

健康生活方式宣教对高血压高危人群体检护理满意度的提升评价

罗玲

(重庆医科大学附属第二医院 重庆市 400010)

摘要:目的:探讨高血压高危人群体检中开展健康生活方式宣教的临床效果。方法:选取2022年1月-2022年12月在体检中心进行体检符合《高血压基层诊疗指南(2019年)》^[1]制定的高血压诊断标准以及本研究纳入标准的100例高血压患者进行研究,经随机数字表法分组。对照组(50例),实施常规护理;研究组(50例),实施健康生活方式宣教。分析两组血压水平、护理满意度。结果:护理后研究组血压水平明显更低($P < 0.05$);在进行护理后,研究组护理满意度达到94.00%,对照组仅为78.00%,比较发现研究组护理满意度明显更高($P < 0.05$)。结论:为在体检中心进行体检的高血压高危人群开展健康生活方式宣教,可提高患者的护理满意度,改善血压水平。

关键词:健康生活方式;高血压;高危人群;护理满意度

高血压是发病率较高的慢性疾病之一,目前该病暂无治愈方法,需要注重防治,从而降低疾病发生率,故需要为体检中高血压高危人群进行临床护理^[1]。既往护理人员将常规护理应用于体检中,缺乏对体检者认知情况的关注,尤其是部分高血压高危人群的自我保健能力低以及管理意识弱,导致护理效果不理想^[2]。健康生活方式宣教是基于健康宣教上改良的新型护理方法,国外学者认为该护理涵盖了多个方面的内容,例如认知、情绪与活动等,鼓励患者主动建立正确的健康行为^[3-4]。虽然,健康生活方式宣教近些年已广泛应用于医院体检中心中,该护理方式要求护理人员在应用中宣传有助于改善疾病的正确行为方式,帮助高危人群消除疾病的高危风险,但目前国内缺乏对该护理应用于高血压高危人群中的深入探究^[5]。基于此,本文就健康生活方式宣教在高血压高危人群中的应用效果进行研究,意义与目的在于通过实施一系列的健康宣教措施,包括生活习惯改善、饮食调整、运动锻炼等,降低高血压高危人群的血压水平,提高对体检护理的满意度,将结果报道如下。

1. 资料与方法

1.1 一般资料

选取100例2022年1月-2022年12月时段在医院体检中心进行体检的高血压患者作为研究对象,通过随机数字表法分组。纳入标准:长期低钾、高钠饮食,并且存在高血压家族病史者;符合《高血压基层诊疗指南(2019年)》^[1]制定的高血压诊断标准者,即未采用降压药物治疗的情况下,血压测量结果显示收缩压(SBP) ≥ 140 mmHg和/或舒张压(DBP) ≥ 90 mmHg;同意加入研究者。排除标准:合并恶性肿瘤、传染性疾病者;合并认知障碍、基础疾病者,例如糖尿病、冠心病等;中途退出研究者。

1.2 方法

对照组实施常规护理,开展护理前,所有体检中心的护理人员均接受专业培训,了解高血压体检的有关知识与内容,由

护士长负责进行质量控制,指导护理人员实施护理措施;护理实施过程中,体检中心的护理人员针对定期测量血压的作用进行讲解,示范血压的正确检测操作,一旦出现异常情况,则及时接受治疗;在护理结束后,护理人员在护士长的指导下对结局指标进行评价。

研究组实施健康生活方式宣教,方法:(1)方案制定:在开展健康生活方式宣教前,体检中心的所有护理人员进行培训,在培训后进行考核,结合体检中心的现状、特点与既往护理经验制定出护理措施,并严格依据制定的措施进行制定。(2)健康指导:大部分高血压患者是在体检中心进行体检时被查出高血压,此时患者通常缺乏对高血压的了解,体检中心的护理人员一旦发现患者血压处于危险状态,则告诉患者予以高度重视,为患者提供健康指导以及高血压的预防方法;提醒患者今后定期接受体检,了解血压水平是否处于稳定状态,持续进行生活方面的调理。(3)心理疏导:护理人员注重了解患者的情绪变化情况,了解其心理问题,分析原因后提供针对性心理疏导;鼓励患者表达内心感受,针对保持良好情绪的重要性进行讲解。

(4)运动指导:提前了解患者的运动情况与个人爱好,以此为依据制定出运动计划,包括八段锦、广场舞与快走等,每次运动时间为3min,每周运动4次,提醒患者一旦运动期间出现不适症状,则停止运动。(5)饮食指导:要求患者对每日钠盐摄入量进行严格控制,每日不超过5g,以高纤维、低糖食物为主,并且严格戒烟戒酒,可适当饮用枸杞桑菊饮与桃仁山楂茶等。

(6)药物指导:强调遵医嘱用药的必要性,提醒患者避免擅自更改药物剂量,提醒患者用药期间出现不适症状情况的话及时询问医护人员,必要时入院就诊。在护理结束后,护理人员对患者进行问卷调查,指导患者填写问卷内容,并与患者进行交流,根据回收的问卷收集数据,最后在科室经过讨论后整理出本次研究数据。

1.3 观察指标

(1) 检测两组护理前、后血压水平, 包括 SBP、DBP。

(2) 应用自制《护理满意度调查问卷》评估满意度, 将评分 80-100 分、60-79 分、≤59 分依次划分为高度满意、基本满意、不满意, 护理满意度等于高度满意率与基本满意率相加之和。

