

延续性护理对高血压患者血压及生活质量的影响分析

廖文军

(石河子大学第一附属医院全科医学科 新疆石河子 832000)

摘要: 目的: 探讨高血压患者实施延续性护理对其血压和生活质量的影响。方法: 选取我院治疗的 80 例高血压患者(2022.3~2023.3 期间治疗, 按照抽签法分为 2 组, 为对照组提供常规护理, 为研究组提供延续性护理, 对比两组血压水平、生活质量。结果: 血压水平、WHOQOL-100 评分: 出院时两组无差异 ($P > 0.05$), 出院后研究组改善更明显 ($P < 0.05$)。结论: 高血压患者实施延续性护理可促使患者血压水平有效降低, 并利于改善患者生活质量, 该护理值得推广。

关键词: 高血压; 延续性护理; 常规护理; 血压水平; 生活质量

高血压在临床中十分常见, 是以体循环动脉血压升高为主要表现的临床综合征, 发病率较高, 相比其他人群, 中老年群体更易发生该病, 多数患者无明显症状, 部分患者可在劳累、情绪激动、精神紧张后感到耳鸣、头晕头痛、乏力、眼花、注意力不集中等症^[1]。该病若治疗不及时, 血压长期处在较高水平可损害患者脑、眼、心、肾等靶器官, 进而诱发多种并发症, 并发症甚至可导致患者死亡, 故需及早治疗^[2]。药物是常用治疗方法, 高血压患者需终身服药, 多数患者在院外无法坚持服药, 并且无法保持良好的、益于血压控制的习惯, 这十分不利于疾病的控制, 故需在院外仍给予患者护理^[3]。延续性护理便是一种院内护理的院外延续, 该护理具有显著效果。本研究即分析了高血压患者实施延续性护理对其血压和生活质量的影响, 如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取我院治疗的 80 例高血压患者(2022.3~2023.3 期间治疗), 按照抽签法分为 2 组, 即对照组(40 例, 男 22 例, 女 18 例, 年龄 45~95 岁, 平均 64.14 ± 8.03 岁)和研究组(40 例, 男 21 例, 女 19 例, 年龄 45~94 岁, 平均 64.09 ± 8.37 岁)。纳入标准: ①均经确诊; ②资料齐全; ③患者本人同意参与研究。排除标准: ①已经出现严重并发症; ②合并精神障碍; ③中途随访失联者。将两组资料对比显示 $P > 0.05$, 可比。

1.2 方法

为对照组提供常规护理, 在患者出院时加强患者的出院指导, 并在患者出院后进行 1~3 次的随访。为研究组提供延续性护理, 如下:

1.2.1 护理评估。成立由主治医师、护士长、责任护士组成的延续性护理小组, 小组在患者出院时对其进行整体、全面评估, 了解患者年龄、高血压病程、血压水平、治疗方案、患者不良习惯、认知度、住院治疗情况、出院时情况、有无并发症发生等, 根据评估结果制定个体化延续性护理措施, 并建立微信交流群, 邀请患者和一位家属加入。

1.2.2 建立随访档案。为患者建立专属的随访档案, 记录内容包括患者既往史、一般资料、健康史、症状、病程、治疗方案、治疗过程、出院时病情、各阶段血压指标、随访次数和时间等, 并建立电子档案表, 后续保持档案的更新。

1.2.3 健康教育和出院指导。小组在患者出院时对其进行全面健康教育和出院指导, 再次向其讲解高血压病因、症状、治疗方法、常见并发症、并发症的危害性、坚持服药对于血压控制和预防并发症的重要性、保持良好习惯的重要性, 解答患者提出的疑问, 告知患者出院后加强自我管理, 嘱患者在院外严格遵医嘱用药, 不自行调整药量, 也不自行停药, 症状缓解后也不停药, 坚持长期用药, 纠正患者对药物治疗的错误认知, 指导患者科学合理饮食, 饮食低脂、低盐、低热量、低糖, 控制每日食盐摄入量在 6g 以内, 减少动物用油、动物脂肪等的摄入, 根据每位患者的不同情况为其制定个体化运动方案, 详细至运动时长、运动方式等, 向患者讲解运动注意事项, 如运动时尽量有人陪同、不在清晨运动等, 告知患者保持良好的生活习惯, 保持作息规律, 不熬夜, 避免过度劳累, 戒烟酒, 保持乐观、积极、平稳的心态, 并教会患者正确监测血压, 嘱患者每次监测血压后进行记录。

1.2.4 随访。患者出院后对其进行定期随访, 通过门诊、电话、社交平台等途径随访, 随访时了解患者服药情况、血压控制情况、并发症发生情况, 询问患者是否科学合理饮食、是否严格遵医嘱用药、是否适量运动、是否保持良好生活习惯等, 根据每位患者存在的不同问题给予其针对性指导, 并嘱患者定期来院复查, 在每次随访结束后向主治医师反馈随访结果、随访过程中存在的问题等, 小组积极探讨, 确保问题被解决。

