

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。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 ± 3.22) 岁; 病程 5-14 年, 平均病程 (6.13 ± 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。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.