

健康教育在老年高血压社区护理中的应用价值

李秋妍 黄仟仟 严 丽

梧州市工人医院 广西 梧州 543000

【摘要】目的：探析健康教育在老年高血压社区护理中的应用价值。方法：随机选取于2018年1月至2019年4月患老年高血压症且进行一般对症护理的60名患者作为参照组，另随机选取60名患者且运用健康教育模式进行护理作为实验组。通过对比研究分析运用健康教育在老年高血压社区护理中的应用价值。结果：实验组患者干预前后的血压、HR值对比较参照组的变化更为明显，实验组患者遵医嘱服药行为、不良服药行为及烟酒嗜好管理行为三个指标在干预后得分均高于参照组患者，实验组患者受循证护理干预后的心理状态较参照组受常规护理后的评分低，实验组患者在干预前、干预后及随访两个月的独立性评分不断增高。结论：将健康教育护理模式应用在社区老年高血压疾病治疗的过程中，可以促进患者自信心的建成和治疗配合度的提升，值得在临床治疗过程中大力推广。

【关键词】：健康教育；老年高血压；社区护理

Application value of health education in community nursing of senile hypertension

Qiuyan Li Qianqian Huang Li Yan

Wuzhou Workers' Hospital, Guangxi, Wuzhou, 543000

Abstract: Objective: To explore the application value of health education in elderly hypertension community nursing. Methods: In this paper, 60 patients suffering from senile hypertension and receiving general symptomatic care from January 2018 to April 2019 were randomly selected as the reference group, and another 60 patients were randomly selected and using health education mode for nursing as the experimental group. Through the comparative study and analysis of the application value of health education in elderly hypertension community nursing. Results: Experimental group patients before and after the intervention of blood pressure, HR value more clearly to compare the change of the control group, experimental group patients prescribed medication behavior, adverse drug behavior and the management of tobacco addiction behavior three indicators score were higher than in control group patients after intervention, the experimental group by evidence-based nursing intervention in patients with the psychological state of a control group after the routine nursing after the score is low, The independence score of the experimental group increased continuously before intervention, after intervention and after two months of follow-up. Conclusion: The application of health education and nursing mode in the treatment of elderly hypertension in community can promote the building of patients' self-confidence and the improvement of treatment cooperation, which is worth vigorously promoting in the clinical treatment process.

Keywords: Health education; Senile hypertension; Community care

由于高血压疾病是目前较为常见的老年性疾病，如不加任何外部干预则会导致等严重症状，影响患者的正常生活。日常生活中不仅需要进行健康的饮食结构的调整，以及适当运动干预之外，更加重要的就是使患者从思想上重视健康教育对高血压患者病情控制的重要意义。近年来健康教育在老年人高血压干预治疗中有着明显的临床作用，不仅可以提升患者的治疗配合度，并且可以有效提高患者的护理满意度，对改善预后效果有着重要的促进作用。本研究中随机选取于2018年1月至2019年4月患老年高血压且进行一般对症护理的60名患者作为参照组，另随机选取60名患者且运用健康教育进行护理作为实验组。通过对比研究分析运用健康教育在老年高血压社区护理中的应用价值。

1 资料与方法

1.1 基本资料

本文随机选取于2018年1月至2019年4月患老年高血压症且进行一般对症护理的60名患者作为参照组，另随机选取60名患者且运用健康教育模式进行护理作为实验组。参照组患者为62~75岁，平均年龄为(65.38±2.72)岁，其中男性患者32例，女性患者28例；实验组患者年龄为63~78岁，平均为(67.49±2.51)岁，其中男性患者27例，女性患者33例。纳入研究标准有两组患者经血压检查后均被确诊为高血压患者，且自主意识完整正常，均可进行正常的交流沟通。另外两组患者的性别、年龄个人情况以及身体素质等基本资料均无统计学意义(P>0.05)，有较强的对比研究性。

1.2 方法

前期可以梳理相关论文、期刊、知识库，或查阅相关权威网站研究数据等等，从而有据可循地为患者提供专业地心理疏导方式，制定实用的健康宣教计划，重温相关的护理措施方法，查阅相关资料认真学习护理过程中可能存在的种种风险，从而有针对性地进行规避，做好护理过程中可能常见的一些充分准备，从而确保护理过程的顺利开展，进而提高患者的治疗配合度，为患者重塑治疗的自信心，有效促进良好医患关系的形成。

对参照组患者进行常规护理，护理内容包括对患者及其家属进行疾病认识的宣教以及健康护理措施的告知，患者如出现焦虑、紧张等心理情绪时，对其进行适当的用药指导，同时告知家属关于平时护理的禁忌和注意事项。

