

健康教育对高血压患者整体护理中的应用效果

楼玉玲

(永康市石柱镇中心卫生院, 防疫科 浙江 金华 321304)

【摘要】目的: 分析健康教育对高血压患者整体护理中的应用效果。方法: 现对永康市石柱镇中心卫生院高血压患者展开研究, 样本的收集时间在 2021 年 5 月至 2022 年 5 月, 将 100 例患者分为人数均等的参照组与实验组, 予以常规护理方法的设置为参照组, 予以常规护理的同时采取健康教育的设置为实验组。比较两组应用效果。结果: 实验组高血压健康知识评分、心理状况评分均高于对照组, 经采用 t 检验后, 发现组间数据差异具有统计学价值 ($p < 0.05$)。实验组收缩压、舒张压均高于对照组 ($p < 0.05$)。结论: 高血压患者在整体护理中采取健康教育方法, 能够增加患者对疾病知识的了解, 改善其心理状态, 控制患者血压, 具有较高应用意义。

【关键词】健康教育; 高血压; 整体护理; 应用价值

Effect of Health Education on holistic nursing care of patients with hypertension

Yuling Lou

(Department of Epidemic Prevention, Shizhu Town Central Hospital, Yongkang District, Jinhua, Zhejiang, 321304)

[Abstract] objective: to analyze the effect of health education on holistic nursing care of patients with hypertension. Methods: A total of 100 patients with hypertension from the Central Hospital of Shizhu town, Yongkang District province, were 2021 from May to May 2022, the routine nursing method was set as the reference group, while the routine nursing and health education were set as the experimental group. The effects of the two groups were compared. Results: The scores of hypertension health knowledge and psychological status in the experimental group were higher than those in the control group. After t-test, the differences between the two groups were statistically significant ($P < 0.05$). The SBP and DBP of the experimental group were higher than those of the Control Group ($P < 0.05$). CONCLUSION: Health Education in holistic nursing care of hypertension patients can increase the patients' understanding of disease knowledge, improve their psychological status and control the patients' blood pressure.

[key words] health education; hypertension; holistic nursing; application value

临床中高血压属于高发疾病, 患者症状常见于血压水平高于正常标准。对于患者而言, 长期处于高血压状态, 对其脑、心等脏器均会产生不良影响, 导致患者经常活在该疾病的阴影下, 唯恐高血压会成为威胁自己生命安全的重要因素^[1-3]。鉴于此, 在对高血压患者采取整体护理的同时, 仍然需要给予健康教育密切的关注, 以此深化患者对高血压疾病知识的了解, 主动配合各项治疗工作。

1 资料和方法

1.1 基本资料

现对永康市石柱镇中心卫生院高血压患者展开研究, 样本的收集时间在 2021 年 5 月至 2022 年 5 月, 将患者 100 例患者分为人数均等的参照组与实验组, 予以常规护理方法的设置为参照组, 予以常规护理的同时采取健康教育的设置为实验组。参照组男 27 例, 女 23 例, 年龄 (58.8 ± 3.4) 岁, 靶器官损伤: I 级 23 例, II 级 18 例, III 级 9 例; 实验组男 28 例, 女 22 例, 年龄 (56.5 ± 3.1) 岁, 靶器官损伤: I 级 21 例, II 级 20 例, III 级 9 例。两组性别、年龄、疾病类型对比均无显著差异 ($p > 0.05$)。本次试验经医院伦理委员会同意。纳入标准: 1) 愿意配合该研究者; 2) 签署《知情同意书》者。排除标准: 1) 不愿配合该研究者; 2) 精神障碍者; 3) 未签署《知情同意书》者。

1.2 方法

参照组: 采取常规护理方法。患者正式办理入院手续后, 给予采取常规降压治疗, 并予以常规专科整体护理, 通过血压仪监测患者血压有无异常情况, 告诉患者要严格按照说明书要求服用药物, 指导患者以正确的饮食方式摄入各种食

物, 在患者因为疾病而出现心理异常状况时, 予以其必要的心理护理支持。

实验组: 常规护理 + 健康教育。1) 生活指导。患者在日常饮食的过程中, 一定要控制好盐分的摄入, 经临床证明可知患者每天盐分摄入量最好不要超过 6g, 并且鼓励患者尽量多食用新鲜的水果蔬菜, 补充钙元素等, 减少热量高食物的摄入, 以此达到控制血压升高的目标。同时对患者说明烟酒对高血压的危害性, 鼓励患者戒烟戒酒。运动方面指导患者进行适当运动, 使患者机体免疫力提高, 改善患者血管功能, 稳定患者血压水平。结合患者实际情况指导患者进行运动锻炼, 运动项目以有氧运动为主, 包括慢跑、散步、打太极等。指导患者规律作息, 实现劳逸结合。2) 对患者解释需要具有耐心, 对健康指导进行充分完善, 在对患者进行系列血压知识以及有关注意事项解释时需要具有耐心, 并且对于治疗体会, 要求患者同患者之间进行充分交流, 以获得调整心情以及缓解压力的效果。此外, 若患者严格要求服用药物, 仍出现血压控制不理想等情况, 则需要及时告知医生为患者调整药物, 不可私自更换药物类型, 这是为患者生命负责的重要表现。3) 心理护理。加强与高血压患者的交流是心理护理工作的重中之重, 患者内心的焦虑, 只有经过不断的倾诉才能够得到有效的改善。4) 血压监测指导患者以及家属使用血压测量仪, 告知患者血压测量仪的操作方法以及数值读取, 并对患者说明血压变化的影响因素, 便于患者及时了解血压变化的原因, 从而有效进行治疗, 预防出现并发症。

