

护理干预对高血压病人睡眠质量的作用有哪些？

余登蓉

(四川省成都市都江堰市第三人民医院 精神科 611830)

随着社会经济的发展,越来越多的人由于饮食结构的改变,以及生活习惯的不良化,出现了大量的高血压患者,发病人数不仅每年居高不下,除了老年高血压疾病率逐年增加之外,已经出现了偏向于年轻人的现状,已经成为全球范围内危害居民身体健康,影响居民生活质量的一项严重的卫生问题。所以,面对患者饱受高血压疾病对身体健康的威胁以及生活质量的不断下降,对高血压患者实施完整有效的护理干预就显得尤为重要,有关研究证明,通过完整有效的护理干预对高血压患者的睡眠功能、心态健康、身体素质以及生活质量都有很大的改善,下面是有关于护理干预对高血压患者的睡眠质量所起作用的概述:

一、高血压患者的睡眠质量现状

对于高血压疾病的最显著特征就是病程漫长,伴随终身,大多数患者对高血压疾病的基本知识不够了解,若为年轻患者,则其由于生活工作的繁忙,生活现状的压力迫使,吸烟喝酒熬夜等不良的生活习惯,以及接触事物复杂导致引起其情绪波动情况较多等,使其对于自己的降压疗效很难巩固,经常出现随意停药的现象,所以在治疗期间还是会出现不稳定的血压变化,尤其是脑部血压的不稳定表现直接影响到患者的睡眠质量,其造成的头晕脑昏常导致患者出现失眠的症状,继而不足的睡眠又会导致患者的血压仍旧不稳定,久而久之,就会产生一系列的恶化,使得病情加重^[1];对于老年患者来说,不仅容易患上高血压而且在老年人记忆力逐渐减退、健忘症、反应缓慢、手脚不便的基础上,其降压疗效大打折扣,如果老年患者身边没有家属照顾那么其发病的危险性也随之升高,异常的血压波动使得原本睡眠质量走下坡路的老年患者情况更为糟糕^[2]。所以对不同年龄的高血压患者进行完整周到的护理干预尤为重要。

二、优质的睡眠质量对高血压患者的重要性

无论是患者还是健康的人群,睡眠都是其生活中尤为重要的一部分,优质的睡眠不仅可以消除一天的学习工作所带来的疲劳,换取新的一天满满活力,而且睡眠能够帮助人体进行对细胞的充分恢复,保持细胞活力减缓人体衰老速度,增加对外来病原体,细菌的抵抗能力,促进新陈代谢等等;然而对于高血压患者来说,拥有安稳的睡眠可以使患者的血压进行调整,保持血压稳定,降低发病的概率。

三、造成高血压患者睡眠质量不高的原因

心理因素:患病后易使患者有心理负担,而且患者自身的工作能力也有所下降,造成了一定程度的家庭负担,所以患者对病情的顾虑以及焦虑,久而久之造成抑郁,失眠等等对病情恢复造成不利影响的状况。

四、对高血压患者进行护理干预的措施及作用

(1) 心理方面

对于患者的心理干预护理,对患者对高血压这种慢性疾病产生不良情绪进行纾解以及消除,通过改善心态来帮助患者拥有更好的睡眠;具体措施:①获得患者的信任,与其建立良好关系,经常与患者进行沟通交流;②成为患者的倾诉对象,帮其排解心理压力;③给患者讲解高血压患者应有的健康生活方式,尽可能改掉不良习惯,规律作息,保持健康良好心态。

(2) 生活以及用药方面

对于患者的生活以及用药方面进行护理干预,以降低治疗过程的不良反应概率为主要目的,通过对患者的用药方式,服药禁忌事宜,服药次数以及服药时间进行正确指导,对于病情的减轻要得到

医生的同意后才可以适当的减少药量或者换药、停药,确保药物经过正确服用而使得治疗效果发挥到最好程度,从而使患者的血压逐渐稳定,有助于培养优质睡眠。

(3) 睡眠方面

在患者的睡眠方面进行的护理干预,主要要以“快速入睡,安稳入睡”为目的,对患者要求养成健康的睡眠习惯,对患者家属要求提供一个安静、舒适的睡觉环境,必要时服用一定的安神药物辅助入睡,以极大程度地提高患者的睡眠质量^[3]。

(4) 运动方面

运动对于预防高血压以及高血压的恢复都有一定的影响力,据所周知,长期坚持运动对于预防肥胖症,高血压,高血脂等一系列疾病有明显的的作用。所以,对高血压患者,对其进行运动方面的干预护理不仅仅可以改善其血液循环,稳定血压,而且每天进行一些有氧运动还可以帮助其降低血压,改善睡眠,患者可以选择一些较缓和的有氧运动来锻炼身体,例如慢跑、做操等^[4]。

(5) 生活习惯方面

对于生活习惯,实行的主要护理干预就是帮助患者进行戒烟,因为吸烟会很明显地导致血压升高,有关研究发现,香烟里面含有的尼古丁会使得中枢神经和交感神经兴奋,无法使患者尽快入睡,同时吸烟还会使得心率增快,导致患者动脉出现明显收缩,继而引起血压升高,导致无法安稳睡眠,出现失眠症状。所以帮助有吸烟习惯的患者及时有效地戒烟,帮助其维持血压稳定,降低失眠概率,保持优质睡眠^[5]。

(6) 饮食方面

对于高血压患者一定要尽量避免食用高含盐量、高油脂的食物以及烟熏,烧烤后的食物,这些食物很可能加重高血压病情,诱导血压升高,造成无法正常睡眠,所以护理干预中,要对患者的饮食进行严格控制。

综上所述,保证足够的睡眠对于高血压患者的康复有非常大的帮助,对患者实行完整有效的干预护理,对于药物治疗的效果及疗效的维持都有极大的影响力,如果患者都能得到护士与家属一起进行的心理疏导工作,那么对于患者病情康复的几率也会相应提高很多。对高血压患者给予积极有效的护理干预,不仅能有效维持血压稳定而且能够明显改善睡眠质量,防止病情恶化,护理干预作为一项“低投入、高效益”行之有效的工作,对广大高血压病患者实现降低血压,恢复优质睡眠,提高身体素质,减少并发症发生有重大的意义。除此之外,通过护理干预,还能够有效地帮助患者了解有关解高血压疾病的相关知识以及护理方法,树立良好心态和战胜疾病的信心。

参考文献:

- [1]胡春娟. 护理干预对高血压患者睡眠质量及其不良情绪的影响[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2018, v.3(7):17+29.
- [2]刘清华. 系统化护理措施对高血压患者睡眠质量和不良情绪的影响[J]. 河南医学研究, 2017, 26(3):561-562.
- [3]刘红梅, 史丽丽, 祝维萱. 护理干预对高血压患者睡眠质量及其不良情绪的影响[J]. 中国医科大学学报, 2015, 44(11):1020-1023.
- [4]潘向荣, 张琴. 护理干预对老年高血压患者疗效影响的 Meta 分析[J]. 当代护士(中旬刊), 2015(8):79-81.
- [5]王超芸. 探究高血压患者实施优质护理干预的作用[J]. 大家健康旬刊, 2017, 11(1):268-269.