

健康生活方式宣教对高血压高危人群体检护理的作用分析

张佳瑶

(重庆市医科大学附属第二医院 重庆 400010)

摘要:目的:分析在体检护理中对高血压高危人群进行健康生活方式宣教的作用。方法:从2020年6月至2022年6月期间前往我院诊疗的高血压高危人群中加以随机选择,共计纳入126例,以年龄奇偶数作随机分组处理。对照组63例行常规护理干预,观察组63例进一步加强健康生活方式宣教。比较两组护理后对健康知识了解情况以血压水平。结果:观察组中所得健康知识了解情况总优良率结果明显高于对照组($P < 0.05$)。护理后,观察组的收缩压及舒张压检测结果均低于对照组($P < 0.05$)。结论:将实施于体检护理中针对高血压高危人群,于其体检护理中加强健康生活方式宣教作用明显,利于提高其对健康知识的知晓率,还有助于控制血压水平,可积极推广。

关键词:体检护理;健康生活方式宣教;高血压高危人群;应用效果

高血压属于常见非传染性慢性疾病之一,发病率较高,多与人们的生活饮食习惯、缺乏锻炼、生活作息紊乱等有关^[1]。高血压在中老年人群中最为常见,影响着患者的正常生活质量,还可能因此引发一系列的脑血管病变,对患者的生命健康亦有着严重威胁。因此,需要重视对高血压的防控和治疗。健康生活方式宣教是健康管理的一种常见手段,能够提高患者的认知,提高自我管理能力。就此,本次分析将以就诊于我院的高血压高危人群126例为对象展开,意在探究将健康生活方式宣教应用于其体检护理中的作用,结果如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

在2020年6月至2022年6月期间就诊于我院的高血压高危人群中行以随机抽取,共计纳入126例。将其随机分为对照组和观察组,均63例。对照组中,45例男性、18例女性。年龄介于40~72岁之间,平均为(59.13 ± 3.50)岁。观察组中,41例男性、22例女性。年龄介于42~76岁之间,平均为(59.52 ± 3.20)岁。对两组入选对象基础资料展开对比分析,提示可比($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组采取常规护理干预,观察组进一步予以健康生活方式宣教干预,包括如下内容:(1)成立健康生活方式宣教小组:由专业的护理人员组成,提前进行相关培训并进行考核。收集整理患者基础资料,采取合适的方式加强对其的定期宣教。充分利用互联网优势,建立微信沟通群,及时解答患者疑问,定期推送疾病知识。在体检中心设立专门的高血压防治宣传栏,向患者发送宣传册,扩大患者健康知识了解渠道。(2)饮食指导:嘱咐患者严格控制盐量摄入,保持清淡饮食,多食高纤维素、低糖食物,禁止辛辣刺激食物,一日三餐,均衡饮食。(3)运动指导:结合患者自身喜好,制定相应的运动方案,保证每日运动时间至少2h,并根据自身耐受度进行运动强度的合理调整。

1.3 观察指标

(1)对比两组护理后健康知识了解情况:以我院自制评估量表展开,根据所得考核分值定级,优:90分及以上、良:70分以上,90分以下、中:70分及以下。总优良率=优等+良等。(2)比较两组护理后血压水平:于清晨分别进行收缩压及舒张压水平测量。

1.4 统计学分析

借助SPSS21.0软件包展开对文中相关数据资料的分析处理。对应计数资料将依托(%)呈现,利用 χ^2 检验;对应计量资料将依托($\bar{x} \pm s$)呈现,利用t检验,若所得结果满足条件 $P < 0.05$,则表示具有统计学意义。

2 结果

2.1 对比两组护理后的健康知识了解情况

所得统计结果显示,观察组护理后对健康知识的了解情况更佳,其总优良率为93.75%,高于对照组的79.69% ($P < 0.05$)。见表1。

表1 对比两组护理后的健康知识了解情况 [n(%)]

组别	优	良	中	总优良率
观察组 (n=63)	52 (81.25)	8 (12.50)	3 (4.69)	60 (93.75)
对照组 (n=63)	40 (62.50)	11 (17.19)	12 (18.75)	51 (79.69)
χ^2				6.130
P				0.013

2.2 对比两组护理后血压检测水平

经所得检测结果显示两组血压水平结果差异明显,观察组中收缩压与舒张压均低于对照组 ($P < 0.05$)。见表2。

表2 对比两组护理后血压检测水平 ($\bar{x} \pm s$, mmHg)

组别	收缩压	舒张压
观察组(n=63)	112.59 ± 9.56	76.25 ± 6.30
对照组(n=63)	139.56 ± 10.03	88.36 ± 7.50
t	15.449	9.813
P	< 0.001	< 0.001

3 讨论

高血压是日常生活中尤为常见的全身慢性疾病之一,血压长期处于高水平是主要表现^[2]。病情的发展将可能导致出现心脑血管疾病,潜藏着较高的致残、致死风险。导致高血压的出现,多与人们的饮食不合理、作息不规律等有关。通过对患者进行健康知识宣教能够有效丰富患者对疾病的认知,提高自我约束力,充分调动和激发维持健康的积极性和主观能动性^[3]。而在体检过程中对高血压高危人群进行健康知识宣教将可帮助患者增加对高血压高危因素的了解,及时纠正自己日常生活中的不良习惯,提高用药依从性,进而改善真题生活质量。此外,健康宣教的实施还有助于为患者提供合理的饮食指导,嘱咐患者坚持戒烟戒酒,规范生活行为习惯,保持积极健康心态。在本文分析结果中有:护理后,观察组的健康知识了解情况明显高于对照组,舒张压和收缩压水平均显示低于对照组 ($P < 0.05$)。

综上所述,将健康生活方式宣教应用在高血压高危人群体检护理中效果突出,能够有效提升其对健康知识的了解度,对控制其血压水平具有积极促进作用,具推广价值。

参考文献:

- [1]郭白茹.高血压患者体检护理中健康生活方式宣教的实施价值体会[J].心血管病防治知识,2019,9(26):49-51.
- [2]唐怡新.健康生活方式宣教在高血压患者体检护理中的实施效果分析[J].实用临床护理学电子杂志,2019,4(22):186,196.
- [3]钟燕平,肖仕琪,胡淑芬,等.移动教育微信平台在提高健康体检中青年高血压患者自我管理行为中的应用效果[J].现代临床护理,2019,18(2):52-56.