

高血压预防中社区护理干预措施的应用效果 及提升患者依从性分析

龙玉金

贵州医科大学第二附属医院 贵州 凯里 556000

【摘要】目的：探讨高血压预防中社区护理干预措施的应用效果及提升患者依从性分析。方法：选取 68 例高血压患者分为两组，常规组 34 例实施常规护理，探究组 34 例实施社区护理干预，最后比对不同护理效果。结果：通过对不同护理后，探究组患者依从有效率 94.12% 高于常规组 76.47%，具有统计学意义，差异显著 ($P < 0.05$)。护理前，两组患者的血压值互比，不存在统计学差异， $P > 0.05$ ；护理后，探究组患者的收缩压与舒张压均低于常规组，差异具有统计学意义， $P < 0.05$ 。结论：通过高血压预防中社区护理干预措施的应用效果及提升患者依从性效果分析，社区护理确切是一种有效方法且安全可靠，在临床上值得广泛应用。

【关键词】：高血压；预防；社区护理；患者依从性；应用效果

Analysis of application effect and improvement of patient compliance of community nursing intervention measures in hypertension prevention

Yujin Long

The Second Affiliated Hospital of Guizhou Medical University Guizhou Kaili 556000

Abstract: Objective: To explore the application effect of community nursing intervention measures in hypertension prevention and improve patient compliance analysis. Methods: 68 patients with hypertension were selected and divided into two groups. 34 patients in the conventional group received routine nursing and 34 patients in the exploratory group received community nursing intervention. Finally, different nursing effects were compared. Results: After different nursing, the compliance effective rate of the inquiry group was 94.12% higher than that of the conventional group was 76.47%, with statistical significance ($P < 0.05$). Before nursing, there was no statistical difference in blood pressure between the two groups ($P > 0.05$). After nursing, the systolic blood pressure and diastolic blood pressure in the exploration group were lower than those in the conventional group, the difference was statistically significant ($P < 0.05$). Conclusion: Through the analysis of the application effect of community nursing intervention measures in the prevention of hypertension and the effect of improving patient compliance, community nursing is an effective method and safe and reliable, worthy of extensive application in clinical.

Keywords: Hypertension; Prevention; Community care; Patient compliance; Effect of Application

高血压是以动脉压持续升高为特征的进行性心血管综合征，是心脑血管病最主要的危险因素。是一种常见病，多发病，而常见症状为头晕、头痛、疲劳、心悸等，严重者也可能出现视物模糊、鼻出血等症状，通常还伴随心衰、肾衰等疾病，高血压导致的脑卒是非常危险甚至致命的。由于高血压对人体健康影响的长期性和危害性，有被称为“无情杀手”，是造成残疾和死亡的重要原因之一^[1]。目前高血压是世界第一大威胁生命的疾病，患病率已高达 23.2%，危害性高于癌症及糖尿病。我国导致高血压患者致死的已超出了心肾等并发症的死亡率，且每年呈年轻化趋势^[2]。因此，做好高血压的预防显得尤为重要。社区护理是将护理学的知识与技能结合，靠护理人员的力量，帮助患者恢复健康，而有效的社区护理干预可进一步提高患者的依从性，快速稳控病情，改善患者机体不适，抑制相关并发症出现。本文就针对高血压预防中社区护理干预措施的应用效果及提升患者依从性进行分析，现将其效果报告如下。

1 资料与方法：

1.1 一般资料

选取我院 2019 年 1 月-2020 年 1 月高血压患者 68 例为本次研究对象，通过简单随机法，将患者分为 2 个小组：常规组 34 例：男性 18 例，女性 16 例，年龄最小 60 岁，最大 79 岁，平均年龄 (67.24 ± 1.52) 岁；探究组 34 例：男性 17 例，女性 17 例，年龄最小 61 岁，最大 80 岁，平均年龄 (67.30 ± 1.56) 岁；各组基线数据比对，不存在统计学差异， $P > 0.05$ 。

