

护理沟通用于高血压护理的效果

吴桂艳

解放军总医院京东医疗区鼓楼门诊部 北京 100720

【摘要】：随着人们饮食习惯的改变，工作压力的增大以及其他多种原因的共同影响我国高血压患病人数逐渐增多，该疾病的治疗及护理也受到了医学界及社会的广泛关注，高血压患者通常需要长时间的治疗，才能够有效避免在疾病发作期间诱发各类并发症，在正式的治疗过程中，患者对于治疗的依从性较差，导致治疗措施的实施受到阻碍。为此，本文对高血压患者治疗期间采取护理沟通进行了综述。

【关键词】：高血压；治疗依从性；护理沟通

随着人们生活的多样化，饮食结构的改变，越来越多的中老年人群体诱发不同的慢性疾病，而高血压患者的患病人数逐渐增多。在慢性疾病患者中，高血压患者居多，由于该类疾病造成死亡的几率较高，对人们的正常生活及工作造成严重影响，因此高血压的治疗及护理逐渐被社会人士关注。高血压作为人们熟知且常见的疾病，其极易导致心脑血管病的诱发^[1]。随着疾病发病几率的增多，越来越多的人对高血压疾病的认知加深，越来越重视高血压患者的疾病管理、治疗预防。而高血压作为慢性疾病，当前并无立竿见影的药物治疗，仅能通过药物进行调理。患者长时间的进行单一的治疗，会使患者出现排斥心理，因此在患者的治疗期间，需要做好患者的心理纾解工作，提升其治疗依从性^[2]。

1 高血压患者的特点

根据流行病学的研究报告发现，高血压疾病的患病率约为 28%，已经接近人口总数的三分之一，由此可见，高血压疾病的治疗还需要积极开展研究工作，旨在追求更高效的高血压疾病治疗疗效。此外，从相关数据调查中可知，患高血压疾病的患者逐渐朝着年轻化发展，随着人们工作、学习压力的不断增加，越来越多的青年群体诱发高血压。综合数据来看，在高血压患病人群中，其主要群体依然是中老年人^[3]。高血压是一种较为特殊的慢性疾病，除了药物治疗之外，还需要在饮食、运动、睡眠、工作等方面注意相应的事项，将老年高血压患者的血压控制在合理的水平，防止由高血压控制不得当而引发各类并发症，威胁患者的身体健康，高血压疾病及患者的特点如下。

1.1 治疗周期较长

高血压是常见的慢性疾病之一，现阶段并无特效药物治疗，往往是通过服用药物来控制血压，将患者的血压控制在接近于正常范围内。反复进行血压测量、药物服用，如此循环，会使得患者的耐心逐渐消磨，久而久之，患者会出现排斥心理，尤其是在平日里未得到饮食上的注重，导致复查血压时，血压偏高，患者会出现较为严重的无力感，且来回的奔波使得患者身心疲惫，甚至一些患者会自行选择停药，这会导致患者的病情加重，增加后续的治疗难度。如此循环，会导致患者的不良情绪加重，出现的消极心理越来越重，甚至在发生并发症期间，患者一时间无法接受，会有轻生的念头出现。

1.2 群体特殊

据相关学者研究发现，高血压患病人群大多为中老年群体，这是由于人体的血压还会随着年龄的增长而出现升高，其中以收缩压最为明显，在正常的情况下，人上了 50 岁后，其舒张压会呈现出明显的下降趋势，而脉压则会增加，这就导致了患者出现高血压，这类症状的疾病均属于普通高血压。除此之外，还存在着一些特殊的高血压群体，例如：妊娠高血压、儿童高血压等^[4]。其中妊娠期高血压多数患者在妊娠期采取对应的治疗措施患者的血压均会在妊娠期结束后症状消失，同时也存在着一些妊娠期结束后仍是高血压的患者，该类患者需要采取常规高血压的治疗方式进行口服药物治疗。而儿童高血压患者则需要判断患者血压增高的具体原因，随后采取专项的治疗措施进行治疗，其中原发性高血压的儿童患者，通常首选非药物治疗，叮嘱患

儿家属对患儿的生活习惯进行督导，纠正不良习惯，切勿给患儿带来巨大的压力，在日常饮食中，除了补充患儿成长所需的营养元素之外，还需要控制盐量的摄入，若患儿体脂严重超标，则需要采取饮食节制，控制患儿的体重，督促患儿进行相关体育锻炼，减少患儿看电视、玩手机的时间，多进行户外运动，不仅能够加强身体抵抗力，还能够促进患儿的代谢功能。通过上述的治疗方式，若患儿的血压得到稳定，那么则无需采取药物治疗。若是通过非药物治疗血压并未得到控制的患儿，则需要采取同普通高血压患者同样的治疗方式进行治疗，且治疗方式也存在着差异^[5]。因此在治疗该类高血压时，需要结合患者的实际情况给予专项的治疗措施。

