

# 优质护理应用在老年高血压患者护理中的效果及对患者的血压水平和睡眠质量的改善分析

李思宇

(华中科技大学同济医学院附属武汉中心医院 后湖院区 心内科)

**摘要:**目的:研究优质护理应用在老年高血压患者护理中的效果及对患者的血压水平和睡眠质量的改善。方法:选取我院2020年6月~2021年7月收治的60例老年高血压患者进行研究,以统计学软件将其分为两组,各30例。对照组进行常规护理,观察组进行优质护理,探究两组患者不同护理方式差异下,患者血压变化、睡眠质量、服药依从性。结果:护理后,观察组患者正常血压范围比24/30(83.33%),对照组患者正常血压范围比17/30(56.67%),观察组显著高于对照组( $P < 0.05$ );观察组患者睡眠质量28/30(93.33%),对照组患者睡眠质量21/30(70.00%),观察组显著高于对照组( $P < 0.05$ );观察组患者服药依从性29/30(96.67%),对照组患者服药依从性23/30(76.67%),观察组显著高于对照组( $P < 0.05$ )。结论:优质护理应用在老年高血压患者护理中的效果及对患者的血压水平和睡眠质量的改善有很好的效果,提高了患者服药依从性,控制了患者血压,改善了患者睡眠质量,可见其护理效果显著,适合普及。

**关键词:**优质护理;高血压;应用效果

老年人常见的临床疾病是高血压病,高血压是一种慢性病,严重危害老年人的身心健康。高血压主要是患者流动血液对血管的压力高于常人,患者在发病初期没有任何症状,若病情发生会出现疲劳、头痛、心律失常、心悸、耳鸣等症状,影响高血压患者的原因:生活习惯、生活环境、饮食习惯、精神压力等<sup>[1]</sup>。高血压患者极易患脑卒中、冠心病等严重病症,严重威胁到患者的生命安全,因此,有效控制高血压患者的血压,需要长期服用药物控制血压,加强护理干预,也能够有效提高治疗效果<sup>[2]</sup>。社会不断发展,人们生活水平不断提高,护理模式也在发生转变,在老年护理工作中提供优质护理,提高医疗治疗效果、护理人员的工作积极性,更促进护患关系,充分体现了人性化服务理念<sup>[3-4]</sup>。本研究优质护理应用在老年高血压患者护理中的效果及对患者的血压水平和睡眠质量的改善,以分组形式进行分析对比,现报告如下。

## 1.3 一般资料

选取我院2020年6月~2021年7月收治的60例老年高血压患者进行研究,以统计学软件将其分为两组,各30例。对照组进行常规护理,观察组进行优质护理。对照组30例,其中男18例,女12例,年龄范围(57~86)岁,平均年龄(70.41±7.13)岁;病程2年~10年,均数值(5.24±0.46)年。观察组30例,其中男17例,女13例,年龄范围(58~88)岁,平均年龄(72.52±6.91)岁,病程3年~11年,均数值(5.26±0.48)年。两组患者临床资料无显著性差异( $P > 0.05$ )。

纳入标准:(1)患者无精神疾病;(2)患者无沟通障碍;(3)自身以及家属,自愿签署知情同意书。

排除标准:(1)有精神病的患者;(2)沟通障碍的患者;(3)有吸毒史的患者;(4)临床资料不全的患者。

## 1.2 方法

对照组进行常规护理。宣贯病况、指导患者用药、告知注意事项、定期检查血压等常规方式。

观察组进行优质护理。护理方式如下:

1.2.1 运动指导。护理人员根据患者个体情况制定患者运动计划,患者血压稳定的状态下,做一些简单的运动,比如慢步、走路、太极等有氧运动;患者的运动要在饭后30分钟后进行,护理人员要监督患者运动状况,避免患者运动过度,评估患者运动危险因素,及时采取有效措施。

表1 两组患者血压变化对比(%)

分组	例数	120-130mmhg	130-140mmhg	140-160mmhg	>160mmhg	正常血压范围比
观察组	30	10 (33.33)	15 (50.00)	4 (13.33)	1 (6.67)	25 (83.33)
对照组	30	6 (20.00)	11 (36.67)	8 (26.67)	5 (20.00)	17 (56.67)
$\chi^2$		1.491	1.086	1.667	2.308	5.079
$P$		0.222	1.297	0.197	0.129	0.024

1.2.2 心理护理。高血压是一个长期的过程,这就要求患者要有心理准备和好的心态面对,护理人员要针对患者个体情况,制定护理计划,并且安抚患者、稳定患者的情绪,避免患者出现焦虑、烦躁不安、抑郁等情况,协助患者减轻压力,让患者保持良好的心态。护理人员要对患者进行心理疏导,宣贯高血压的病因、治疗措施、危害程度、症状、预后效果等相关内容,正确指导患者看待并配合治疗,能够有效的保持血压稳定,对生活也不会产生太大影响。

1.2.3 饮食干预。日常护理对高血压患者的病情能有效控制,护理人员要细心指导患者进行科学饮食护理,患者要食用清淡、低盐量、低脂肪、维生素丰富、富含粗纤维、钾元素以及优质蛋白的食物,例如蔬菜水果、豆类、低脂奶制品等。患者要减少食用动物内脏、肥肉、蛋黄等食物,注意各种营养元素的摄入,保持体内维生素、矿物质的平衡。

