

# 社区护理干预在老年高血压患者中的应用

曾丹

瓮安县银盏镇中心卫生院 贵州 瓮安 550400

**【摘要】**目的：探究社区护理干预在老年高血压患者中的应用效果。方法：选取我院2022年1月至2023年1月期间接受的老年高血压患者80例，随机分组为对照组（40例，实施常规护理高能与）和观察组（40例，在对照组基础上实施社区护理干预），比较两组患者的血压水平、生活质量、自我管理能力和护理依从性及护理满意度。结果：观察组的血压水平明显比对照组更好，同时观察组患者的生活质量显著优于对照组。观察组患者的自我管理能力和护理依从性显著高于对照组。此外观察组的护理满意度显著高于对照组。结论：社区护理干预应用于老年高血压患者中效果显著，有助于控制稳定患者的血液水平，促进患者的生活质量提升，提高患者的自我管理能力和护理依从性，促进患者的护理满意度提高，具有较高的护理应用价值。

**【关键词】**：社区护理；老年高血压；护理干预

DOI:10.12417/2705-098X.23.10.004

## Application of community nursing intervention in elderly hypertensive patients

Dan Zeng

Yingzhan Town Central Health Center in Weng'an County Guizhou Weng'an 550400

**Abstract:** Objective: Explore the application effect of community nursing intervention in elderly hypertensive patients. Methods: 80 elderly hypertensive patients admitted to our hospital from January 2022 to January 2023 were selected and randomly divided into a control group (40 cases, receiving routine nursing high-energy intervention) and an observation group (40 cases, receiving community nursing intervention on the basis of the control group). The blood pressure levels, quality of life, self-management ability, nursing compliance, and nursing satisfaction of the two groups of patients were compared. Results: The blood pressure level of the observation group was significantly better than that of the control group, and the quality of life of the observation group patients was significantly better than that of the control group. The self-management ability of the observation group patients is significantly higher than that of the control group, and the nursing compliance of the observation group is significantly higher. In addition, the nursing satisfaction of the observation group was significantly higher than that of the control group. Conclusion: The application of community nursing intervention in elderly hypertensive patients has a significant effect, helping to control and stabilize their blood levels, promote the improvement of their quality of life, enhance their self-management ability, enhance their nursing compliance, and enhance their nursing satisfaction. It has high nursing application value.

**Keywords:** Community nursing; Elderly hypertension; Nursing interventions

### 前言

随着现代社会的不断发展，人们的生活和饮食习惯发生了显著变化，同时工作压力加大，导致我国高血压患病率逐年上升。高血压是一种常见的心血管疾病，发病原因与生活习惯、饮食喜好、环境、遗传和精神因素等多种因素有关<sup>[1]</sup>。高血压是常见于老年人群中的一种病症。如果无法有效控制老年高血压患者的血压水平，可能会引发心肾等重要脏器的病变，严重影响老年患者的生活质量。老年高血压患者往往缺乏正确的疾病认知，导致自我管理意识较弱。这种情况下，他们常常会私自停药、饮食不健康、缺乏运动等，这会导致血压控制情况较差，不利于患者身体恢复。在治疗老年高血压时，除了使用有效的降压药物外，还需要指导患者进行院外的自我管理，以确保高血压的控制效果<sup>[2]</sup>。社区干预是防止和控制高血压疾病最

有效的方式之一，该疾病是可以预防和控制的<sup>[3]</sup>。基于此，本文研究分析了社区护理干预在老年高血压患者中的应用，具体报道如下。

### 1 对象与方法

#### 1.1 对象

研究对象选取我院2022年1月至2023年1月期间接受的老年高血压患者80例，随机分组为对照组（40例，男22例、女18例，年龄65~80岁，平均年龄64.37±3.24岁）和观察组（40例，男22例、女18例，年龄65~81岁，平均年龄64.52±3.81岁），两组患者一般资料差异无统计学意义（P>0.05）。所有患者均自愿参与研究，本研究完全符合医学伦理原则。

## 1.2 方法

对照组患者给予常规护理, 观察组患者则在此基础上实施社区护理干预。

### 1.2.1 常规护理干预

为患者提供的关于高血压疾病知识宣传教育, 用药指导以及生活指导, 被告知需要按时回院接受复查。

### 1.2.2 社区护理干预

(1) 成立社区高血压护理小组。在社区设立专门的社区护理小组, 为老年高血压患者提供护理指导, 记录患者的既往用药史、既往病史等一般资料, 建立个人档案, 以保证每一位患者都有个人的信息档案。档案中妥善记录患者的姓名、年龄、联系方式、家庭地址等信息, 以及患者的禁忌药物、病史、疾病情况等内容, 也有利于后续对患者进行随访护理。根据患者的个人资料, 护理小组为其设计了护理干预计划。然后由中级以上职称的护士对该计划进行点评和改进, 最终实施针对性的护理计划。