纳入标准：① 3 次诊室血压值测量高于 140/90mmHg，3 次血压测量未在同一天内；② 患者本次或家属对本次调研完全知情同意。

剔除标准：① 对本次治疗所用药物过敏者；② 中途退出者或更换治疗方案者；③ 存在精神方面疾病；④ 继发性高血压。

1.2 方法

常规组：常规护理。需在固定条件下测量血压、测量前患者需静坐或静卧 30 秒，当收缩压高于 140mmHg，应及时与医师联系用药并给予必要的处理；预防天气变化及作息护理：天气寒冷会刺激外周血管收缩，导致血压异常升高，所以高血压患者应注意保暖，避免过大温差，高血压患者需保持规律作息，避免熬夜，防止过于情绪激动引起血压波动。

探究组：社区护理干预。

(1) 预防护理：定期向者宣传高血压疾病的防治知识，告知当前高血压惊人的发病率、死亡率及严重性以及可防止性，突出宣传发病因素，如肥胖、高盐饮食等，说明此病是可以防治的。对于有高血压家族史的患者教会自己监测血压，并定期到社区监测血压，然后根据具体情况制定预防和治疗方案；

(2) 心理护理：帮助患者树立战胜疾病的信心，保持患者情绪稳定。要广泛宣传有关高血压病的知识、合理安排生活、注意劳逸结合、定期测量血压。提高患者的社会适应能力、维持心理平衡、避免各种不良刺激的影响；

(3) 运动护理：患者适当的参加有氧运动，以慢跑、散步为主，控制患者运动量，防止体重肥胖；

(4) 饮食护理：高血压的饮食需要清淡，减少钠盐、动物脂肪的摄入，还要吃些含钾高的食物，忌烟、酒；

(5) 用药护理：按照医嘱，按时规律的服用降压药物，从小剂量开始，优先选择长效制剂，可以选择联合用药。人体血压存在明显昼夜波动，早晨 9-11 点、下午 16-18 点时达最高值，用药时间宜选择在上午 7 点或者下午 14 点。

1.3 观察指标

对两组患者治疗依从性加以评估，完全依从：每日坚持开展治疗，病情了解透彻，了解药物作用，按时服药，治疗积极性较高。部分依从：对病情了解，按时服药，治疗积极性一般。完全不依从：并未按照医嘱用药，治疗依从性差，完全依从与部分依从之和为总依从率；对护理前、后患者的血压值进行测量与记录。

1.4 统计学处理

计数资料以“%”表示， χ^2 检验，计量资料 $\bar{x} \pm s$ 表示， t 检验，采用 SPSS 25.0 软件对本文处理， $P < 0.05$ 表示差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 比较两组患者依从有效率情况

探究组患者依从有效率 94.12% 高于常规组 76.47%，差异有统计学意义 ($P < 0.05$)，具体见表 1。

表 1 比较两组患者依从有效率情况 (n, %)

组别	例数	完全依从	部分依从	完全不依从	有效率
常规组	34	16(47.06)	10(29.41)	8(23.53)	76.47%
探究组	34	20(58.82)	12(35.29)	2(5.88)	94.12%
χ^2					4.221
P					0.040

2.2 比较两组患者护理前后血压值

护理前，两组患者的血压值互比，不存在统计学差异， $P > 0.05$ ；护理后，探究组患者的收缩压与舒张压均低于常规组，差异具有统计学意义 $P < 0.05$ ，具体见表 2。

表 2 两组间不同治疗时段血压值的比较 ($\bar{x} \pm S$, mmHg)

组别	例数	收缩压		舒张压	
		护理前	护理后	护理前	护理后
常规组	34	159.52 $\pm$ 10.21	139.51 $\pm$ 5.63	106.13 $\pm$ 4.16	93.51 $\pm$ 2.15
探究组	34	159.45 $\pm$ 10.15	121.12 $\pm$ 3.14	106.16 $\pm$ 4.15	80.00 $\pm$ 1.13
t		0.028	16.634	0.030	32.433
P		0.977	0.000	0.976	0.000

3 讨论

高血压是近年来临床中常见心血管疾病，家族史、嗜酒、工作压力大、情绪易激动者均为高血压常见疾病，而且可引发患者机体出现浮肿、腰膝酸软、心痛、心悸耳鸣等一系列了不适症状，这对患者的机体健康非常不利^[3]。临床中，针对高血压疾病的护理方案，通过临床数据得知，不同方案所达到的护理效果存在差异性，其中高血压预防中社区护理干预措施的应用及提升患者依从性效果显著，而且安全性较高^[4]。

