

健康教育在高血压病人护理中的应用效果观察

呼婷

(新疆生产建设兵团第四师六十九团医院临床科 新疆伊宁 839300)

摘要:目的:对健康教育在高血压病人护理中的应用效果观察进行观察。方法:收集我院2022年5月-2023年5月期间的高血压患者60例随机分为对照组和观察组,每组75例,对照组实施常规护理,观察组实施健康教育。结果:对比两组患者的健康教育知晓度、生活质量和自我管理评分,对照组均显著低于观察组($P<0.05$)。对照组的用药依从性显著低于观察组($p<0.05$)。对照组收缩压和舒张压高于观察组($P<0.05$)。结论:高血压病人护理中应用健康教育效果显著,可改善患者生活质量和管理能力,促进健康教育效果提升。

关键词:健康教育;高血压;应用效果

作为一种常见的心脑血管方面的疾病,高血压患者一不小心就会出现诸多的并发症,特别是老年人^[1]。老年人由于年龄大,对于一些疾病不够了解而导致认知差,依从性低,使病情久治不愈,使患者的生活质量大大下降^[2]。因此,临床上非常重视对高血压患者的健康教育工作^[3]。本研究对健康教育在高血压病人护理中的应用效果观察进行观察,特收集我院2022年5月-2023年5月期间的高血压患者60例,报道如下:

1.资料与方法

1.1 一般资料

对照组男20,女10,年龄55-80岁,平均67.92岁,观察组男21,女9,年龄55-80岁,均值67.33岁;两组患者的一般资料无统计学差异($P>0.05$)。

1.2 方法

采取常规护理用于对照组,包括对患者血压水平的变化情况进行记录,做好病房环境的护理。

观察组在对照组的基础上实施健康教育,包括:(1)知识宣教。选择健康教育的形式。根据患者的不同情况,可以采取有针对性的健康教育,包括集体健康教育、个体健康教育、书面和口头等健康教育。将高血压发生的原因、症状表现以及如何预防和遵医嘱用药,以及常见并发症和预防措施进行详细的告知,使患者能够掌握这些知识。也可以通过发放手册的方式,让患者随时随地的观看,告诉患者测量血压的重要性,也可以组织高血压病友之间互相探讨,交流经验,让患者们能够互相鼓励,提高患者的治疗依从性和服药依从性,意识到血压控制的重要性。(2)入院指导。患者入院之后要带领患者在医院里面转一圈,让患者对于环境进行熟悉,同时了解相关的制度以及需要注意哪些问题,提高患者的适应能力,向患者介绍护理人员,并且减轻患者的负担,让患者保持稳定的、积极的心态,告知患者高血压的有关知识,与高与患者建立和谐信任的关系,使患者能够对于护理工作积极的配合。全面对患者进行评

估,包括患者的年龄、病情、自理能力、心理状况、学历水平、职业、家庭收入状况等。统计学进行分析,对于不同患者的差异进行了解和掌握,开展有针对性的健康教育。(3)饮食指导,高血压患者要注意饮食清淡,不要吃高盐、高脂肪、高糖的食物,尽量控制盐的摄入量在每天6克以内,同时要多补充一些钙,少食多餐,戒烟戒酒,养成养成健康的生活作息习惯和饮食习惯。(4)指导用药。告知患者高血压用药的意义、药物的原理和可能常见的不良反应,告知患者不要擅自更改剂量,要遵医嘱用药。(5)运动指导。告知患者要定期锻炼,对于肥胖患者要制定减肥计划。根据生活差异和运动的习惯,可以选择散步、骑车、打太极的方式,但要注意控制好运动量,不要过于劳累。(6)出院指导。告知患者出院后也要遵医嘱用药,如果有异常情况及时告知医生,并随院复查,对血压进行定期测量。

1.3 观察指标

(1)健康教育知晓度、生活质量和自我管理评分^[4]。(2)用药依从度。参考我院自制的依从度量表,分为十分遵从、依从和不遵从。依从度=(十分遵从人数+依从人数)/总人数*100%^[5]。(3)血压水平。

1.4 统计学方法

统计学处理软件采用SPSS24.0,用均数标准差(\pm)表示计量资料,用t检验,用百分比(%)表示计数资料,用 χ^2 检验,当 $P<0.05$ 时视为差异有统计学意义。

2.结果

2.1 两组患者的健康教育知晓度、生活质量和自我管理评分比较

对比两组患者的健康教育知晓度、生活质量和自我管理评分,对照组均显著低于观察组($P<0.05$)。见表1。

表1 两组患者的健康教育知晓度、生活质量和自我管理评分比较(分)