(2) 健康教育。由于老年高血压患者普遍年龄较大, 且大多数未接受高等教育, 文化水平相对较低, 因此对疾病认识和了解较为匮乏, 因此需要护理人员认真负责地开展健康宣教工作。在实践过程中, 可以通过健康讲座的方式向患者传达高血压的危害、注意事项和治疗方法, 并且在解答患者提出的问题时要耐心。还可以通过发放手册和宣传单的方式进行健康宣传, 以提高患者对疾病的认识水平。定期通过电话对患者进行随访, 指导他们的用药、饮食和运动, 同时提醒患者及时测量血压。每周都会举办一次社区群体健康教育, 邀请专科医生以视频讲解的方式向患者传授关于高血压病的病因、危害、治疗以及预防方法等知识。在讲解的过程中, 医生会主动向患者提问, 以了解他们的知识盲区, 并针对性地进行讲解。针对理解能力较差的患者, 需要采用通俗易懂的语言, 对其进行个性化的健康宣教, 直至该患者完全地掌握相关知识。

(3) 心理护理。老年高血压患者的神经和心理比普通患者更加敏感脆弱, 长期遭受高血压的困扰, 容易出现易怒、烦躁等情绪。为了确保有效沟通, 了解患者心理状况, 并引导患者倾诉内心的问题和担忧, 护理人员需要与患者建立良好的关系, 耐心解答问题并给予鼓励。建议指导患者采用倾诉、冥想、观看娱乐节目等方式, 通过缓解负面情绪, 让患者以轻松、积极的心态去面对疾病。建议患者家属要尽可能多陪伴患者, 以改善其悲观、孤独等心理问题。

(4) 生活指导。每周会去患者家里进行一次家访, 包括测量患者的血压水平、了解患者的药物使用和饮食、锻炼情况, 纠正不良习惯, 并告知患者家属每天需要协助患者测量血压, 监督患者服药。还要指导患者在饮食上做出正确的调整, 比如要减少摄入盐的量, 避免增加肾脏和心脏的负担, 通常情况下,

每天盐的摄入量不应超过 6g, 并且也应该少食用熟食、酱料或腌制食品。同样地, 患者需减少高糖和高脂肪的食物摄入, 关注荤素搭配, 增加新鲜蔬菜和水果的摄入, 并注意补充维生素, 例如韭菜、茄子、芹菜等。要保持规律的饮食习惯, 避免暴饮暴食。还要戒烟戒酒以避免动脉硬化的问题, 这是良好生活习惯的一部分。

## 1.3 观察指标

(1) 对比两组患者的血压水平, 包含收缩压及舒张压。  
 (2) 比较两组患者的生活质量, 使用生活质量量表进行评估, 包括社会功能、躯体功能及心理功能。  
 (3) 对比两组患者的自我管理能力和自我管理能力, 使用我院自制高血压自我管理力量表对患者的进行评估, 包含病情监测、用药管理、饮食管理、运动管理及情绪管理, 各项总分为 100 分, 分值越高说明患者自我管理能力强。  
 (4) 比较两组患者的护理依从性, 包含完全依从、部分依从及不依从。  
 (5) 对比两组患者的护理满意度, 含有满意、一般满意及不满意。

## 1.4 观察指标

使用 SPSS22.0 软件分析, 使用  $t$  和 “ $\bar{x} \pm s$ ” 表示计量资料, 使用卡方和 % 表示计数资料,  $P < 0.05$  为有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 对比两组患者血压水平

比较两组患者血压水平, 观察组患者血压水平明显优于对照组, 两组差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ ), 如表 1。

表 1 对比两组患者血压水平 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
观察组	40	132.24 ± 4.27	81.39 ± 3.57
对照组	40	136.33 ± 6.72	84.00 ± 3.82
t	-	3.249	3.157
P	-	0.002	0.002

### 2.2 对比两组患者生活质量

比较两组患者生活质量, 社会功能: 观察组 (59.37 ± 4.36) 分、对照组 (56.69 ± 4.59) 分, 其中  $t = 2.677$ 、 $P = 0.009$ ; 躯体功能: 观察组 (48.39 ± 3.62) 分、对照组 (46.17 ± 3.25) 分, 其中  $t = 2.886$ 、 $P = 0.005$ ; 心理功能: 观察组 (50.38 ± 3.81) 分、对照组 (48.24 ± 3.64) 分, 其中  $t = 2.569$ 、 $P = 0.012$ 。两组差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。

### 2.3 对比两组患者的自我管理能力和自我管理能力

比较两组患者自我管理能力和自我管理, 病情监测: 观察组 (91.52 ± 4.33) 分、对照组 (88.57 ± 4.15) 分, 其中  $t = 3.111$ 、 $P = 0.003$ ; 用药管理: 观察组 (87.94 ± 5.26) 分、对照组 (84.27 ± 5.07)