针对实验组患者在常规护理的基础上，以健康教育为主对其进行护理，主要包含以下几个方面的内容：（1）合理饮食：引导患者在清淡合理的前提下，并保证碳水化合物、脂肪、蛋白质及热量等的摄入均衡，对患者加以新鲜易消化的水果补给，促进患者的多类型营养补充，并且在饮食的过程中忌口辛辣刺激的食物或多糖、高蛋白的食物等。家属和护理人员需共同监督患者饮食，清楚地记录并适当进行控制。（2）心理护理：由于高血压社区护理过程中老年人聚居的周遭环境，患者往往会产生共情心理，担心病情发展会影响日后的正常工作和生活，因此会诱发紧张、恐惧和焦虑等的不良情绪，此时护理人员则需要发挥专业所长，用耐心和细心与患者及患者家属勤沟通多交流，引导患者正向积极思考，从而提高患者的治疗配合度和治疗自信心，引导患者在进食合理的前提下辅以适当的运动，并保证碳水化合物、脂肪、蛋白质及热量等的摄入均衡。（3）定期监测：定期监测患者体内微量元素变化，叮嘱患者家属监督患者本人合理进食，从外源性有针对性的补充相应微量元素，进食肝脏、瘦肉等以补充铁元素，进食海鲜类产品以补钙等等。并指导患者家属深入护理过程，在平日的康复训练中多给予患者自身积极的鼓励和正面的引导。（4）健康讲座：引导医生定期开展健康宣讲讲座，以多种形式提升患者的治疗自信心，比如互动游戏、高血压常见知识竞赛等方式使健康护理工作深入人心，另外在饮食指导和运动技巧等方面对患者及家属进行相应的指导，多多宣讲高血压患者治愈成功的相关案例，尽可能提升患者治疗的配合度和参与感。（5）睡眠辅助：对患者的睡眠情况进行了解，从而通过播放舒缓音乐或者注意力转移的方式对患者进行睡眠调节，促进患者的神经功能健全完善，在平时的护理过程中也可以对患者进行按摩措施的宣讲和灌输，帮助患者改善睡眠情况，减轻患者的身

体负担。

1.3 观察指标

（1）采用同样型号的电子血压计对两组患者干预前后的收缩压、舒张压以及HR值进行记录；（2）采用自拟问卷调查，利用 5 级评分法对反映患者在干预前后治疗配合度的三个指标进行打分，分数越高反映患者配合度越高；（3）两组患者的心理状态的情况使用焦虑自评量表SAS和抑郁自评量表SDS来进行反映，采用 20 分至 80 分打分的模式，这两个评分越高，说明患者的心理状态越消极，反之则说明患者的心理状态较优；（4）采用自拟问卷调查，对两组老年高血压患者的心理特征、社会功能、情感职能等三个参量进行打分，得分越高则显示患者生活质量越优；（5）对评价患者的认知独立性和运动独立性进行评分，功能独立性量表的分数区间为 0~126 分，分数越高表示患者的独立性越好。

1.4 统计学方法

应用统计学软件SPSS21.0 对各项参数进行对比分析，计量资料的表达方式采用平均值±标准差的形式来度量，组间数据的差异性行t检验来分析，当P<0.05 为差异则显示有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者干预前后的血压、HR值对比分析

采用同样型号的电子血压计对两组患者干预前后的收缩压、舒张压以及HR值进行记录，具体数据如表 1 所示。

表 1 两组患者干预前后的血压、HR值对比分析

组别	例数	收缩压(mmHg)		舒张压(mmHg)		HR (次/min)	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
参照组	60	145.5 6±12.50	135.01 ±10.59	103.82 ±8.26	95.15 ±8.34	94.14 ±8.23	85.26 ±7.92
实验组	60	146.2 1±12.39	121.15 ±9.33	104.02 ±8.32	81.15 ±7.80	93.24 ±8.61	78.34 ±7.62
t	--	0.252	6.936	0.121	8.642	0.538	4.451
P	--	0.800	0.000	0.903	0.000	0.591	0.000

2.2 两组患者干预前后治疗配合度对比分析

利用 5 级评分法对反映患者在干预前后治疗配合度的遵医嘱服药行为、不良服药行为及烟酒嗜好管理行为三个指标进行打分，实验组患者三个指标在干预后得分均高于参照组患者，具体数据如表 2 所示。

表2 两组患者干预前后治疗配合度对比分析

检查指标		实验组 (n=60)	参照组 (n=60)	t值	P值
遵医嘱 服药行为	干预前	16.52±2.50	17.06±2.40	1.094	0.275
	干预后	22.40±1.46	20.24±1.23	7.945	0.000
不良服 药行为	干预前	28.13±3.12	29.13±3.24	1.582	0.121
	干预后	37.35±2.06	33.33±2.15	9.456	0.000
烟酒嗜 好管理 行为	干预前	5.03±0.58	5.02±0.63	0.242	0.806
	干预后	8.92±1.29	7.08±1.07	7.710	0.000

