

# 健康教育在老年高血压护理中的作用研究

时晓蕾

(内蒙古自治区兴安盟人民医院全科医学 内蒙古乌兰浩特 137400)

**摘要:** 目的: 针对老年高血压护理, 运用健康教育的方法, 探讨健康教育在老年高血压护理当中的具体效果。方法: 选取我院老年高血压患者 80 例作为对象实施研究, 随机均分为两组, 观察组 40 例, 对照组 40 例, 对照组运用常规护理方法, 观察组运用健康教育方法。对比两组患者护理前后不良情绪评分、生命质量评分情况。结果: 经过护理后, 观察组患者的不良情绪评分显著低于对照组 ( $P < 0.05$ ), 观察组患者的生命质量评分情况要显著优于对照组 ( $P < 0.05$ )。结论: 临床上为老年高血压患者提供健康教育的方式, 能够有效减轻患者的不良情绪评分, 帮助患者提高生命质量水平, 值得广泛运用。

**关键词:** 健康教育; 老年; 高血压护理; 作用

近些年以来, 随着人们老龄化趋势的逐步加深, 开始出现越来越多的心脑血管疾病, 高血压作为一种比较常见的疾病类型, 开始朝着低龄化的方向发展。高血压疾病作为一种比较常见、慢性、终身性质的疾病, 治疗效果会受到各种因素的直接影响。如果长时间不能良好控制血液, 将会容易出现各种并发症, 造成临床效果并不理想。所以要给老年高血压患者提供有效的护理非常必要。通过给患者实施健康教育的方式, 提高患者的认知水平, 帮助患者更主动配合治疗, 让患者维持理想平稳的血压情况。下面研究具体分析老年高血压护理当中实施健康教育的效果, 研究报道如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取我院老年高血压患者 80 例作为对象实施研究, 随机均分为两组, 观察组 40 例, 对照组 40 例, 全部的患者当中男性 45 例, 女性 35 例, 年龄 70-82 岁, 平均年龄 ( $72.35 \pm 3.22$ ) 岁; 病程 5-14 年, 平均病程 ( $6.13 \pm 1.59$ ) 年。两组一般资料未发现显著差异 ( $P > 0.05$ )。

### 1.2 护理方法

对照组运用常规护理方法, 观察组运用健康教育方法:

#### 1.2.1 疾病知识讲解

护理人员要详细给患者介绍有关高血压疾病的内容, 制定出个性化的健康护理方案, 运用多种有效的健康教育活动的形式, 如一对一、集中讲座等方式, 让患者正确认识到疾病有关知识点。利用健康教育方法, 帮助患者正确掌握高血压测量方法, 对患者血压测量的结果展开记录, 对患者血压控制效果实施评估, 作为临床治疗疾病的最重要参考依据, 便于医生全面了解患者疾病, 患者主动展开血压控制, 帮助患者进行降压。

#### 1.2.2 饮食宣教

护理人员要严控患者日常饮食情况, 告诉患者控制好血压的重要意义, 要指导患者多喝水, 保持清淡的饮食习惯, 多吃一些富含维生素、高蛋白质的食物, 禁止吃富含碘的食物、咖啡等, 少吃多餐。

#### 1.2.3 用药宣教

护理人员要仔细给患者提供指导, 严格让患者遵照医嘱服

用药物, 结合患者的实际用药的具体方案, 给患者讲解药物的正确运用方法、时间、剂量、注意要点等, 利用贴标签的方法提示患者准时服用药物, 利用定好闹钟、家人提示的方法, 按照时间、次数以及用量来服用药物。

#### 1.2.4 心理教育

护理人员要与患者主动沟通交流, 充分掌握患者的内心不良情绪, 结合患者心理动态情况提供针对性心理疏导, 努力减轻不良情绪, 保证患者内心的愉悦, 避免情绪过分激动影响血压水平, 给患者提供有效的心理疏导, 解决患者心理问题。

### 1.3 观察指标

对比两组患者护理前后不良情绪评分、生命质量评分情况。

### 1.4 统计学方法

研究过程中所出现的数据资料运用统计学软件分析对比, 差异所具备的统计学意义运用  $P < 0.05$  表示。

## 2 结果

### 2.1 护理前后两组患者不良情绪评分

护理前, 两组患者的不良情绪评分未有显著差异 ( $P > 0.05$ ); 经过护理后, 观察组患者的不良情绪评分显著低于对照组 ( $P < 0.05$ ), 见表 1。

表 1 对比两组患者护理前后不良情绪评分情况 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	抑郁评分		焦虑评分	
	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组 (n=40)	59.05 ± 5.60	40.66 ± 5.06	64.25 ± 5.68	46.11 ± 5.14
对照组 (n=40)	59.36 ± 5.54	45.35 ± 5.16	64.15 ± 5.24	51.35 ± 5.44
P	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

### 2.2 护理前后两组患者生命质量评分情况

护理前, 两组患者的生命质量评分情况未有显著差异 ( $P > 0.05$ ); 经过护理之后, 观察组患者的生命质量评分情况要显著优于对照组 ( $P < 0.05$ ), 详细情况见表 2。

表 2 对比两组患者护理前后的生命质量评分情况 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	时间	环境	社会关系	心理功能	生理功能
观察组 (n=40)	护理前	15.42 ± 1.88	16.03 ± 1.06	16.23 ± 1.08	16.54 ± 1.12
	护理后	22.37 ± 1.09	22.16 ± 1.32	23.05 ± 1.07	23.48 ± 0.92
对照组 (n=40)	护理前	15.36 ± 1.96	16.05 ± 1.05	16.12 ± 1.21	16.32 ± 1.16
	护理后	18.36 ± 1.58	18.72 ± 1.06	19.45 ± 4.55	20.33 ± 0.88

## 3 讨论

老年人高血压患者, 他们本身对疾病的认识、对于服用药物的依从度、实施自我管理的能力、受到年纪的影响, 容易出现血压水平不稳定的情况, 会对患者的预后效果带来直接的影响。所以要为老年高血压患者实施健康教育显得很关键, 不仅要能够提高患者临床治疗效果, 帮助患者稳定好血压状态, 还能帮助患者改善实际生活质量。大部分老年高血压患者合并心血管疾病, 要合理控制好患者的血压非常关键, 从而减少各项危险出现几率。健康宣教运用到老年高血压护理当中, 能够给患者良好控制血压情况带来积极的作用。

总而言之, 医院要为老年高血压患者提供健康教育的方式, 帮

助老年患者保持乐观积极的状态, 更主动配合治疗, 提高患者生命质量, 运用价值很大。

### 参考文献:

- [1]张明明. 分析健康教育应用于老年高血压护理中对患者生活质量的改善[J]. 特别健康, 2021(31):193.
- [2]王丹阳. 健康教育在老年高血压护理中的作用分析[J]. 东方药膳, 2021(10):221.
- [3]杨昌容, 虞静. 健康教育用于老年高血压病护理中的疗效评价[J]. 安徽卫生职业技术学院学报, 2021, 20(4):65-66.
- [4]赵辉. 强化健康教育在老年高血压患者中的应用效果[J]. 中国民康医学, 2021, 33(18):154-156.