组别	例数	健康教育知晓度	SF-36	自我管理能力
对照组	30	72.3 ± 5.6	82.6 ± 5.5	83.8 ± 5.9
观察组	30	83.4 ± 5.9	91.6 ± 6.3	95.2 ± 6.2
t		5.264	5.254	667
P		0.000	0.000	0.000

2.2 两组患者的用药依从性

对照组的用药依从性显著低于观察组 (p<0.05)。见表 2。
表 2 两组患者的用药依从性 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	依从率 (n/%)		
		十分依从	依从	不依从
对照组	30	12 (40.00)	12 (40.00)	6 (20.00)
观察组	30	20 (66.67)	10 (33.33)	0 (0.00)
x ²		5.074		
P		0.004		

2.3 两组患者收缩压和舒张压比较

对照组收缩压和舒张压高于观察组 (P<0.05)。见表 3。
表 3 两组患者治疗前后的收缩压和舒张压比较 (mmHg)

组别	例数	收缩压		舒张压	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	30	144.13 ± 22.10	122.88 ± 8.33	97.23 ± 6.45	88.02 ± 8.99
		143.42 ± 24.24	112.10 ± 7.49	96.70 ± 5.34	80.92 ± 7.45
观察组	30	143.42 ± 24.24	112.10 ± 7.49	96.70 ± 5.34	80.92 ± 7.45
		143.42 ± 24.24	112.10 ± 7.49	96.70 ± 5.34	80.92 ± 7.45
t		0.123	4.202	0.192	4.392
P		0.011	0.000	0.024	0.000

3. 讨论

高血压是医学界非常常见的心血管疾病，患者的血压长时间维持在比较高的情况下，就会累积到其他的血管及组织，包括心、脑、肾以及眼睛血管，容易导致一些其他病重的发生^[6]。因此，高血压患者要及时控制血压水平，防止一些并发症的发生。在临床护理工作中，对患者进行健康教育指导，能够使患者对疾病更多科学的认识，从而提高患者治疗的自主性和积极性，改善临床的效果^[7]。

老年人是高血压高发群体，长期的饮食异常、精神紧张、饮酒过度都会引起高血压发生。高血压患者的症状比较隐秘，主要是心悸、头晕等，往往无法彻底治愈，需要终身用药控制，使患者心理负担较重，生活质量大大降低，所以高血压的临床

护理工作非常关键^[8]。健康教育重视患者的个人感受，要将健康知识向患者进行普及，减少患者的并发症和危险因素，促使病情好转。健康知识宣教可以让高血压患者对于防治的知识有更多的了解，提高其自我护理水平，也是护理能够规范高血压患者的饮食习惯，有助于改善其饮食健康性，减少脂肪，诱发高血压的因素也可以得到有效的控制。指导患者用药主要是通过促进患者服药依从性的提高和遵药行为来控制血压水平。指导患者适当坚持运动，能够使患者的抵抗力大大提升。出院指导可以让患者更加重视疾病，能够按照医生的嘱咐定期监测血压水平，可以持续的监测疾病，防止血压波动较大。另外，也能够让患者定期到医院随访，了解患者的情况。从而实施进一步的管理工作。

综上所述，高血压病人护理中应用健康教育效果显著，可改善患者生活质量和管理能力，促进健康教育效果提升。

参考文献:

- [1]詹娟梅,徐海鹰,吕青青,等.时效性激励理论的健康教育在高血压患者健康管理中的应用效果观察[J].浙江医学,2023,45(19):2109-2112.
- [2]裴翠粉,于明媚,赵雷,等.健康教育在社区高血压患者中的应用效果[J].山西医药杂志,2022,51(6):3.
- [3]李琳,安艳玲,李军,等.高血压结构化治疗与教育课程对高血压病人护理干预效果的影响[J].护理研究,2022(008):036.
- [4]崔丽萍,胡坤,黄浩策,et al.基于认知-行为转变模型的线上健康教育在高血压患者管理中的应用效果研究[J].中国全科医学,2022,25(16):6.
- [5]李琳,安艳玲,李军,江华,李明子.高血压结构化治疗与教育课程对高血压病人护理干预效果的影响[J].护理研究,2022,36(8):1400-1404.
- [6]侯晓辉,周素华,聂雪琼,等.2019年河南省嵩县高血压患者自我管理的健康教育效果评价[J].中国健康教育,2022(003):038.
- [7]韩瑜,罗要国,李转珍.基于赋权理论的健康教育对社区老年高血压患者的效果研究[J].中华全科医学,2022,20(10):1728-1732.
- [8]俞晓青.健康教育联合电话随访用于老年高血压护理中的效果研究[J].重庆医学,2022(S01):051.