护理干预对老年高血压患者血压及自我管理行为的影响分析

黄琪

(湖北恩施学院 湖北恩施 445000)

摘要:目的 研究护理干预对老年高血压患者血压及自我管理行为的影响。方法 研究的目标群体为老年高血压患者,共计选取70例。以随机均分的方式将这些患者划分至研究组和对照组中,两组分别接受综合护理和常规护理干预。对比不同护理干预方法对患者血压及自我管理行为的影响。结果 干预后,研究组患者的血压得到了更有效的控制,该组患者的收缩压及舒张压数值均低于对照组($P<0.05$),且与正常数值更为接近。干预后,研究组自我管理行为各项指标,包括健康知识得分、血压控制率与服药依从性均较对照组优,组间数据差异均显著($P<0.05$)。结论 对老年高血压患者实施综合护理干预能够使患者的血压得到有效控制,提升患者的健康意识,从而自觉做好自我管理,形成良好的用药、饮食、运动行为。
关键词:老年高血压;护理;血压;自我管理行为

高血压是心血管疾病中比较常见的类型,在老年人中有较高的发病率。在我国老年人口数量不断增多的背景下,高血压的发病率也呈现出明显升高的趋势。关于该疾病的发病原因,目前还未得出明确的结论,只认定遗传、不良生活习惯、年龄等为其危险因素。目前没有彻底治愈高血压疾病的方法,多采用药物进行控制。此外,考虑不良生活习惯会影响患者的血压水平,还需要患者加强对自身的管理^[1]。由于长期受疾病困扰,很多患者用药依从性不高,加之日常生活习惯不良,使得疾病治疗很难看到实际效果。因此,有必要加强对此类患者的护理干预,为患者提供用药、饮食、运动、心理等方面的指导,提高患者的健康意识,使患者能够自觉做好自我管理,从而更好地控制血压。本次研究选择老年高血压患者分组实施了常规护理和综合护理干预,通过对比效果,力求一种更有效的护理此类患者的方法。现将研究具体情况报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以70例老年高血压患者作为研究对象,根据随机原则,将这些患者均分入两个组别。一组为研究组,男女性别比为18:17,年龄62-85岁,平均(70.43±1.36)岁,病程5-12年,平均(8.96±2.21)年;另一组为对照组,男女性别比为19:16,年龄62-86岁,平均(70.59±1.28)岁,病程5-12年,平均(8.85±2.37)年。以上资料的统计分析 with 组间对比结果为 $P>0.05$,差异不显著,有可比性。

1.2 方法

对照组接受常规护理干预。研究组接受综合护理干预,措施包括:
(1) 用药监督和指导。定期检查患者的用药情况,嘱咐患者严格遵医嘱用药,针对患者用药过程中存在的疑问或问题,予以耐心解答并帮助其解决^[2];要求家属对患者进行用药监督,若发现患者有擅自改变药物使用剂量或是停药等情况出现,应及时予以制止。(2) 饮食指导。嘱咐患者要特别注意自己的日常饮食,减少高糖、高脂肪、高胆固醇食物的摄入,以改善血糖、血脂、血压等相关指标,使心血管的负担得以减轻;可多吃新鲜的水果和蔬菜,确保维生素摄入充足,并有效预防便秘情况的发生。(3) 运动指导。要求患者结合自己的身体状况适当运动,选择如太极拳、广场舞、散步等运动方式,能够在一定程度上起到控制血压的效果。(4) 心理干预。加强与患者的沟通、交流,掌握患者的心理状态,针对心理状态不佳的患者予以安抚和疏导,向患者说明只要按时服药、养成健康的生活方式就能很好地控制住血压,使患者能够自觉进行情绪调节,并严格做好自我管理。

1.3 观察指标

(1) 血压控制效果。检测患者收缩压、舒张压数值。(2) 自我管理行为。包括健康知识得分、血压控制率与服药依从性。

1.4 统计学方法

统计软件选择SPSS20.0,以($\bar{x} \pm s$)表示计量资料,并行t检验,以(%)表示计数资料,并行 χ^2 检验, $P<0.05$ 代表数据差异显著。

2 结果

2.1 两组血压控制效果比较

研究组护理后收缩压、舒张压数值均较对照组低($P<0.05$)。见表1。

表1 两组血压控制效果比较($\bar{x} \pm s$, mmHg)

组别	例数	收缩压	舒张压
研究组	35	110.69 ± 4.38	72.56 ± 3.62
对照组	35	141.26 ± 5.67	84.73 ± 3.17
P		<0.05	<0.05

2.2 两组自我管理行为比较

研究组健康知识得分、血压控制率及服药依从性均较对照组优($P<0.05$)。见表2。

表2 两组自我管理行为比较

组别	例数	健康知识得分 ($\bar{x} \pm s$, 分)	血压控制率 (%)	服药依从性 (%)
研究组	35	92.37 ± 2.45	97.14 (34/35)	97.14 (34/35)
对照组	35	81.69 ± 2.58	68.57 (24/35)	71.43 (25/35)
P		<0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

高血压疾病在老年群体中比较高发,对患者的身心健康及生活质量造成非常不利的影响。由于没办法彻底治愈,患者在长期治疗的情况下很容易出现依从性不高的问题,造成血压控制效果不佳。因此,为了使疾病治疗取得实际的效果,必须加强对此类患者的护理干预,通过全方位的指导,提升患者依从性,使患者能够自觉进行自我管理。本次研究对比分析了常规护理和综合护理在老年高血压患者中的应用效果,结果显示,综合护理干预下,患者的血压得到了更有效的控制,健康知识水平得到了明显提升,用药依从性更高。主要是因为综合护理干预措施内容较全面,涉及用药、饮食、运动、心理等各个方面,多方面指导可使患者自我管理能力有效提升。

综上所述,综合护理干预能够有效控制老年高血压患者的血压,使其形成良好的自我管理行为。

参考文献

- [1] 冀媛媛. 护理干预对老年高血压患者自我管理行为的影响研究[J]. 健康大视野, 2020(22): 283-284.
- [2] 王建华, 申小换. 护理干预对老年高血压患者自我管理行为的影响研究[J]. 医学食疗与健康, 2019(002): 120-120.