

# 家庭式健康教育对老年高血压患者的影响分析

黎英豪

广东药科大学附属第一医院 广东 广州 510000

**【摘要】**目的：分析家庭式健康教育对于老年高血压患者生活质量的影响意义。方法：在2016年8月到2021年12月期间选取480名老年高血压患者参与本次两组对照实验。经均等性和随机性分组后对两组患者进行不同的健康教育形式，分别为常规健康教育和家庭式健康教育。且对两组患者的心理功能、躯体功能、情绪控制、社会功能等生活质量指标进行评价，分析干预前后患者SBP和DBP变化情况。结果：干预后实验组患者的心理功能、社会功能、躯体功能、情绪控制的评分分别提高至 $87.59 \pm 4.74$ 、 $78.49 \pm 5.12$ 、 $88.27 \pm 4.24$ 、 $89.36 \pm 5.27$ ，显著高于对照组。干预后实验组患者的SBP和DBP值分别降低到 $126.52 \pm 7.34$ 和 $82.61 \pm 6.79$ ，显著低于对照组。以上对应指标数值均达到了 $P \leq 0.05$ 的标准。结论：将家庭式健康教育应用到老年高血压患者当中，可以有效改善患者的生活质量，且控制其血压水平，值得进一步应用。

**【关键词】**：家庭式健康教育；老年高血压；患者；生活质量

## Analysis of the Influence of Family Health Education on Elderly Patients with Hypertension

Yinghao Li

The First Affiliated Hospital of Guangdong Pharmaceutical University Guangdong Guangzhou 510000

**Abstract:** Objective: To analyze the significance of family-style health education on the quality of life of elderly patients with hypertension. Methods: From August 2016 to December 2021, 480 elderly patients with hypertension were selected to participate in the two control experiments. After equalization and randomization grouping, different health education methods were carried out for the two groups of patients, namely routine health education and family-based health education. In addition, the psychological function, somatic function, emotional control, social function and other quality of life indicators of the two groups of patients were evaluated, and the changes of SBP and DBP before and after the intervention were analyzed. Results: After the intervention, the scores of psychological function, social function, somatic function and emotional control of the experimental group were increased to  $87.59 \pm 4.74$ ,  $78.49 \pm 5.12$ ,  $88.27 \pm 4.24$ ,  $89.36 \pm 5.27$ , respectively, which were significantly higher than those in the control group. After the intervention, the SBP and DBP values of patients in the experimental group were reduced to  $126.52 \pm 7.34$  and  $82.61 \pm 6.79$ , respectively, which were significantly lower than those of the control group. The above corresponding indicator values have reached the standard of  $P \leq 0.05$ . Conclusion: The application of family-style health education to elderly patients with hypertension can effectively improve the quality of life of patients and effectively control blood pressure levels, which is worthy of further application.

**Keywords:** Family-style health education; Hypertension in old age; Patient; Quality of life

由于人们饮食结构和生活方式的改变，老年高血压在临床当中的发病率不断上升，对于高血压的重视程度也随之上升。老年高血压患者在治疗过程当中承受的较长治疗时间和治疗过程当中所带来的心理及生理的压力等因素会对患者的康复产生极大的阻碍作用，同时也存在着部分患者由于不恰当的饮食及生活习惯、不良的心理问题、对于高血压疾病的了解不够全面、对于正确用药的不够重视等因素造成的患者治疗效果不理想的问题。本文将通过实验的方式探究家庭式教育对于高血压患者生活质量的影响。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

本次实验的进行时间为2016年8月-2021年12月，参与实验的患者人数为480人，患者的年龄均值为 $65.74 \pm 5.22$

岁。纳入标准：符合老年高血压疾病的相关诊断标准，舒张压不小于90mmHg或者收缩压不小于140mmHg。愿意积极配合实验进行，实验开始前已签署相应知情同意书。排除标准：不能进行正常的语言沟通，存在认知功能异常。患有其他心血管疾病。

### 1.2 方法

参与对照组的患者接受常规的健康教育内容，参与实验组的患者在接受家庭式健康教育内容：

(1) 护理人员要通过知识宣教的方式帮助患者及其家属正确认识老年高血压疾病的相关专业医学知识，正确了解老年高血压患者的患病机理，可以通过健康手册和理论讲座的形式帮助患者及家属正确掌握疾病的预防和处理措施<sup>[1-2]</sup>。护理人员需要通过沟通交流的方式对患者的日常生活习惯