2.3 两组患者的心理特征对比分析

通过焦虑自评表和抑郁自评表两个指标反映患者的心理状态变化,通过分别追踪两组患者在进行常规护理和健康教育前后的心理状态情况,对SAS评分和SDS评分进行记录分析。组间对比有较明显的统计学差异。实验组患者受循证护理干预后的心理状态较参照组受常规护理后的评分低,即实验组患者的心理状态调节比较快,在整个心理护理过程中情绪变化较为平缓。具体数据如表3所示。

表3 两组患者护理前后心理特征对比分析

组别	例数	时间	SAS评分	SDS评分
参照组	60	护理前	60.02±7.36	68.27±7.03
		护理后	41.56±5.12	42.77±5.68
实验组	60	护理前	60.01±7.12	68.25±7.01
		护理后	20.55±2.26	21.36±2.14
t值	--	--	5.245	5.528
P值	--	--	<0.05	<0.05

2.4 两组患者生活质量对比分析

观察记录两组患者的心理特征、社会功能、情感职能等三个参量的得分,发现实验组得分均高于参照组,且干预前后组间差异较明显,差异有明显统计学意义(P<0.05)。具体数据如表4所示。

表4 两组患者生活质量对比分析

检查指标		实验组 (n=60)	参照组 (n=60)	t值	P值
心理特 征	干预前	58.23±1.83	57.63±1.63	4.054	>0.05

	干预后	86.63±1.24	70.10±1.231	12.031	<0.05
社会功 能	干预前	61.53±1.390	62.16±1.287	8.510	>0.05
	干预后	87.36±1.161	75.70±1.154	12.012	<0.05
情感职 能	干预前	48.83±1.161	47.57±1.434	6.951	>0.05
	干预后	85.27±1.193	76.30±1.387	15.240	<0.05

2.5 两组患者功能独立性对比分析

通过分别记录两组患者在干预前、干预后及随访两个月后的独立性评分,结果显示实验组患者在干预前、干预后及随访两个月的独立性评分不断增高,且在不同时期评分均高于参照组,其组间对比有较明显的统计学差异(P<0.05),具体数据如表5所示。

表5 两组患者功能独立性对比分析

组别	例数	时间	功能独立性评分	t	P
参照组	60	干预前	45.78±3.32	26.597	0.001
		干预后	76.91±5.82		
		随访2个月	81.33±7.96	2.586	0.012
实验组	60	干预前	46.79±3.63	30.585	0.001
		干预后	85.34±6.27		
		随访2个月	95.26±8.81	5.283	0.001

3 讨论

虽然常规的护理措施可以一定程度上改善老年高血压症状,但是由于缺乏专业的技术指导和研究方案简单等特点,因此使得患者预后效果并不明显。而健康教育作为一种新兴的护理观念,不仅可以从知识获取方面提高患者对疾病相关知识的了解及病后注意事项的把握,其次可以对老年高血压患者给予有效的护理干预,进而有效降低患者的症状加剧、改善健康教育效果,并最终提升护理有效率。在健康教育策略下能够更好地治疗老年高血压患者的日常生活,加强对不良事件的预防。

通过对比研究法深入探究运用健康教育对在老年高血压社区护理中的应用效果和价值研究。结果表明,实验组患者干预前后的血压、HR值对比较参照组的变化更为明显,实验组患者遵医嘱服药行为、不良服药行为及烟酒嗜好管理行为三个指标在干预后得分均高于参照组患者,实验组患者受循证护理干预后的心理状态较参照组受常规护理后的评分低,即实验组患者的心理状态调节比较快,实验组患者在干

预前、干预后及随访两个月的独立性评分不断增高,且在不相同时期评分均高于参照组。

综上所述,将健康教育护理模式应用在社区老年高血压疾病治疗的过程中,可以有效改善患者的心理状态和精神感知,从而促进其自信心的建成和治疗配合度的提升,最终达到提高患者自主独立生活的能力,值得在临床治疗过程中大力推广。

参考文献:

- [1] 范春艳.分析健康教育在老年高血压社区护理中的应用价值[J].人人健康,2020(14):526.
- [2] 杜秋.健康教育在老年高血压患者临床护理中的应用价值分析[J].中国实用医药,2019,14(26):134-135.
- [3] 王冬莉.健康教育在老年高血压病护理中的应用价值分析[J].当代护士(下旬刊),2018,25(09):156-157.
- [4] 唐银霏.健康理念指导下的护理干预在老年高血压性心脏病患者中的应用效果[J].临床医学研究与实践,2022,7(07):169-171.
- [5] 杨澜.个体化健康教育在空巢老年高血压患者中的应用效果[J].中国民康医学,2022,34(03):169-171.