

高血压患者不遵医嘱饮食行为的原因分析及护理健康教育对策

宋美娜¹ 李玲玲²

(1 山东省威海市妇幼保健院 264200; 2 山东省威海市荣成市上庄中心卫生院 264303)

摘要:目的 了解本乡镇管辖区内各社区中高血压患者不遵医嘱饮食行为的原因,寻求适合社区高血压病人的健康教育方式。方法:采用自设问卷方法对 460 例高血压患者进行调查,了解患者不遵医嘱饮食行为的原因。结果:不知道合理饮食可以预防、治疗高血压占 53.2%;不知道饮食不当是高血压潜在危险因素占 52.4%;不知道肥胖是高血压危险因素的占 28.9%;不良饮食习惯占 69.5%;缺乏自控能力占 68.4%;家庭成员不能或无条件配合饮食调理的占 43.4%;不重视饮食调理的占 57.4%;未受正规高血压饮食知识教育占 64.5%。结论:加强高血压相关知识的健康指导可提高高血压患者的遵医行为,提高生活质量。

关键词: 高血压; 饮食; 健康教育

高血压是当今世界高发的心血管病之一,在我国,随着社会的发展,人民生活水平的不断提高,高血压患者也越来越多,大多数患者只注重药物的治疗,忽视非药物治疗,常常导致治疗效果不佳,高血压治疗要点中指出:合理膳食、减轻体重、戒烟限酒等行是高血压非药物治疗中的重要手段,但在实践工作中发现高血压患者普遍存在不遵医嘱的饮食行为,现将本辖区内 460 例确诊为高血压的患者进行调查以

1 资料与方法:

1.1 一般资料 某社区 35 岁以上居民进行高血压筛查,筛查中 460 例高血压患者为研究对象。入选标准:高血压诊断符合世界卫生组织制度的高血压诊断标准 收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$,无认知功能障碍,无严重心肾功能不全及其他严重并发症。研究者中男 208 例;女 252 例,年龄在 35-79 岁。轻度高血压 48 人,中度高血压 339 人,重度高血压 73 人。文化程度 初中以下 215 人,高中或中专 180 人,大专以上 65 人。

1.2 方法 采用自行设计的问卷进行调查。解释调查的目的和内容以取得调查对象的同意和合作,用专职护理人员发放问卷,在统一指导下患者独立或家属协助填写表格,对不能完成表格添写者可由专职护理人员按调查表所列项目询问后填写。发放问卷 460 份,收回 460 份,收回率 100%。

2 结果

460 例高血压患者中,42 例遵医嘱饮食,418 例不遵医嘱饮食。其中,不知道合理饮食可以预防、治疗高血压 245 例(53.2%)、不知道饮食不当是高血压潜在危险因素 241 例(52.4%)、不知道肥胖是高血压危险因素 132 例(28.9%)、不良饮食习惯 320 例(69.5%)、缺乏自控能力 315 例(68.4%)、家庭成员不能无条件配合饮食调理 200 例(43.4%)、认为改变饮食对高血压影响不大、不重视饮食调理 264 例(57.4%)、未接受正规高血压饮食知识教育 297 例(64.5%)。

3 讨论

3.1 原因分析

文化层次的因素:高血压患者接受健康教育情况的差异度,非知识型的老年患者信息来源少,保健意识淡薄,对健康需求少,过多依赖医护人员,只要求解除表面的病痛。而一些文化水平较低的中青年接受能力差,思想不重视等造成患者角色的缺如。以上居民对高血压的饮食营养知识的掌握程度仍处于较低水平,对最基本营养保健知识的缺乏需引起广泛重视。

3.2 对策

首先,为患者普及高血压产生的定义以及简单的医学理论知识。形式:①讲座:定期安排专题讲座,语言要通俗易懂,尽量避免医学术语。②咨询:咨询针对性强,通过咨询能有效的解决被咨

询者的实际问题,因此有条件的社区应设咨询室,定期向社区居民提供咨询。③图书资料、宣传手册:社区图书室适当增加有关高血压饮食方面的书籍,便于社区居民随时借阅,编辑有关高血压饮食宣传手册免费发放给社区居民。另外,要重视家庭在促进饮食依从性的重要作用,引导患者家属帮助和督促患者坚持合理饮食。

其次,饮食干预:①减轻体重:尽量将体重指数(BMI)控制在 < 25 。②养成清淡少盐的膳食习惯,减少钠盐摄入,不要摄入过多油炸、烟熏、腌制食品,轻度高血压患者每人每日食盐量不超过 5g,中度高血压患者少于 4g,血压较高者 1-2g 为宜。③补充钙和钾盐:多含钾、钙丰富而含钠低的食物,如土豆、茄子、海带、莴笋。含钙高的食品,如牛奶、酸牛奶、虾皮。多吃水果、新鲜蔬菜如:枣、桃、橘子、油菜等。④戒烟、限制饮酒:吸烟不仅能使血压升高还是脑卒中等高血压并发症的重要危险因素,最大限度的减少吸烟人数。不宜多饮酒,男性限制酒量 25g/d 以下,即葡萄酒 100ml~150ml,啤酒 250ml~500ml,女性减半。⑤提倡复合糖类饮食:膳食纤维能降低胆固醇的吸收,而蔗糖、果糖摄入过多容易引起血清甘油三酯含量升高,因此提倡食用复合糖类如玉米、小米、燕麦含植物纤维较多的食物,促进肠道蠕动。⑥适量摄入蛋白质:高血压病人每日蛋白质的量为每公斤体重 1g 为宜,每周吃 2-3 次鱼类蛋白质,可改善血管弹性和通透性,增加尿钠排出,从而降低血。⑦限制脂肪摄入:烹调时,选用植物油,可多吃海带、紫菜、海产鱼等,尤其海鱼含有不饱和脂肪酸,能使胆固醇氧化,从而降低血浆胆固醇。⑧适量摄入高纤维素食如:芹菜、香蕉等可以预防便秘,避免因排便用力使血压上升。

此外,保持乐观,生活有规律,适量的运动能舒筋活络,畅通气血,缓解人的紧张情绪,有利于减轻体重和改善胰岛素抵抗,提高心脑血管适应调节能稳定血压水平。运动时采取循序渐进的方法来增加活动量,注意周围环境气候,冬天要注意保暖,防中风。选择安全场所,如公园、学校、马路边。合理安排工作和生活,保证充分的休息和睡眠,劳逸结合,保持良好的心理状态,提高自我控制能力。合理的营养膳食,保持血压平稳,有利于延年益寿。

小结

国内对高血压患者治疗饮食依从性及其影响因素,探索能使患者及家属容易接受和掌握的宣传教育方法,纠正患者饮食中存在的问题,真正使患者积极参与健康饮食习惯的建立至关重要。

参考文献

- [1]桑圣梅.循证护理在高血压患者健康教育中的应用效果分析[J].实用临床护理学电子杂志.2019,(44):142.
- [2]黄维芝.高血压患者不遵医嘱饮食行为的原因分析和护理对策.特别健康·下半月订阅 2019-05-16. 2019 年 5 期