进行全面的了解，并在家属的帮助下，对患者生活中存在的问题进行及时的发现与更正，降低日常生活当中不良的生活习惯对高血压患者产生消极影响。护理人员在知识宣教的同时，需要举办定期的评估考试，及时了解患者及其家属对于高血压相关知识的掌握程度，发现薄弱环节，并通过加强教育的方式进行薄弱知识的弥补，并且通过高血压知识教育和评估的双重结合，提高患者家属对于高血压疾病的重视，以及在日常生活当中监督与管理高血压疾病患者的意识。叮嘱家属关注患者的睡眠情况，监督患者将睡眠时间控制在 7~8 小时。叮嘱患者根据天气变化进行衣物的增添，避免突然性大幅度动作，降低患者日常大幅度动作带来的大幅度血压波动。

(2) 在家庭式健康教育的过程当中，需要着重关注饮食方面的知识教育，重视老年高血压患者日常饮食搭配的合理性。以多餐少食为基本要求，以高蛋白和低盐低脂为基本目标，叮嘱患者家属切实实施到患者的日常饮食搭配当中<sup>[3-4]</sup>。每日盐的摄入量控制在 2-5g 之间，以植物油替代动物油，碳水化合物的每日摄入量控制在 250g~350g 之间，建议多食用鸡蛋等蛋白质含量较高的食物，注重钙、铁等成分的补充，并在饮食计划当中合理搭配新鲜蔬菜和水果。如果患者属于肥胖型高血压患者，对于总热量的摄入需要更加严格的把控，治疗过程当中避免食用甜食，禁止吸烟和饮酒。

(3) 由于高血压疾病的治疗周期较长，彻底痊愈的概率较低，对于日常生活的要求较为严格，治疗过程当中，患者容易出现焦虑，抑郁甚至放弃治疗的不良心理。护理人员需要帮助患者家属了解老年高血压患者的内心活动，帮助家属理解患者出现消极情绪的原因。鼓励家属给予患者更多的家庭关怀，在日常当中密切关注患者的心理变化情况，通过耐心倾听的方式了解患者出现的心理问题，并且帮助患者疏解不良情绪。给予患者更多的鼓励和陪伴，帮助患者树立积

极乐观的治疗心态，给予患者应有的尊重。

(4) 护理人员需要帮助患者家属了解正确且长期服药治疗的重要性。叮嘱患者及家属按照医嘱进行服药，避免盲目用药和自行停药、改变药物用量用法等现象的发生。叮嘱患者家属不要盲目相信某些宣传治疗高血压的保健品<sup>[5-7]</sup>。由于高血压疾病的病程较长，需要及时监控患者的血压变动情况。护理人员需要帮助患者家属正确掌握血压测量的方法以及相应的注意事项。帮助患者家属判断患者的血压是否处于正常范围内，叮嘱家属如果患者血压异常，及时到院就医。

(5) 护理人员需要根据患者的身体情况进行针对性的运动计划安排，鼓励家属陪伴患者进行有氧运动，每周进行五次左右半小时的运动训练。具体的运动情况需要根据患者的自身情况变化进行及时的调整，以患者自身的承受能力为标准。

### 1.3 观察指标

以心理功能、社会功能、躯体功能、情绪控制为主要内容的生活质量评分和患者收缩压及舒张压的平均情况。

### 1.4 统计学分析

本次实验进行统计学分析的软件版本为 SPSS13.0，数据统计工作由 t 进行。

## 2 结果

干预前对照组患者和实验组患者的 SBP 的数值为  $152.63 \pm 8.25$ 、 $153.17 \pm 8.42$ ，干预后的 SBP 的数值为  $142.12 \pm 7.18$ 、 $126.52 \pm 7.34$ 。干预前对照组患者和实验组患者的 DBP 的数值为  $100.15 \pm 8.71$ 、 $99.87 \pm 8.54$ ，干预后的 DBP 的数值为  $92.49 \pm 6.57$ 、 $82.61 \pm 6.79$ 。对照组和实验组干预前后的 SBP 数值对应的 t 和 P 值分别为 0.05、2.49 和  $>0.05$ 、 $<0.05$ 。对照组和实验组干预前后的 DBP 数值对应的 t 和 P 值分别为 0.11、3.60 和  $>0.05$ 、 $<0.05$ 。

