

老年高血压患者临床护理过程中健康宣教的效果

管娟 黎倩

(新疆医科大学第六附属医院 心血管内科 新疆乌鲁木齐 830000)

摘要：目的：探讨老年高血压患者临床护理过程中健康宣教的效果。方法：选取 2021 年 3 月~2022 年 3 月期间我院治疗的 30 例老年高血压患者，随机将其分为 2 组，对照组实施常规护理，研究组在此基础上加以健康宣教，观察两组血压水平改善情况。结果：血压水平：研究组相比对照组改善更为明显 ($P < 0.05$)。结论：老年高血压患者实施健康宣教效果显著，利于血压水平的控制，值得推广。

关键词：老年高血压；临床护理；健康宣教；常规护理；血压水平

高血压在临床中很常见，发病率较高，老年人群为该病常见好发群体，该病以体循环动脉血压（舒张压和/或收缩压）增高为主要特征，是诱发心脑血管疾病的独立危险因素之一，若血压水平长期控制不佳，病情持续进展，可导致患者多器官结构和功能受损，进而诱发多种疾病，最后危及到患者生命，故需及早治疗^[1]。临床实践发现，该病的治疗不仅在于坚持服药，还在于养成和保持良好的生活习惯。据相关调查显示，我国高血压患者普遍存在对疾病知晓率低、服药依从性低、血压控制率低等现象，这些现象在老年高血压患者中表现更为明显，故需加强患者的健康宣教^[2]。本研究即探讨了老年高血压患者临床护理过程中健康宣教的效果，如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2021 年 3 月~2022 年 3 月期间我院治疗的 30 例老年高血压患者，随机将其分为 2 组，分成对照组（15 例，男女分别为 8 例、7 例，年龄 41~78 岁，均值 59.87 ± 8.12 岁）和研究组（15 例，男女分别为 7 例、8 例，年龄 40~78 岁，均值 59.45 ± 8.63 岁）。两组资料无差异 ($P > 0.05$)，可比。

1.2 方法

对照组实施常规护理，包括用药指导、基础护理、饮食护理、心理护理等。研究组在此基础上加以健康宣教，宣教语言确保通俗易懂，可适当使用方言，以确保患者可以理解，宣教方式根据患者具体情况选择，宣教内容尽量详细，如下：

1.2.1 疾病知识宣教。向患者讲解高血压方面知识，根据患者文化程度、理解能力、认知度等进行宣教，向患者讲解高血压病因、症状、血压控制不佳诱发的危害、常见并发症、自我管理的重要性、需养成的习惯等，鼓励患者和家属提问，给予其针对性解答，确保患者的疑惑和顾虑消除。

1.2.2 用药宣教。向患者讲解血压控制不佳的危害，告知患者坚持服药对于血压控制的重要性，向患者讲解相应药物作用机制、用法用量、不良反应等，嘱患者严格遵医嘱用药，不自己调整或增减药量，避免误服、漏服等情况发生，对于服药依从性较低、记忆力较差的患者，嘱家属提醒患者用药。

1.2.3 饮食宣教。向患者讲解饮食与血压控制之间的联系，给予患者饮食指导，告知患者及家属日常饮食需遵循低盐低脂、低热量原则，每日食盐摄入量低于 6g，减少动物用油、动物脂肪等饱和脂肪酸以及胆固醇的摄入，控制热量摄入，同时告知家属确保患者的日常饮食营养丰富、搭配均衡，增加新鲜水果、蔬菜的摄入，少吃甜食、腌制食品、快餐等。

1.2.4 运动宣教。告知患者运动对血压控制的重要性，根据患者具体情况给予其运动指导，运动项目选择强度适宜的项目，如慢跑、快走、散步、健身操、打太极等，清晨运动血压极易发生较大波动，告知患者运动时间选择傍晚，运动遵循循序渐进原则，强度适宜。

1.2.5 血压监测宣教。教会患者和家属测量血压，告知患者每次测量前不喝刺激性饮品，每次保持身体放松、情绪稳定，安静休息约 5~10min 后进行测量，每次测量次数为 2~3 次，间隔 1min 以上，

取每次的平均值。

1.2.6 生活方式指导。告知患者养成良好的生活习惯，保持作息规律、睡眠充足，不熬夜，戒烟限酒，保持情绪稳定。

1.3 观察指标

观察两组血压水平改善情况，在护理前、护理结束后 3 个月测量。

1.4 统计方法

使用 SPSS21.0 软件，采用 t 检验， $P < 0.05$ 为数据有差异。

2 结果

血压水平：研究组相比对照组改善更为明显 ($P < 0.05$)。详见下表：

表 两组护理前后血压水平对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	SBP (mmHg)		DBP (mmHg)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	15	148.71 ± 7.01	128.14 ± 6.36	102.28 ± 8.02	91.24 ± 7.62
研究组	15	148.38 ± 6.23	119.22 ± 6.52	102.59 ± 8.22	80.17 ± 6.22
t	—	0.136	3.793	0.105	4.359
P	—	0.893	0.001	0.918	0.001

3 讨论

高血压是临床上常见的一种心血管疾病，该类患者多数无明显症状，部分患者可出现头痛、头晕、耳鸣、乏力等症状，若血压水平短期内快速增高，可诱发高血压危象、高血压脑病等，直接危及到患者生命，若血压水平缓慢持续升高，可改变患者各脏器结构，诱发多种疾病，如脑出血、冠心病、脑梗死、肾衰竭等，该病对患者造成的危害极为严重，需及早治疗^[3]。由于这类患者多数无症状，故多数患者对高血压重视程度较低，同时部分患者由于对该病了解不够，导致服药依从性较低，这些情况导致血压控制效果欠佳，故需给予患者健康宣教。

此次研究即对患者实施了各方面的宣教，包括疾病知识、用药、饮食、运动、血压监测、生活方式等各个方面，综合、全面、科学的宣教措施促使患者和家属对于高血压的认知度提升，使其意识到高血压的危害性，意识到坚持服药和保持良好生活习惯的重要性，并可提升患者的用药依从性，帮助其养成良好的习惯，从而利于血压水平的控制。本研究结果显示，血压水平：研究组相比对照组改善更为明显 ($P < 0.05$)，可见健康宣教是切实有效的，究其原因与该护理可提升患者服药依从性以及帮助患者养成良好的习惯有关。

综上所述，老年高血压患者实施健康宣教效果显著，利于血压水平的控制，临床使用价值高，值得推广。

参考文献：

- [1]陈蕊. 观察在老年高血压患者护理中应用健康教育的效果[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2019, 7(25):2.
- [2]张丽娟. 健康教育在老年高血压患者临床护理中应用效果观察[J]. 养生保健指南, 2019, 000(009):82.
- [3]石春艳, 徐嵩莉, 吉秀芹,等. 健康教育在老年高血压患者护理中的应用效果观察[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 000(34):1.