 对老年人高血压患者进行心理健康教育

对于老年高血压患者而言,身体已经处于亚健康状态,如果心理上再处于悲观状态,那么可能会让他们产生焦虑、抑郁等不良情绪,严重时还会引发抑郁症状,甚至还会发展成为其他方面的精神疾病,所以必须积极调整好心理状态,以应对各种情况,保持乐观向上的精神状态和积极向上的生活态度才能更好地控制好血压的波动范围,进而降低心脑血管意外发生率。由此看来,高血压患者应该重视对自己情绪的控制,排除导致血压波动的各种因素,社区相关人员,患者家属应该对高血压患者予以关怀,给患者一个良好的生活环境以及有规律的作息,并及时排除不良的情绪,使血压维持在正常水平,才能够有效预防心血管意外的发生。

3 老年人高血压社区健康管理与护理的策略

3.1 定期为老年人进行健康检查

众所周知,高血压是老年人最常患的慢性疾病,且不能治愈。这要求社区健康管理和护理工作者能经常对老年人做相关健康检查,以确保老年人高血压得到控制。同时,相应社区健康管理及护理工作者要定期向老年人开展相关健康宣传工作,向他们讲述高血压疾病的注意事项及如何保障其日常生活需要。每次健康检查结束后,社区健康管理及护理工作者还要向老人们详细讲解,并告知此次体检情况及相应注意事项,让老年人在之后的日子里应该注意的事项,包括用药、饮食、运动、睡眠等方面。定期为老年高血压患者进行健康体检不仅可以及时了解老年人血压的情况,而且可帮助其提高自身的自我保健意识和能力,预防或减轻心脑血管意外风险。

3.2 为老年高血压患者建立健康档案

建立社区高血压患者健康档案是实现有效控制高血压发病率的重要措施。通过与患者及其家属沟通交流,使他们掌握自己患病史、病情变化、生活规律以及药物使用方法等相关知识,从而指导合理服药、合理就医。伴随着中国新医改进程,慢性病治疗逐渐下

移至社区卫生服务中心,建立社区居民健康档案也会成为社区卫生服务中心工作的重点之一。今后医疗治疗模式由大医院开展诊疗工作,社区卫生服务中心承担诊疗工作划分,大医院运用先进技术力量对老年人高血压做出诊疗方案,并由社区建立老年人健康档案,形成完整而科学的老年血压监测体系,实现“动态管理、分级服务、全程监控、优质服务、远程会诊、资源共享”等功能。

3.3 预防体位性低血压

体位性低血压可表现为头昏头痛,视力暂时性丧失和晕厥。老年人在出现体位性低血压的情况下极易诱发各种疾病,同时也易出现跌倒导致身体创伤的风险,因此社区健康管理及护理要对体位性低血压进行有效的防治,例如老年人转换体位的速度不宜太快,应以慢速为主,久卧后应先慢起坐约3min-5min,然后慢立,站立保持1min再活动能有效地防止体位性低血压造成的风险。这是社区对老年高血压患者护理最需要注意的,一旦被忽视,就是造成严重的后果,必须引起重视并采取积极措施加以预防。

3.4 多与老年高血压患者进行沟通交流

社区健康管理和护理人员给予相应检查及护理的老年人多为留守老人,为遏制老年人的不良心态,帮助老年人拥有好的心理状态,以应对高血压疾病,社区健康管理及护理人员应注重老年人的心理状态培育,多跟老年人交流沟通,使其保持良好的乐观情绪,从而能够更好地去面对疾病,克服疾病。

3.5 加强与老年高血压患者家属进行经常性交流

社区健康管理与护理人员想要更好地做好老年高血压患者的服务工作,使老年高血压患者的血压控制在正常范围内,除了与患者本身进行有效的沟通交流,与其家属也要进行经常性交流,使患者家属充分了解到老年高血压患者的思想,生活情况,与患者家属说明高血压病发病原因,危险因素,临床表现,治疗方法及并发症防治,有助于家属帮助患者更好地控制和积极地接受治疗,找出导致高血压病发生的潜在因素,增强健康意识、建立良好健康观念、增强战胜疾病信心、提高用药依从性。其次是引导高血压患者及家属对血压进行正确测定。老年患者血压除了受情绪、环境、气候变化的影响外,还因用药的差异而波动,教会病人及家属正确测量血压,使其学会自主观察血压变化。

3.6 保证老年人居住环境的洁净

对社区健康管理和护理人员而言,确保老年人居住环境清洁整齐是根本。所以社区健康管理及护理人员应定期对老年人所处环境做相应清扫及消毒,以确保老年人所处环境清洁,这对老人的身体健康也是有意义的,而且还能使老人在这种环境下更舒适地生活。

3.7 不定期举行高血压社区主题活动

为更好地为老年人提供优质医疗与保健服务,社区健康管理与护理人员要经常组织开展一些针对老年人高血压的相关知识普及等活动。通过这样的主题活动,也能够使老年高血压患者聚集在一起相互交流、探讨病情,让大家了解自己的身体健康状况,进而更加坚定了战胜高血压的信心,有利于缓解紧张情绪,避免血压过高引起其他并发症。由此可见,举办此类社区性专题知识活动是很有必要的。

结束语

综上所述,老年高血压社区健康管理及护理策略具有非常重要的现实意义,不仅能够有效预防和控制疾病发生,提高患者生命质量,促进人身心健康发展。对于社区而言,开展社区健康管理和护理服务十分迫切。但是在现实老年高血压社区健康管理工作,社区管理及护理人员或应结合老年人实际生理及心理状况并结合本地实际选择适宜的管理及护理策略。总体来说,目前社会上老年人高血压非常常见。社区健康管理与护理人员应重视这一问题,尽量给老年人提供更好的生活环境,以更好地遏制老年人高血压的出现与恶化,使老年人保持良好的心理状态,以确保老年人健康身心。

参考文献:

- [1] 易艳. 老年人高血压社区健康管理及护理策略[J]. 基础医学理论研究, 2021, 2(5):20-21.DOI:10.12238/bmtr.v2i5.3215.
- [2] 贾艳阳. 社区健康干预及个性化护理策略对老年高血压治疗依从性的影响效果观察[J]. 健康之路, 2018(009):000.
- [3] 汪小燕, 李伟, 黄叶青. 社区健康干预及个性化护理策略对老年高血压治疗依从性的影响[J]. 江西医药, 2017, 52(6):3.DOI:10.3969/j.issn.1006-2238.2017.06.009.