

# 适度有氧运动干预联合细致化护理在妊娠期高血压患者中的效果观察

张静雯 闫 华 张若楠

蚌埠市第三人民医院 安徽蚌埠 233000

**【摘要】**目的：评价对妊娠期高血压患者，开展适度有氧运动干预联合细致化护理的有效性。方法：将我院2022年6月-2023年5月60例妊娠期高血压患者视为研究对象，平衡序贯法分组处理（每组保证30例）；对照组给予常规护理，观察组予以适度有氧运动干预联合细致化护理。结果：观察组剖宫产、并发症率较低，妊娠结局好于对照组（ $P < 0.05$ ）。干预后观察组血压水平较低，干预效果及生活质量比对照组高（ $P < 0.05$ ）。结论：适度有氧运动干预联合细致化护理工作的开展，可积极改善妊娠期高血压的妊娠结局，故而值得推广并借鉴。

**【关键词】**妊娠期高血压；有氧运动；细致化护理；剖宫产；并发症；妊娠结局

妊娠期高血压，不论在临床还是在产科，都是一种常见病症，其主要特征包括但不限于水肿、蛋白尿、血压升高。病情严重的产妇，甚至会出现“视物模糊、头痛、恶心”等症状，若未及时控制病情，可能会发展为子痫或子痫前期，从而严重威胁母婴生命健康<sup>[1]</sup>。吸氧、药物方案是目前临床治疗该病的有效措施，可积极控制疾病的持续进展，但不可否认，治疗过程中患者可能会有不良反应出现，继而影响母婴预后。研究发现，在疾病治疗期间，科学护理管理工作的实施，可改善患者的身心健康状态、降低母婴不良结局风险<sup>[2]</sup>。落实细致护理工作的同时，与适度有氧运动干预相结合，可调节血压水平、确保母婴安全。

## 1、资料和方法

### 1.1 临床资料

研究现状：将我院2022年6月-2023年5月60例妊娠期高血压患者以回顾性方式择取，根据平衡序贯法进行分组处理（每组30例）；其中对照组：年龄、孕周23-38岁、25-35周，均值经SPSS 20.0软件计算，显示为（ $30.47 \pm 3.16$ ）岁、（ $29.41 \pm 3.22$ ）周。观察组：患者22-38岁、24-35周，SPSS 20.0软件计算均值，显示为（ $30.26 \pm 3.22$ ）岁、（ $29.15 \pm 3.36$ ）周。组间信息对比、均衡性较高， $P > 0.05$ 。

### 1.2 方法

对照组予以常规护理，产检期间将妊娠期高血压各项知识详细告知，加强对患者的用药指导。

观察组开展适度有氧运动干预联合细致化护理：（1）细致化护理。

①疾病认知。对妊娠期高血压患者来说，深刻的疾病认知是干预工作开展的第一步。在患者入院时，通过向其详细介绍住院环境、护理团队的相关成员及相关注意事项，为患者提供全面信息。向其传达关于疾病的相关知识，包括病因、影响因素、临床表现及治疗方法等。特别强调患者的主动参与，鼓励其按医嘱完成各项检查，详细说明检查和治疗的目的是及其重要性。重点关注文化程度低、认知较差的患者，特别强调遵医用药的重要性，通过创新性的方法，致力于为患者提供更全面、贴心的护理服务，确保患者明白妊娠期高血压对自身和胎儿的潜在威胁，从而确保其更积极地配合治疗。②心理疏导。妊娠期高血压不仅是生理上的挑战，更是患者心理上的负担。故而对前来就诊的患者，还需提供专业的心理支持，加强与患者的沟通和交流，掌握其情绪；耐心倾听，使患者感受到来自医护人员的关心和爱护；同时，借助疏导性的措施，引导患者坚持治疗，提高治疗信心<sup>[3]</sup>。③用药指导。在疾病的治疗中，用药是

