

浅谈高血压鼻出血发病时间的观察及护理

江夏

(重庆市第六人民医院 重庆 400000)

摘要:目的:研究高血压鼻出血发病时间以及发病规律并探讨护理对策。方法:选取2013年2月~2019年2月在我院治疗的62例高血压患者作为研究对象,分析患者的鼻出血的发病时间、发病规律、护理内容,掌握高血压鼻出血的发病规律以及护理措施。结果:高血压鼻出血患者以秋冬季节为最多,且多发生在凌晨00:00-03:00。结论:掌握了高血压鼻出血的发病季节、发病时间和护理对策,可在这些时间段加强观察以及护理,对预防高血压鼻出血有很重要的意义。

关键词:高血压;鼻出血;发病时间;护理对策

在高血压的众多并发症中,鼻出血是一种常见的症状,这种并发症好发于中老年患者中,偶有青年患者发生,表现为单侧或者双侧鼻腔出血,呈间断性或者持续性出血,若高血压性鼻出血频繁发生且病情较重则可能发展为颅内出血,这样就造成更严重的后果,因此,对高血压鼻出血的预防就非常重要了^[1]。为了研究高血压鼻出血的发生时间规律,本文选取了近三年收治的62例患者,分析其发生季节、发病时间,并进行总结,现报告如下:

1.资料及方法

1.1一般资料

选取2013年2月~2019年2月在我院治疗的62例高血压患者参与本次研究,这些患者均为自发性鼻出血,且排除高血压之外的出血因素。性别与年龄:包括37例男性、25例女性,年龄51-78岁、平均年龄(64.87±4.23)岁。心理因素:采用Zung量表进行评分,20-39分有5例,占8.06%;30-39分的有9例,占14.06%;40-49分的有34例,占54.84%;50-60分的有14例,占22.58%;符合抑郁合并焦虑情绪的患者有47例,占75.80%。高血压分级:1级高血压:11例,占百分17.74%;2级高血压20例,占32.26%;3级高血压30例,占48.39%。出血部位:单侧出血54例,占87.10%;双侧出血8例,占12.90%;出血在鼻腔后部有45例,占70.31%;主要位于下鼻甲后端、鼻道前段和嗅裂区,鼻腔前部出血有16例,占25.00%主要位于鼻中隔前下方。发病季节:鼻出血发生在1月、2月、11月、12月共有56例,占90.32%;发生在其它月份的仅有6例,占9.68%。

1.2方法

调查方法:将本研究的62者鼻出血的发病时间按照一天6个时间段进行分布并分析,发病时间以出现出血症状算起。6个时间段包括:00:00-03:59,04:00-07:59,08:00-11:59,12:00-15:59,16:00-19:59,20:00-23:59。

1.3观察指标

观察这些患者在哪个时间段出血人数最多。

1.4统计学分析

采用统计学软件SPSS21.0处理研究数据,计量资料:“ $\bar{x} \pm s$ ”, t 检验;计数资料:($n, \%$), χ^2 检验。 $P < 0.05$;差异有统计学意义。

2.结果

表1 62例高血压鼻出血发生时间分布[n(%)]

时段	n	构成比%
00:00-03:59	40	64.52
04:00-07:59	7	11.29
08:00-11:59	4	6.45
12:00-15:59	3	4.84
16:00-19:59	2	3.23
20:00-23:59	6	9.68

3.分析原因和护理对策

3.1高血压鼻出血发生的规律性

高血压鼻出血发生在60-70岁的老年人较多,且病情较重,表现为出血量多且不易止住,而且在一段时间内多次复发,老年患者鼻出血的原因多为高血压合并动脉硬化。有研究表明,大约有一半以上的高血压鼻出血患者出血部位在鼻腔后部,本文资料中和文献报道的相符^[2]。高血压伴鼻出血多发生在凌晨00:00-03:59,11月到2月共有56例,占90.32%,说明秋冬季节,气候干燥,使老年患者鼻腔黏膜萎缩,腺体分泌降低,增加了血管脆性,当血压升高时容易出现破裂而出血,而好发于凌晨00:00-03:59,可能和这个时间段温度较低,造成鼻腔黏膜萎缩加重,且此时患者处于睡眠状,平卧时血流量增多导致压力增大,夜间长时间的呼吸,加上气候干燥造成鼻粘膜血管破裂。本文中也有相当多的患者因为精神紧张并发焦虑、抑郁的患者,而情绪紧张也是诱发血压升高的原因,致使鼻出血的发生^[3]。

3.2护理对策

对于凌晨鼻出血高发时间段,护理人员需将病房温度适当调高,适量增加衣被,为了避免鼻粘膜的干燥,需将室内的湿度调在>70%,对患者多进行血压监测,结合生理周期变化规律,合理安排患者的用药时间、睡眠时间以及运动时间,对于睡眠质量不好,伴有焦虑、抑郁情绪的患者可适当给予抗焦虑、抗抑郁药物,并加强夜间巡视,同时给予患者心理支持,多与患者交流和沟通,了解患者的内心想法,对于患者的疑虑进行耐心的解答^[4]。在止血过程中鼻腔填塞物可导致二氧化碳分压升高而血氧分压降低的现象,因此,需对患者进行心电和血氧饱和度检测,以防患者出现窒息^[5]。

4.讨论

高血压患者血浆中的低密度脂蛋白浓度较高,而脂蛋白是形成动脉硬化主要因素之一,伴随着血液循环,脂蛋白会在小动脉壁上形成动脉瘤,这些小动脉瘤很容易破裂,当患者血压控制不好,颅内动脉尚未破裂之前,鼻腔内丰富的薄血管壁就会先发生破裂,这就是鼻出血的原因。为了预防高血压鼻出血的发生,需对发病原因和发病时间进行分析,以便采取有效的护理措施^[6]。

除了在季节以及夜间多给予患者护理外,平时生活中也需做好高血压鼻出血的预防,控制血压在合理范围内,定期测量,避免受凉感冒和过度疲劳;在饮食上少食油炸食品,远离烟酒,多吃瓜果蔬菜,尽量避免屏气动作,如大便用力中的屏气和吹喇叭等行为^[7]。

综上所述,秋冬季节以及凌晨是高血压鼻出血发生的高危因素,在这个期间需注意增减衣物,保持室内温湿度适宜,当然,血压控制住,是避免高血压鼻出血的保证。

参考文献

- [1]宋小春.浅谈舒适护理在高血压护理中的应用效果[J].中西医结合心血管病电子杂志,2019,7(13):129.
- [2]周晓静,管丽,陈晓平,等.鼻内镜下老年高血压性鼻出血治疗的临床护理分析[J].中国中西医结合耳鼻喉科杂志,2018,26(06):76-78.
- [3]李玉玲.对老年高血压鼻出血患者实施护理干预的效果观察[J].临床合理用药杂志,2018(2):158-159.