现代人们生活作息紊乱、工作压力大及高龄人群增多，从而导致高血压疾病发生率呈递增模式。此外，年龄越高，高血压疾病发生率越高，而且机体基础疾病较多，单一用药未能达到理想的干预目的，选择安全可靠较高的方案非常重要，其中社区护理干预对高血压患者的依从性及舒张压、收缩压水平影响效果显著，可实现血压长期平稳目的^[5]。

社区护理坚持以预防为主、健康为中心的服务理念、以社区医疗、预防保健、康复、健康教育、计生指导六大功能为一

体的服务模式,实行连续、全程、全方位的社区服务。随着社会的进步,经济的发展,人们对护理意识也不断加强,随着护理学不断的提高,风险防范能力有进一步的增强,可以防止意外发生。

本文研究显示:预防护理可以从认知角度对高血压患者进行干预,利用健康宣教等多种方式对患者开展相应的教育,提升患者对高血压相关知识的了解,使患者愿意参与治疗中,积极按照医嘱进行治疗,降低患者出现不良事件的概率,改善患者认知功能,社区护理可以通过提醒、教育、监督等手段促进患者自我管理,提高依从性。心理护理是非药物治疗高血压的一个重要手段,宗旨是缓解患者的消极情绪,一些高血压患者心理非常脆弱,容易将高血压与中风、心肌梗塞等紧密的联系在一起,心情容易处于低劣的状态,高血压患者长期的身体状况不佳可能会导致心理抑郁,某些不良的情绪也会导致血压的起伏不稳定,比如愤怒、失落等都会引起血压的变化,因此患者在平时一定要注意保持良好的情绪,不要过于悲伤或者是愤怒,应该帮助患者树立信心,给予必要的解释和安慰,帮助其树立战胜疾病的心理状态。高血压患者进行运动护理益处是很多的,对改善高血压患者,心血管系统和调节神经系统功能有

帮助,长期坚持运动,可以使高血压患者血压下降。科学合理的饮食护理可保证机体功能的正常运转,起到辅助控制病情,维持治疗效果,促进疾病的康复作用。用药干预可提高患者遵医嘱行为,对于确诊为高血压患者尽早开展治疗,可抑制病情发展,而且做好用药工作,可保证治疗安全性。高血压患者需要长期服用抗高血压药物,密切监测血压水平,以便将血压维持在正常范围内,高血压患者要注意健康的生活方式,患者要低盐,低脂饮食,每人每日的食盐量不超过5-6克,减少脂肪摄入,规律合理的运动,每周有3-5天持续30分钟左右的有氧运动,减轻体重,避免精神压力过大,保持心理平衡,戒烟戒酒,保证充足的睡眠,通常预后良好,不会出现恶性高血压和不良并发症,高血压的护理干预与治疗疗效存在相关性。根据患者的性格特点、工作性质等,及时了解患者的顾虑,给予预防护理,予以缓解压力。因此,社区护理干预措施结合治疗可达到事半功倍的效果。

综上所述:高血压预防中社区护理干预措施的应用效果及提升患者依从性效果确切,不仅有效调节血压值,提高患者依从率,还可保证治疗安全性,符合临床治疗需求。

参考文献:

- [1] 王宏宇.家庭自测血压对社区高血压患者血压控制和治疗依从性的影响[J].中国社区医师,2021,37(20):2.
- [2] 刘海瑛,宋学岐,刘海青.老年高血压患者临床护理中健康教育的应用分析[J].解放军预防医学杂志,2020,38(12):37-38.
- [3] 夏岩.个性化护理联合心理干预应用于老年高血压患者的临床效果[J].中国医药指南,2019,17(33):2.
- [4] 洪爱萍.老年高血压患者护理中心理干预的实施分析[J].医学食疗与健康,2020,18(22):2.
- [5] 黎娟,李银华.社区高血压患者护理干预要点及对自我管理的影响分析[J].基层医学论坛,2019,22(18):2.