至关重要的环节。医生会根据患者的具体情况，综合考虑风险后开具药物，而患者需要详细了解每种药物的作用、用法、副作用及可能影响。定期测量和监测血压，明确药物剂量和种类；在用药期间，密切监测胎儿的发育和健康状况，确保药物的使用对胎儿的影响最小化。④饮食干预。患者的饮食控制，对病情控制起重要作用。而严格依据患者具体情况制定科学饮食计划，包括但不限于合理营养搭配、低盐低糖饮食等。首先需要低盐饮食，旨在降低血压<sup>[4]</sup>。日常饮食中，避免添加额外的盐，同时还要减少高盐食物的摄入，如咸菜、腌制品等。其次，适量增加钙和镁的摄入，能更好的调节血压，如乳制品、坚果、绿叶蔬菜等。水果方面，可适量增加香蕉、土豆、橙子等含钾食物，能维持体液平衡、积极调节血压。注意，还需避免高胆固醇和饱和脂肪食物，限制咖啡和茶的摄入。（2）适度有氧运动：①严格以患者的血压水平、胎儿发育情况为根据，在其病情稳定的状态下，指导其适度开展有氧运动。一般情况下，指导患者在用餐后休息30min，期间可开展冥想、静坐等一系列的放松训练，舒缓心理压力、放松情绪，有效改善患者的身心舒适度。②适度有氧运动开展期间，还需注意以下几点：其一，运动方式必须选择低强度、低冲击力的，例如典型的散步、慢跑、游泳、瑜伽等。让患者感到有点挑战但不至于劳累，能够正常谈话而不过分喘气。其二，务必避免剧烈运动和长时间的高强度运动，避免引起血压升高和其他不适症状<sup>[5]</sup>；同时在运动前，还需展开适当的热身活动，例如轻微的拉伸和放松，能有效减少或直接避免肌肉拉伤的风险。其三，在运动期间，一定要保持足够的水分摄入，旨在避免脱水和电解质失衡。同时在运动过程中，一定要注意自己的身体状况，如果出现头晕、胸闷、呼吸困难等症状，立即停止运动并就医。③具体运动，主要围绕以下几项进行。瑜伽：是一种较为柔和的运动方式，可增强身体柔韧性。游泳：是典型的低冲击有氧运动，且不会对关节产生较大的压力；而水中运动可减轻身体负担、舒缓内心的紧张情绪。上下楼梯：有规律地上下楼梯，简便且有效，但要注意安全，避免摔倒<sup>[6]</sup>。步行：安全、易于进行且实用性较广，可在每天进行30min的快走，可有效促进血液循环。

### 1.3 观察指标

干预效果。重点对比患者收缩压、舒张压改善水平。

妊娠结局。主要观察剖宫产率及并发症（胎盘早剥、子痫、产后出血）发生率。

生活质量<sup>[7]</sup>。通过生活质量综合评定问卷（GQOL-74）评估。分值和

生活质量成正比。

#### 1.4 统计学内容

各数值录入 SPSS20.0 软件, ( $\bar{x} \pm s$ ) 表述定性资料以 t 检验; 定量资料用  $[n/(\%)]$  表述、 $\chi^2$  检验; 统计学成立、 $P < 0.05$ 。

### 2、结果

#### 2.1 干预效果

干预后观察组血压水平较低, 干预效果比对照组高 ( $P < 0.05$ )。见表 1。

表 1 干预效果 ( $\bar{x} \pm s$ , mm Hg)

组别	收缩压		舒张压	
	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组 (n=30)	152.14 ± 5.25	120.47 ± 2.12	99.58 ± 5.43	83.01 ± 2.36
对照组 (n=30)	151.56 ± 6.13	133.36 ± 2.41	99.23 ± 5.56	87.42 ± 2.52
t	0.393	21.993	0.246	6.996
P	P > 0.05	P < 0.05	P > 0.05	P < 0.05

#### 2.2 妊娠结局

观察组剖宫产、并发症率较低, 妊娠结局好于对照组 ( $P < 0.05$ )。见表 2。

表 2 妊娠结局  $[n/(\%)]$

组别	剖宫产率	胎盘早剥	子痫	产后出血	总发生率
观察组 (n=30)	8 (26.66)	1	1	0	3 (10.00)
对照组 (n=30)	16 (53.33)	5	2	1	11 (36.66)
$\chi^2$	4.444	--	--	--	5.962
P	P < 0.05	--	--	--	P < 0.05

#### 2.3 生活质量

观察组患者生活质量高于对照组 ( $P < 0.05$ )。见表 3。

表 3 生活质量 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	躯体功能	心理状态	社会功能	角色功能
观察组 (n=30)	72.51 ± 5.35	58.55 ± 4.34	51.34 ± 5.65	56.12 ± 5.21
对照组 (n=30)	65.54 ± 4.11	48.51 ± 3.24	46.51 ± 3.14	48.15 ± 4.23
t	5.658	10.153	4.092	6.504
P	P < 0.05	P < 0.05	P < 0.05	P < 0.05