分,其中  $t=3.177$ 、 $P=0.002$ ; 饮食管理: 观察组 ( $90.39 \pm 5.88$ ) 分、对照组 ( $87.23 \pm 5.29$ ) 分,其中  $t=2.527$ 、 $P=0.014$ ; 运动管理: 观察组 ( $91.33 \pm 5.07$ ) 分、对照组 ( $87.94 \pm 4.82$ ) 分,其中  $t=3.065$ 、 $P=0.003$ ; 情绪管理: 观察组 ( $90.64 \pm 5.88$ ) 分、对照组 ( $87.67 \pm 5.48$ ) 分,其中  $t=2.337$ 、 $P=0.022$ 。两组差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。

#### 2.4 对比两组患者的护理依从性

比较两组患者护理依从性,观察组完全依从 23 例 (57.5%)、部分依从 16 例 (40.0%)、不依从 1 例 (2.5%), 护理依从性为 97.5%, 对照组完全依从 15 例 (37.5%)、部分依从 20 例 (50.0%)、不依从 5 例 (12.5%), 护理依从性为 87.5%, 其中  $\chi^2=7.207$ 、 $P=0.007$ , 两组差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。

#### 2.5 对比两组患者的护理满意度

比较两组患者护理满意度,观察组满意 24 例 (60.0%)、一般满意 14 例 (35.0%)、不满意 2 例 (5.0%), 护理满意度为 95%, 对照组满意 10 例 (25.0%)、一般满意 23 例 (57.5%)、不满意 7 例 (17.5%), 护理满意度为 82.5%, 其中  $\chi^2=7.825$ 、 $P=0.005$ , 两组差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。

### 3 讨论

长期经历精神紧张、大量饮酒、过量摄入钠盐以及缺乏运动等因素均会导致高血压发生,患者会出现疲劳、心悸、头晕等症状,这对患者的身心健康有着极大的影响<sup>[4]</sup>。高血压是一种慢性疾病,35 岁以上的人患高血压的发病率逐渐增加,老年人患病率较高。疾病起病隐匿,因此病情进展缓慢,并且疾病的病程比较长。患者在疾病发展过程中,容易发生多种严重的心脑血管疾病并发症。治疗老年高血压患者需要根据实际情况

进行,采取有针对性的干预措施,以获得最大限度的临床治疗效果。针对高血压患者,采取相应的护理措施,辅助基本治疗,能够提高治疗效果,同时缓解患者的烦躁、易怒和紧张等消极心理情绪,对疾病康复有很大帮助。常规的护理方式可以提供患者所需的药物以稳定血压,并解决护理过程中的客观问题,但它未能关注到患者的内心感受,因此其护理范围存在一定的局限性。

高血压患者的治疗和护理不再局限于医院内部,随着医学模式的变化,护理工作已经扩展到家庭和社区。与传统护理模式不同的是,社区护理的宗旨是早期预防和干预,通过提高患者自身依从性来达到预防和控制疾病的目的。社区护理不仅仅局限于医院范畴,它能在患者出院后继续跟踪疾病的发展状况,加强健康宣教,并协助家属监督不遵医嘱的患者,最终达到平稳控制血压的效果<sup>[5]</sup>。通过本文研究结果发现,观察组的血压水平明显比对照组更好,表明使用社区护理干预有利于帮助患者更好的控制血压水平,保持血压稳定。同时,观察组患者的生活质量显著优于对照组,说明使用社区护理干预能够提升老年高血压患者的生活质量,改善患者的社会功能、心理功能及躯体功能。本研究结果还显示,观察组患者的自我管理能力强于对照组,说明使用社区护理干预有利于改善患者的自我管理,促进患者的自护能力提升,有助于更好的控制患者血压。

综上所述,社区护理干预应用于老年高血压患者中效果显著,有助于控制稳定患者的血液水平,促进患者的生活质量提升,提高患者的自我管理,有利于提升患者的护理依从性,促进患者的护理满意度提高,具有较高的护理应用价值。

#### 参考文献:

- [1] 董晓晶,刘玉新,胡培利.社区护理干预对老年高血压患者自我管理能力及遵医行为的影响[J].临床医学工程,2022,29(04):551-552.
- [2] 鲍慧宁,魏新萍,苏楠.社区护理干预对老年高血压患者的效果分析[J].全科医学临床与教育,2021,19(11):1046-1047+1056.
- [3] 崔英梅.社区护理干预对老年高血压患者影响效果的探讨[J].中国农村卫生,2021,13(06):66+69.
- [4] 李叶.社区护理干预对老年高血压患者血压水平及心理健康的影响[J].心理月刊,2021,16(02):155-156.
- [5] 张海誉,邱梅芬.社区护理干预对老年高血压患者的效果观察及对心血管事件的风险控制疗效分析[J].心血管病防治知识,2020,10(34):46-48.