1.3 观察指标

(1)观察两组患者高血压健康知识评分、心理状况评分。满分百分制,患者心理状况越好、高血压健康知识掌握情况越好其评分就越高。(2)通过血压仪监测患者舒张压、收缩压水平,并比较两组患者血压变化情况。

1.4 统计学方法

两种资料均使用 SPSS 25.0 系统检验,其中计量资料使用均数±标准差(Mean±SD)表示,行t检验;计数资料使用n(%)表示,行卡方检验;资料经过差异对比检验,P<0.05,存在统计学价值。

2 结果

2.1 两组患者评分情况对比

实验组高血压健康知识评分(t值=23.631, p值=0.000)、心理状况评分(t值=18.794, p值=0.000)均高于对照组,经采用t检验后,发现组间数据差异具有统计学价值(p<0.05)。详见表1:

表1 两组患者评分情况对比($\bar{x} \pm s$)

分组	n	高血压健康知识评分	心理状况评分
参照组	50	75.69±3.61	78.14±3.75
实验组	50	93.74±3.43	92.81±4.05

2.2 两组患者血压情况对比

实验组收缩压(t值=12.285, p值=0.000)、舒张压(t值=14.146, p值=0.000)均高于对照组。详见表2:

表2 两组患者血压情况对比($\bar{x} \pm s$)

分组	n	收缩压 mm Hg	舒张压 mm Hg
参照组	50	141.88±8.86	95.41±5.69
实验组	50	120.21±8.78	80.15±5.08

3 讨论

高血压好发于年纪比较大的人群中,但从近年来临床收治的患者来看,已经偏向于年轻群体发展^[4-6]。高血压遗传因素的患者,患有高血压的概率也非常大。还有一些患者脾气过于急躁,精神长时间处于过于紧张的状态,过于肥胖、饮酒过度等均是诱导患者高血压发生的重要因素。高血压属于慢性且会终身伴随患者的一种疾病,甚还会引发对患者身体不利的并发症情况,如常见的心脑血管疾病等。高血压最为显著的表现就是血压呈现升高状态,一旦患者的血压达到某个点时,患者就会出现严重的不适感,如头痛、恶心、失眠等。鉴于此,就非常有必要给予高血压患者采取健康教育,争取减少高血压所引发并发症对患者机体的伤害,有效控制患者血压。

健康教育在整体护理中是不可或缺的一个环节,主要是护理人员按照患者的心理状态、生理状态等总结的一套综合性比较高的护理方式^[7-8]。通过向患者讲解疾病治疗和护理知识,能够深化患者对该疾病治疗的了解,意识到只有主动配合护理人员的工作,才有利于自身疾病的恢复,并且深深理解护理工作的不易,在护理人员开展健康教育工作时,能够主动配合护理人员所提出的各项护理要求,并且将这些护理要求内化在自己的行动中,使得患者的血压水平得到了有效的控制。总之,患者需要养成良好的生活习惯,这是患者血压控制的根本,患者只有养成健康的生活方式,才能够更好的控制血压水平^[9-10]。护士要教给患者及其家属正确的测量血压的方法,定时对血压进行监测。本研究结果显示:实验组高血压健康知识评分、心理状况评分均高于对照组,经采用t检验后,发现组间数据差异具有统计学价值(p<0.05)。实验组收缩压、舒张压均高于对照组(p<0.05)。可见,人性化、科学、合理的健康教育还有助于建立友好和谐的护患关系。

综上所述,高血压患者在整体护理中采取健康教育方法,能够增加患者对疾病知识的了解,改善其心理状态,控制患者血压,具有较高应用意义。

参考文献:

- [1] 王萍,涂晓彤.强化性院外健康信念干预在老年高血压患者知信行健康教育中的应用效果[J].临床医学研究与实践,2021,6(25):172-174
- [2] 王彩霞.强化健康教育在高血压患者社区护理中的应用效果[J].黑龙江科学,2020,11(18):60-61
- [3] 王云卿.社区高血压患者护理中实施心理干预与健康教育的效应分析[J].山西医药杂志,2020,49(09):1185-1187
- [4] 荆彦.健康教育在原发性高血压患者整体护理中的应用价值分析[J].临床医药文献电子杂志,2020,7(10):91-92
- [5] 卢美萍.强化健康教育在高血压患者整体护理中的应用[J].齐鲁护理杂志,2017,23(03):117-118
- [6] 张红.心理干预与健康教育在高血压患者护理中的应用效果分析[J].中国实用医药,2018,13(09):156-158
- [7] 于晓静,薛红芹.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[J].中国医药指南,2019,17(14):283-284
- [8] 高瞻,冯凤.基于中医时间医学理论的健康教育联合延伸护理模式在肝肾阴虚型高血压患者中的应用效果[J].实用心脑血管病杂志,2019,27(03):107-110
- [9] 王艳丽.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[J].中国医药指南,2019,17(06):244
- [10] 孙中玲,徐巧林,何晓庆.一体化健康教育模式在高血压患者中的应用效果[J].中国临床护理,2019,11(01):70-72