

# 集合营养学护理对原发性高血压脉压指数的影响分析

黄 薇

河池市人民医院全科医疗科 广西 河池 547000

**【摘要】**目的：分析集合营养学护理对原发性高血压脉压指数的影响。方法：选取 84 例原发性高血压患者，随机将其分为两组，即对照组 42 例，观察组 42 例，其中对照组采用常规护理，观察组采用集合营养学护理，比较两组患者护理效果。结果：观察组患者脉压指数、生活质量、护理满意度均优于对照组， $P < 0.05$ 。结论：对原发性高血压患者，进行集合营养学护理，可提高患者生活质量，改善患者脉压指数，增加护理满意度。

**【关键词】**：集合营养学护理；原发性高血压；脉压指数

高血压作为一种常见病、多发病，多与遗传、年龄、不良生活习惯、环境等因素相关，且高发于老年人<sup>[1]</sup>。在临床中，常将其分为原发性高血压和继发性高血压两种，其中原发性高血压最为多见，约占全部高血压人群的 95% 以上，而且由于该病属于一种慢性终身疾病，所以临床无法治愈，只能通过药物干预进行预防和控制<sup>[2]</sup>。但由于患者自我管理较差，如不健康的饮食习惯、用药依从性低等，从而使得患者血压控制不佳。临床中有学者研究发现，长期不健康饮食会影响患者脉压指数，从而诱发心脑血管疾病如冠心病、心力衰竭、脑卒中等，因此饮食干预在原发性高血压患者预防和控制中尤为重要<sup>[3]</sup>。对此，本文将对我院原发性高血压患者进行集合营养学护理，并分析这种护理干预对患者脉压指数的影响，现报道如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 临床资料

选取 84 例原发性高血压患者，随机将其分为两组，即对照组 42 例，观察组 42 例，时间为 2020 年 8 月—2021 年 8 月，其中对照组 42 例患者中，男性 22 例，女性 20 例，年龄 36~64 岁，平均年龄（49.36±3.58）岁；患病时间 5~10 年，平均患病时间（8.12±2.18）年；观察组 42 例患者中，男性 23 例，女性 19 例，年龄 36~62 岁，平均年龄（49.28±3.62）岁；患病时间 4~10，平均患病时间（8.10±2.12）年，两组患者基本资料无显著差异（ $P > 0.05$ ），可对比。

纳入标准：（1）患者均自愿参加本次研究；（2）年龄大于 20 岁；（3）均符合临床原发性高血压的诊断标准；（4）临床资料完整。

排除标准：（1）患者存在精神障碍；（2）临床资料不完整；（3）中途退出，放弃参加；（4）存在冠心病、糖尿病病史；（5）严重药物食物过敏史。

### 1.2 方法

对照组：采用常规护理，给予患者疾病知识宣教、心理护理、用药指导、运动指导等。

①疾病宣教：告知患者高血压相关知识，对于文化水平较高、理解力强的患者可采用方法宣传手册的方式进行宣教，对于文化水平低、理解力弱的患者可通过知识讲座、视频、一对一等方式进行讲解，使患者充分认识疾病，从而积极接受治疗。

②心理护理：定期对患者进行心理评估，了解患者心理状态，以便及时帮助患者缓解心理压力，使患者积极面对并接受治疗。

③用药指导：告知患者长期坚持用药的重要性及必要性，嘱其应长期规律按时用药，以免用药不规律引起血压波动。

④运动指导：鼓励其适量参加体育运动，如慢跑、打球、练太极拳等，以提高机体免疫力，同时在运动时监测心率变化，有任何不适时，应立即停止运动。

观察组：在常规护理基础上采用集合营养学护理，护理人员应结合患者体重、个人喜好、饮食习惯等帮助患者制定饮食计划，具体如下：

（1）三餐：嘱患者饮食时应少量多餐，避免过饱，肥胖者宜进食低热量、低糖饮食，多吃纤维素高的食物，如番茄、豆芽、海带、青菜、冬瓜、鱼肉、蛋清等，以促进排便，烹饪时应少放油，可适量采用橄榄油。

（2）限盐：每日食盐摄入量 < 6 克，约为一小匙，烹饪时减少酱油的使用量，同时减少含钠食物的摄入，如咸菜、腌制品、虾米、皮蛋、空心菜、腐乳等，可增加钾盐的摄入或多吃含钾高的食物，如杏仁、土豆、鱼肉、豆类、黑枣、核桃、油菜等食物，还有香蕉、橘子等水果。