### 3、讨论

3.1 适度有氧运动与细致化护理的联合, 可降低并发症率而改善妊娠结局

妊娠期高血压是典型且严重的一种妊娠并发症, 给母婴生命健康带来的危害深远而巨大。病情的持续加重, 会导致患者面临子痫前期等多种并发症, 继而威胁母体和胎儿的健康。适度有氧运动, 被证实对此类患者有积极影响。通过适度运动干预, 可促进血液循环、提高免疫力, 降低血压的基础上, 积极缓解或减轻患者的焦虑等心理症状<sup>[8]</sup>。而与常规护理措施相比, 细致化护理强调个性化、规范性的护理措施, 通过一系列干预措施的实施, 全方位地关注患者的生理和心理健康。临床研究证实, 适度有氧运动与细致化护理的联合, 可有效减少患者的并发症风险, 提高生活质量。本研究数据可见, 观察组剖宫产、并发症率较低, 妊娠结局好于对照组 ( $P < 0.05$ )。可见, 适度有氧运动和细致化护理的有效结合, 分别从生理、心理两个层面出发, 通过互补方式, 为患者提供全面干预。其中适度有氧运动干预, 能确保患者保持良好的体态和体重, 继而减轻血压负担; 而细致化护理工作的开展, 可全面照顾患者身心各方面<sup>[9]</sup>。两者联合应用, 更为患者打造一条安全、有效的健康管理路径, 继而降低剖宫产和并发症率、改善妊娠结局。

3.2 有氧运动配伍细致化护理, 可积极改善干预效果而全面提高其生活质量

适度有氧运动对身体的积极影响, 已在许多研究中得到证实。首先, 有氧运动工作的及时开展, 可促进心血管系统的健康, 增强心脏泵血功能、降低机体血压水平。其次, 适度有氧运动能改善血液循环、增加血管弹性, 对妊娠期高血压患者的血压控制有积极作用。细致化护理在妊娠期高血压患者的治疗中, 同样扮演着关键角色。通过各项干预措施的开展, 可早期发现并及时干预可能出现的并发症, 有效控制高血压、降低并发症风险。而适度有氧运动和细致化护理并非相互独立, 两组之间存在紧密的协同作用<sup>[10]</sup>。适度有氧运动的开展, 可提高患者对治疗工作的积极性, 确保细致化护理更容易实施。同时, 细致化护理措施的实施, 为患者运动时给予针对性的建议, 从而确保了运动的适度性和有效性, 最终积极改善血压水平的基础上, 全面提高患者的生活质量。故, 干预后观察组血压水平较低, 干预效果及生活质量比对照组高 ( $P < 0.05$ )。

综合而言, 适度有氧运动联合细致化护理, 在控制妊娠期高血压患者的血压水平方面有显著优势。且综合方案不仅有助于保持患者身体的健康状态, 还可降低高血压对母婴的潜在危害, 最终全面而整体的提高患者的生活质量。

#### 参考文献:

- [1] 贺娟, 陈艳, 赖宇, 等. 有氧运动联合系统化护理对妊娠期高血压患者心理状态及妊娠结局的影响[J]. 沈阳医学院学报, 2023, 25 (6): 611-614.
- [2] 胡飞英, 胡彬彬, 吴丽丽. 适度有氧运动联合行为转变理论的整体护理在妊娠期高血压疾病患者中的应用效果[J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2022, 43 (1): 98-100.
- [3] 张眺. 穴位按摩联合营养干预及有氧运动对妊娠期高血压患者血压、睡眠质量及母婴结局的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2022, 3 (18): 19-22.
- [4] 余雪梅, 李志芳, 江锡环. 基于产后出血高危因素评估表的前瞻性护理在妊娠期高血压产妇中的应用效果[J]. 中国性科学, 2023, 32 (8): 65-68.
- [5] 王远航, 沈艳新, 刘琬莹. 深静脉血栓形成风险因素评估联合预防性护理在妊娠期高血压剖宫产产妇中的应用效果[J]. 中国民康医学, 2023, 35 (14): 177-180.
- [6] 聂艳, 冯小文. 家庭跟进式护理干预结合个体化生活方式指导对妊娠期高血压患者血压控制、妊娠结局及心理弹性的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2023, 8 (10): 140-142.
- [7] 王采云, 陈春榕. 基于 Roy 适应模式的护理干预对妊娠期高血压患者围产期血压水平、早期预后的影响[J]. 心血管病防治知识, 2023, 13 (9): 57-59, 62.
- [8] 邱流珠. 量化评估策略性护理应用于重度妊娠期高血压综合征患者的效果及其对其睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10 (5): 1119-1121.
- [9] 陈春榕. Peplau 人际关系理论指导双轨互动护理对妊娠期高血压患者心血管功能与心理状况的影响[J]. 心血管病防治知识, 2023, 13 (4): 72-74.
- [10] 韩海青, 李元云. 循证护理对硝苯地平与硫酸镁联合方案治疗妊娠期高血压心与肾功能的影响研究[J]. 中外女性健康研究, 2023 (12): 139-140, 150.