表 1 两组干预前后生活质量评分比较 (Mean±SD, 分)

组别	时间	心理功能	社会功能	躯体功能	情绪控制
对照组 (n=240)	干预前	$42.34 \pm 5.12$	$44.51 \pm 4.69$	$45.71 \pm 4.38$	$43.88 \pm 5.64$
实验组 (n=240)		$43.62 \pm 5.21$	$43.47 \pm 4.58$	$46.48 \pm 4.51$	$44.31 \pm 5.79$
t		0.41	0.37	0.29	0.13
P		$>0.05$	$>0.05$	$>0.05$	$>0.05$
对照组 (n=240)	干预后	$70.31 \pm 4.27$	$68.67 \pm 5.21$	$71.81 \pm 4.69$	$73.18 \pm 5.41$
实验组 (n=240)		$87.59 \pm 4.74$	$78.49 \pm 5.12$	$88.27 \pm 4.24$	$89.36 \pm 5.27$
t		6.67	3.13	5.85	4.97
P		$<0.05$	$<0.05$	$<0.05$	$<0.05$

## 3 讨论

随着现代医疗水平的不断发展，对于老年高血压的治疗

水平的提高，也应该从医学技术、护理水平、健康教育等多种角度同时进行，将医护患的共同努力，延伸为医护患及其

家属的共同努力<sup>[8]</sup>。在本次实验当中,应用的家庭参与式的健康教育是一种将健康教育与患者家属紧密结合的教育方式。在具体实施过程当中,高血压疾病健康知识的受教主体是患者和家属双方,且更加重视患者家属对于疾病相关知识以及注意事项的掌握程度,以便家属能够在日常生活当中督促与监督患者进行有利于高血压康复的生活方式,更正自身不良的生活习惯和饮食习惯<sup>[9-10]</sup>。提示家属关注高血压患者的心理健康问题,给予患者足够的关爱与理解,治疗过程当中给予患者更多的关注与陪伴,通过亲情鼓励和日常叮嘱的

方式提高患者的服药依从性,避免胡乱用药、中途停药等不良现象的发生。通过帮助家属掌握血压测量的方法,实现及时发现患者血压大幅度波动的不良情况,通过帮助患者掌握有利于高血压患者的饮食构搭配,促进患者康复,并且实现预防相应并发症的目的,并将适度运动真正与患者的日常生活相结合。

本文的实验结果证明家庭式健康教育可以有效控制患者的血压情况,有效提高患者的生活质量。

### 参考文献:

- [1] 徐长青,熊晓毅.对家庭式健康教育改善老年高血压患者生活质量的研究[J].家庭医药,2019(3):82.
- [2] 梁月婵,吕芳.家庭式健康教育对促进自然分娩及母乳喂养的影响[J].基层医学论坛,2021,25(8):1146-1148.
- [3] 刘汝红.健康教育用于老年高血压护理中对患者生活质量的影响[J].中国保健营养,2022,32(21):52-54.
- [4] 唐亚利,尚婧.研究健康教育和心理护理应用于老年高血压护理中对患者生活质量的影响[J].科学养生,2022,25(15):202-204.
- [5] 李玉娜.健康教育对老年高血压患者服药依从性和生活质量的影响分析[J].科学养生,2022,25(1):169-170.
- [6] 黄诗漫.早期健康教育对高血压预防效果及生活质量的影响[J].家庭生活指南,2022,38(10):39-41,107.
- [7] 杜佳祥,刘红利.以医院为中心的社区管理对老年高血压患者健康教育知识及生存质量的影响[J].特别健康,2022(4):53-54.
- [8] 曹云花,马兰.医院-社区-家庭三位一体健康教育对原发性高血压患者健康生活方式、血压自我控制率及生活质量的影响[J].河南医学研究,2020,29(30):5709-5711.
- [9] 牛艳蕊,李喜朦,于晓.家庭访视联合IMB模型的健康教育对社区原发性高血压患者健康行为及生活质量的影响[J].黑龙江医药科学,2021,44(5):109-110.
- [10] 王薇.基于家庭化的社区健康教育对高血压患者用药依从性及生活质量的影响探讨[J].家庭医药·就医选药,2021(2):216.