1.2.4 用药指导。护理人员不仅要告知患者用药剂量以及用药时间,还要加强患者用药监督,避免患者发生药物漏服、药物错服等情况,护理人员要加强与患者及家属的沟通交流,告知患者服药后的不良反应以及注意事项,让患者和家属积极配合,保证患者长期坚持服药,切忌自行加药或者停药,防止血压反弹。

1.2.5 保持良好环境。患者的住所要保持通风换气,保持环境整洁干净,病房中配置电视机、饮水机等基础设施,营造温馨环境;高血压患者避免过冷或者过热的环境,冬季应该注意保暖,夏季注意避暑,防止血压忽高忽造成脑血管疾病。

## 1.3 观察指标

- (1) 两组患者血压变化对比。
- (2) 两组患者睡眠质量对比。
- (3) 两组患者服药依从性对比。

## 1.4 统计学方法

将数据纳入SPSS24.0软件中分析,计数资料采用 $\chi^2$ 检验,并以率(%)表示, ( $P < 0.05$ )为差异显著,有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组患者血压变化对比

护理后,观察组患者正常血压范围比24/30(83.33%),对照组患者正常血压范围比17/30(56.67%),观察组显著高于对照组, ( $P < 0.05$ ),见表1。

### 2.2 两组患者睡眠质量对比

护理后, 观察组患者睡眠质量 28/30 (93.33%), 对照组患者睡眠质量 21/30 (70.00%), 观察组显著高于对照组, ( $P < 0.05$ ), 见表 2。

表 2 睡眠质量对比 (%)

分组	例数	优	良	差	总优良率
观察组	30	12 (40.00)	16 (53.33)	2 (6.67)	28 (93.33)
对照组	30	7 (23.33)	14 (46.67)	9 (30.00)	21 (70.00)
$\chi^2$		1.926	0.067	5.455	5.455
$p$		0.165	0.796	0.020	0.020

### 2.3 两组患者服药依从性对比

护理后, 观察组患者服药依从性 29/30 (96.67%), 对照组患者服药依从性 23/30 (76.67%), 观察组显著高于对照组, ( $P < 0.05$ ), 见表 3。

表 3 两组患者服药依从性对比 (%)

分组	例数	完全服从	一般服从	不服从	总服从率
观察组	30	13 (43.33)	16 (53.33)	1 (3.33)	29 (96.67)
对照组	30	8 (26.67)	15 (50.00)	7 (23.33)	23 (76.67)
$\chi^2$		1.832	0.067	5.192	5.192
$p$		0.176	0.796	0.023	0.023

### 3 讨论

高血压病严重危害中老年的身体健康, 高血压发病有年龄、生活习惯以及饮食习惯等原因, 诱发高血压病的原因还有可能是精神心理问题。针对高血压患者治疗和护理是一个长期的过程, 医生和护理人员要有专业能力, 后期的护理人员, 要掌握专业技术, 从多方面护理, 宣贯相关疾病的问题及注意事项, 协作患者治疗, 促进

患者早日康复<sup>[5-6]</sup>。随着人们年龄增长, 高血压发病率也随之增加, 及时准确的治疗是至关重要的, 随着医学技术的不断发展, 临床证明有效的护理能够影响治疗高血压效果。我院针对本院高血压患者进行优质护理, 包括运动指导、心理护理、饮食干预、用药指导、保持良好环境等, 为高血压患者提供全面、高质量、高效率的护理<sup>[7]</sup>。

综上所述, 优质护理应用在老年高血压患者护理中的效果及对患者的血压水平和睡眠质量的改善有很好的效果, 提高了患者服药依从性, 控制了患者血压, 改善了患者睡眠质量, 可见其护理效果显著, 适合普及。

#### 参考文献:

- [1] 王丽丽. 优质护理服务在老年高血压患者中的应用效果[J]. 中国医药指南, 2020, 18(28): 181-182.
- [2] 谭静, 秦宗群, 熊爱民. 老年高血压患者出院准备度现状及影响因素研究[J]. 中国现代医生, 2020, 58(35): 153-156, 162.
- [3] 刘延秀. 优质护理服务在老年高血压护理中的应用[J]. 中国社区医师, 2020, 36(21): 176-177.
- [4] 吴艳, 朱莉萍, 徐思念, 等. 延续性护理对高血压合并脑梗死患者吞咽功能肢体运动功能与生活能力的影响[J]. 中国药物与临床, 2020, 20(7): 1213-1215.
- [5] 张凤乐. 优质护理干预在老年高血压患者中的应用效果[J]. 黑龙江中医药, 2021, 50(2): 349-350.
- [6] 刘晓君. 优质综合护理在高血压并发脑卒中急诊患者中的应用价值[J]. 中国医药指南, 2021, 19(12): 165-166.
- [7] 江慧燕. 护理干预对老年高血压患者自我管理行为的影响研究[J]. 世界最新医学信息文摘, 2021, 21(43): 322-323.