1.3 疾病知识欠缺

大多数高血压患者在疾病发作时，患者在此之前并未了解过专项的治疗以及专项的护理，使得患者的疾病知识储备欠缺，一些患者在了解到高血压疾病需要长期治疗时，会比较迷茫，不知所措，甚至会过于担心高血压对自身生活以及身体的影响，从而使得患者出现焦虑、抑郁等不良情绪，对后续的治疗方案的顺利开展，造成一定的阻碍。

1.4 缺少监督

高血压患者在治疗的期间，由于欠缺专项的监督人员对其进行监督，因此会在治疗期间出现停药、饮食不当等行为，不仅阻碍了血压的控制，还会加重病情，最终造成更为严重的后果，例如诱发心脑血管疾病、脑卒中等。使患者苦不堪言，不仅会加重患者的病情，还会因各种并发症的治疗带给患者家庭经济压力，可见其按时、按量服药的重要性。

2 高血压患者的护理工作

2.1 收集患者资料

为了保障后续沟通的顺利开展，护理人员需要收集患者的病情诊断报告，并记录好患者年龄、家庭成员、岗位等基础资料，为患者建立专属的个人病例档案，以便于患者的病情患者以及患者信息的更新。为后期的沟通奠定坚实的基础，例如记住患者的名字、家庭成员，在为患者测量血压的过程中，能够准确无误地叫出患者名字，使患者能够感受到被重视，消除对医务人员的排斥心理。

2.2 开展健康教育科普工作

对高血压患者进行定期的培训，将所有高血压患者组织在一起，开展中、小型的健康知识交流座谈会，同时引进院内资历深厚的专家进行授课，授课内容围绕高血压的发病原因、在发病后的治疗方案等，通过详细的讲述，提升患者的高血压知识储备量，有助于控制患者的病情^[6]。不仅如此，通过定期的疾病知识宣讲，能够使患者接触到医务人员，给予患者良好的第一印象，彰显出医务人员的专业素养，减少彼此的陌生感，增强信任，为后期的治疗及疾病管理打下夯实的基础。由于患者大多为中老年群体，一些老年患者可能存在听力不佳的情况，因此在进行授课时，可以借助扩音器、音响设备等使患者能够清晰地听见宣讲内容，在授课期间，始终保持语速平稳、吐词清晰、态度温和。除此之外，在制定授课课件时，需要尽量避免过于专业的

词汇,采取通俗易懂的语句,以便于患者能够更好的理解。在期间可采取举例说明,将日常生活中出现的一些病例案例像讲故事一般的讲述,以达到提升高血压患者疾病知识储备的目的。

2.3 日常沟通技巧

在每日为患者测量血压时,结合上述准备工作,准确的唤出患者姓名,并说出准确的入院时间,在测量完成后,告知患者本次测量的结果,并且当面与患者上次的测量结果进行分析,让患者感受到医务人员对自己的重视,使其具有亲切感。在每日巡查病房的过程中,医务人员需要积极、主动地与患者沟通,简单地询问,增加医患之间的熟悉感。例如:“现在感觉怎么样,有没有哪里不舒服?”“今天感觉如何,与昨天相比怎么样?”“有没有按时按量吃药?”等。通过询问收集患者近期的饮食摄入、药物摄入、运动项目等,分析患者影响患者当前血压的相关因素,并告知患者。同时在医务人员巡查的过程中,需要整理好自身的形象,保持衣物干净、整洁,时刻保持微笑,使患者感受到舒服,减少排斥心理^[7]。

2.4 利用沟通技巧增加信任

在日常的病房巡查中,在询问期间,若患者询问医务人员自身身体出现酸痛,那么医务人员则需要告知患者造成酸痛的原因,告知患者简单的按摩手法,并做好演示。在沟通的实际过程中,医务人员需要以平静、温和的态度,切勿过于严肃,否则会使患者多疑,同时也会使患者出现排斥感。为营造良好的治疗氛围,医务人员需要组织病房内的高血压患者进行互动,使患者之间相互了解,寻找共同话题,投其所好。由于患者大多为中老年人,在日常的护理中,可以通过播放戏剧、象棋竞赛等,舒缓患者身心,在闲暇之际,可将所有高血压患者集中在一起,通过举办广场舞、太极、象棋等活动,增加患者的运动量,同时还能够打开患者的交际,使患者在活动期间结识病友,患者之间存在共同话题,更够促进患者之间的友谊,从而使患者在日常生活中互相监督彼此。不论是日常巡护中还是院内见面,医务人员需要具备礼貌,主动与患者打招呼、交流,使患者能够感受到被认可,在进行沟通的过程中,医务人员需要充分的体现出对患者的关心,面带微笑,切勿在沟通中无意识的流露出厌烦,以免患者排斥医务人员。不仅需要做好与患者之间的沟通,还需要强化与患者陪同人员的沟通,使患者的陪同人员对高血压疾病知识储备提升,告知陪同家属在平时饮食的摄入上,遵从少盐、少脂肪,将每日的盐量摄入控制在5g以下,拒绝奶茶、肥肉等食物,将香烟、酒水对疾病的危害如数告知,并嘱咐患者家属监督患者的禁烟、禁酒工作。