1.3 观察指标

对比两组血压水平、生活质量。生活质量用世界卫生组织生活质量测定量表 100(WHOQOL-100)评价, 得分呈正比。均在出院时、出院后 3 个月评价。

1.4 统计学方法

使用 SPSS22.0 统计学软件分析数据, $P < 0.05$ 为数据有统计学差异。

2 结果

2.1 两组血压水平对比

血压水平: 出院时两组无差异 ($P > 0.05$), 出院后 3 个月研究组更

低 ($P < 0.05$)。详见表 1:

表 1 两组血压水平对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	SBP (mmHg)		DBP (mmHg)	
		出院时	出院后 3 个月	出院时	出院后 3 个月
对照组	40	119.01 ± 7.16	116.78 ± 6.13	80.79 ± 5.63	78.36 ± 5.62
研究组	40	119.32 ± 6.08	112.06 ± 5.57	80.25 ± 5.01	75.65 ± 4.25
t	-	0.209	3.604	0.453	2.433
P	-	0.835	0.001	0.652	0.017

2.2 两组 WHOQOL-100 评分对比

WHOQOL-100 评分: 出院时两组无差异 ($P > 0.05$), 出院后 3 个月研究组更高 ($P < 0.05$)。详见表 2:

表 2 两组 WHOQOL-100 评分对比 ($\bar{x} \pm s$) (分)

组别	例数	出院时	出院后 3 个月
对照组	40	79.25 ± 5.12	80.01 ± 4.26
研究组	40	78.98 ± 4.65	86.12 ± 3.81
t	-	0.247	6.761
P	-	0.806	0.001

3 讨论

高血压是临床上常见的一种心血管疾病, 是指在未应用降压药的情况下, 收缩压 ≥ 130 mmHg 或/和舒张压 ≥ 80 mmHg。该病具有较高的发病率, 据数据统计, 全国现有约 2.66 亿高血压患者^[4]。近年来, 随着现代化社会进程的加快、人口老龄化程度的加重、人们生活方式和习惯的改变, 该病发病率也随着不断增长。根据发病原因的不同分为原发性高血压和继发性高血压两类, 其中原发性十分常见, 约占 95%以上, 继发性高血压不足 5%^[5]。该病若治疗不及时, 血压持续升高可导致患者靶器官受损, 进而引起心力衰竭、心肌梗死、心绞痛、脑卒中、左心室肥大、肾衰竭等并发症, 并发症可危及到患者生命安全, 故需及早治疗。

药物是临床上治疗该病的常用方法, 药物疗效离不开坚持服药, 同样也离不开良好的生活习惯、饮食习惯等, 而多数患者在院外自我管理能力较差、用药依从性较低, 这十分不利于患者血压水平的控制, 故需加强患者的院外护理。延续性护理便是一种有效的院外护理, 该护理是指将患者作为整个护理的中心, 延续患者的护理、照护工作由院内至院外, 由治疗后至康复后的护理^[6]。该护理是一种由医院走入家庭、走入社会的护理, 是对患者院内护理的延伸和衔接, 可确保患者在出院后仍收到连续、专业、全面、科学、无缝隙的指导和照护。将该护理应用于高血压患者的护理中, 可有效提升患者对疾病的认知度, 并可帮助患者自觉纠正不利于健康的行为, 养成良好的习惯, 同时可提升患者服药依从性、自我管理能力^[7]。

本结果显示, 血压水平、WHOQOL-100 评分: 出院时两组无差异 ($P > 0.05$), 出院后 3 个月研究组改善更明显 ($P < 0.05$), 说明延续性护理是有效的, 究其原因与该护理可在院外给予患者专业、连续、全面的指导有关。

综上所述, 高血压患者实施延续性护理可促使患者血压水平有效降低, 并利于改善患者生活质量, 该护理值得推广。

参考文献:

- [1]李佳. 延续性护理对高血压患者血压及生活质量的影响分析[J]. 中国冶金工业医学杂志, 2021, 38(05): 595-596.
- [2]王寒冰. 延续性护理对高血压患者血压及生活质量的影响分析[J]. 黑龙江中医药, 2021, 50(02): 311-312.
- [3]焦遂莲. 延续性护理对高血压患者血压和生活质量的影响效果观察[J]. 临床医药文献电子杂志, 2020, 7(37): 107.
- [4]范静静, 金一, 李元梅. 延续性护理对高血压患者血压及生活质量的影响研究[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(11): 124-125.
- [5]鲁艳丽. 延续性护理对高血压患者血压和生活质量的影响研究[J]. 临床医药文献电子杂志, 2020, 7(19): 107+109.
- [6]米敏. 延续性护理对高血压患者血压和生活质量的影响研究[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2020, 8(07): 123-124.
- [7]李亚轩, 李建, 陆日娇等. 延续性护理对高血压患者血压控制和生活质量的影响分析[J]. 中国医药科学, 2019, 9(23): 188-190.