(3) 多吃维生素、微量元素含量高的食物, 如新鲜蔬菜和水果、黑豆、黄豆、牛奶、花生、木耳等, 少吃辛辣刺激、热量高的食物, 如肥肉、动物内脏等。

(4) 养成良好生活习惯, 戒烟限酒, 不喝浓茶及咖啡, 并定期监测体重, 并根据体重变化进行饮食调整。

### 1.3 观察指标

(1) 护理前后脉压指数变化, 采用 24h 动态心电图进行监测, 了解患者 24h 血压变化, 时间为清晨 6 点到次日晨 6 点, 前 12h 应 30min 监测一次, 后 12h 应 1h 监测一次, 结束后, 记录患者最高血压值, 并计算脉压指数, 其中脉压指数=脉压/收缩压。

(2) 护理前后生活质量, 采用一般生活质量评分量表进行评估, 总分 100 分, 评估内容有生活环境、精神状态、社会关系、身体功能等, 分数与患者生活质量成正比。

(3) 护理满意度, 采用自制护理满意度量表进行评估, 总分 100 分, 包括健康宣教、心理护理、操作技术等, 80 分以上即为非常满意, 79-63 分为满意, 62 分以下即为不满意。

### 1.4 统计学分析

用 SPSS20.0 分析数据, 计量资料 ( $\bar{x} \pm s$ ) 实施 t 检验、计数资料 n 实施  $\chi^2$  检验。P<0.05 为差异显著。

## 2 结果

### 2.1 脉压指数变化

护理后观察组脉压指数变化优于对照组, P<0.05, 见表 1。

表 1 脉压指数变化对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	护理前	护理后
对照组	42	0.45±0.12	0.40±0.08
观察组	42	0.44±0.11	0.35±0.05
t		0.398	3.435
p		0.346	0.000

### 参考文献:

- [1] 晋雅丽,王金玄,金瑞华,等.健康教练技术对社区原发性高血压病人自我管理行为的影响[J].护理研究,2020,34(8):1332-1337.
- [2] 刘颖.综合护理对老年高血压患者血压及并发症的影响[J].中国现代药物应用,2019,013(020):146-147.
- [3] 邱晨,臧小英.疾病认知在高血压患者健康素养与自我管理中的中介效应[J].中国老年学杂志,2019,39(013):3294-3297.
- [4] 卓小娟,张敬文,李斌.不同膳食模式在社区老年高血压患者家庭管理中的应用[J].中国老年学杂志,2019,039(011):2580-2583.
- [5] 赵金坤,高菲,李姣,等.集合营养学护理对原发性高血压脉压指数影响的临床观察[J].世界最新医学信息文摘,2020,20(36):53-54.

### 2.2 生活质量

观察组护理后生活质量评分高于对照组, P<0.05, 见表 2。

表 2 生活质量对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	护理前	护理后
对照组	42	75.38±5.12	88.75±6.25
观察组	42	75.26±5.11	94.78±6.32
t		0.108	4.397
p		0.457	0.000

### 2.3 护理满意度

观察组护理满意度高于对照组, P<0.05, 见表 3。

表 3 护理满意度对比[n (%)]

组别	非常满意	满意	不满意	满意度[n (%)]
对照组 (n=42)	12	22	8	34 (80.95)
观察组 (n=42)	15	26	1	41 (97.62)
$\chi^2$				6.098
P				0.014

## 3 讨论

根据临床流行病学研究发现, 饮食与高血压的发生呈正相关, 特别是高钠饮食, 因此, 对患者进行饮食干预很重要<sup>[4]</sup>。其中集合营养学护理是在常规护理的基础上对患者进行饮食干预的一种护理模式, 通过对患者进行饮食指导, 使患者养成良好的饮食习惯, 从而减少饮食对患者血压及脉压指数的影响<sup>[5]</sup>。

本文通过研究发现, 观察组患者生活质量、脉压指数、护理满意度均优于对照组, P<0.05, 这表明集合营养学护理对原发性高血压患者护理有效。

综上所述, 对原发性高血压患者, 采用集合营养学护理, 可改善患者脉压指数, 所以临床应用价值高。