2.5 心理纾解

因高血压属于慢性疾病,需要患者接受长时间的单一口服药物治

疗,长此以往,患者容易出现消极的情绪,从而对药物的治疗效果产生怀疑,认为药物无法控制自身的血压,从而内心排斥服用药物,并且心理会出现消极的心理,容怒、焦躁,较为严重的甚至会出现轻生。因此,需要护理人员运用沟通技巧积极的与其沟通,保持温柔、亲和的态度,了解患者当前真实的内心想法,通过询问患者的质疑点,是因治疗效果,还是因为家庭支出造成的压力,对患者所讲述的内容表示认可,减少患者对医务人员的排斥,结合患者的压力来源,实施针对性的纾解工作。例如,患者因药物疗效产生的压力,此时医务人员则需要告知患者,药物的成分,药物的主治方向,并告知患者高血压是慢性疾病,通过药物治疗并不能痊愈,只是通过服用药物,使血压接近于正常范围,以免长时间处于高血压的状态,造成脑出血、脑卒等疾病。通过针对患者压力的源头,给予患者心理纾解,促使患者了解药物的作用,了解药理机制,从而更加信任医务人员,减少对其的排斥,使患者能够积极、主动的遵循医嘱,方便后续治疗措施的顺利实施,促进患者的血压稳定,改善患者的生活水平^[8]。

2.6 纠正患者的不良生活习惯

有相关学者研究发现,在高血压患者的治疗过程中,医务人员需要纠正患者的不良生活习惯,例如熬夜、暴饮暴食等,这样才能够真正保障患者的生活质量得到有效的提升,同时更利于患者的疾病病程控制。由于高血压的特殊性,患者在日常的饮食中,需要做好规划,遵循上述低盐、低脂肪的原则,如此一来才能够更好的保障患者的疾病得到治疗。尤其是高血压患者中的老年群体,其本身身体素质就无法与青壮年相比,会伴随着其他的一系列并发症,中老年群体身体素质较弱,若是在高血压疾病期间诱发了其他并发症,可能会直接导致患者的病情朝着坏的方向发展,最终造成不可逆的伤害。而采取预防保健以及高血压康复护理干预,目的在于让高血压患者的疾病知识储备提升,能够在生活中、治疗期间,懂得自我约束,配合相关治疗措施,促进患者早日康复。

3 结语

由于老年群体身体素质无法与青壮年群体相比较,在实施治疗方案时,需要采取更加全面的护理措施,以此来保证患者的正常生活,通过引进专家、录制科普视频等方法,将患者疾病相关知识进行宣教,使患者对自己的疾病发展、疾病治疗、疾病预后等掌握度提升,主动控制血压等指标处于接近正常的范围内^[9]。在此次的探究过程中,通过运用沟通技巧积极与其沟通,给予其心理安抚,使其保持平和的心态积极应对后续的治疗方案,减少对医务人员的排斥,增加治疗依从性,使患者的血压得到控制,提升患者的生活水平。

参考文献:

- [1] 周琴.护理沟通在老年高血压护理过程中的作用[J].中国社区医师,2021,37(20):145-146.
- [2] 潘君卿.护理工作中与高血压患者进行沟通的方法及效果评价[J].心血管病防治知识,2021,11(18):71-73.
- [3] 梁洪艳.护患沟通在高血压患者护理中的应用效果[J].中国当代医药,2020,27(27):222-224.
- [4] 兰恩西,叶秋萍.护患沟通在高血压护理过程中作用的疗效分析[J].心血管病防治知识,2020,10(25):50-52.
- [5] 夏菊敏,蔡莹.护患沟通在高血压护理中的作用[J].临床医药文献电子杂志,2020,7(50):74-75.
- [6] 李旭.沟通用于高血压护理的临床分析[J].临床医药文献电子杂志,2020,7(06):103.
- [7] 宋晓培.护理沟通用于高血压护理的临床分析[J].实用临床护理学电子杂志,2019,4(52):114.
- [8] 马灵子,林春梅.护理沟通应用于高血压护理中的作用分析[J].实用临床护理学电子杂志,2017,2(25):33-34.