1.4 统计学方法

处理工具为 SPSS 28.0 统计软件。计量数据 ($\bar{x} \pm s$) 比较行 t 检验, 计数数据 (%) 比较行 χ^2 检验。比较差异有统计学意义以 $P < 0.05$ 表示。

2 结果

2.1 一般资料比较

对照组 50 例(男 30 例, 女 20 例), 年龄均值 (65.14 ± 5.35) 岁, 体重均值 (58.20 ± 3.10) kg。研究组 50 例(男 25 例, 女 25 例), 年龄均值 (65.20 ± 5.21) 岁, 体重均值 (58.24 ± 3.25) kg。参与研究者基线资料比较无差异 ($\chi^2=1.010, t=0.524, t=0.727, P > 0.05$)。

2.2 比较高血压水平

护理前, 对比两组 SBP、DBP 水平, 差异检验值为 $P > 0.05$; 护理后再次比较以上两项指标水平, 研究组明显更低 ($P < 0.05$), 见表 1。

表 1 两组血压水平对比 (mmHg, $\bar{x} \pm s$)

组别	n	SBP		DBP	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	50	152.15 ± 6.25	142.95 ± 3.14	124.36 ± 6.14	105.63 ± 2.40
研究组	50	152.34 ± 6.12	120.57 ± 3.48	124.51 ± 6.03	85.48 ± 2.15
t 值	-	0.620	12.941	0.368	13.990
P 值	-	0.085	0.001	0.505	0.001

2.3 护理满意度比较

研究组护理满意度达到 94.00%, 对照组仅为 78.00%, 比较发现研究组护理满意度明显更高 ($P < 0.05$), 见表 2。

表 2 对比两组护理满意度 (n/%)

组别	n	高度满意	基本满意	不满意	护理满意度
对照组	50	20 (40.00)	19 (38.00)	11 (22.00)	39 (78.00)
研究组	50	24 (48.00)	23 (46.00)	3 (6.00)	47 (94.00)
χ^2 值	/	/	/	/	5.316
P 值	/	/	/	/	0.021

3. 讨论

高血压作为中老年群体的常见疾病之一, 该病患者多于接受健康体检时被查出病情, 而高血压的引发因素较为复杂, 家族遗传、作息不规律与不良饮食等均是常见的高危因素^[6]。尤其是部分患者在日常生活中的不合理行为习惯存在, 例如暴饮暴

食、情绪起伏波动大等, 均不利于血压水平控制, 故有效控制体重, 并保持科学合理的作息与饮食, 对血压水平的改善具有积极作用, 有助于预防心脑血管疾病^[7]。

健康生活方式宣教是临床上用于预防疾病与维持或增进健康的一种主要方式, 目前主要应用于体检中, 本院为高血压高危人群实施该护理方式, 并深入探究应用效果, 旨在分析健康生活方式宣教的应用作用, 确保今后更好地应用于体检人群。本研究结果显示, 护理后研究组护理满意度高 ($P < 0.05$)。该研究结果与付琪^[8]等研究结果相似, 表明健康生活方式宣教的应用可提高患者的护理满意度, 但与付琪^[8]等研究区别在于, 本研究开展健康生活方式宣教前对方案进行制定, 可保证护理内容更符合患者的身心特点与实际需求。在实际应用过程中, 体检中心的护理人员作为指导者, 在实施护理的过程中积极帮助患者消除不良情绪, 可避免情绪激动, 让患者保持良好的身心状态。同时, 指导患者开展运动, 可以促进新陈代谢, 将体重控制于合理范围中。告知患者科学的饮食方式, 对其不良饮食习惯具有纠正作用, 可避免饮食不当引起的血压不稳定。此外, 开展健康生活方式宣教可通过多方面提高患者对高血压的认知程度, 让患者在正确指导下形成良好的行为习惯, 从而提高自我护理能力以及护理满意度。本研究不足之处在于研究组患者经健康生活方式宣教后护理满意度并未达到 100%, 今后可通过不断完善护理措施、深入了解患者需求等方面进行改进, 确保患者的护理满意度持续提升。

综上所述, 将健康生活方式宣教应用于高血压高危人群体检中, 有助于改善血压水平, 提升护理满意度。

参考文献:

[1]中华医学会, 中华医学杂志社, 中华医学会全科医学分会, 等. 高血压基层诊疗指南(2019 年)[J]. 中华全科医师杂志, 2019, 18(4):301-313.

[2]王慧, 李巧燕, 叶雅玲. 健康生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的应用效果评价[J]. 心血管病防治知识, 2021, 11(01):85-87.

[3]黄文华. 健康生活方式宣教对高血压高危人群体检护理的影响分析[J]. 心血管病防治知识: 学术版, 2022, 12(4):25-27.

[4]赵桂枝. 健康生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的价值分析[J]. 现代诊断与治疗, 2021, 32(18):3021-3022.

[5]张雪勤. 健康生活方式宣教干预在高血压高危人群体检护理中的临床价值[J]. 黑龙江医学, 2022, 46(015):1901-1903.

[6]付琪. 健康生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的应用探究[J]. 中华养生保健, 2021, 39(16):53-54.