

预防高血压病的社区护理干预效果与评价

陈丽峰

无锡市锡山区东北塘街道社区卫生服务中心 江苏无锡 214191

【摘要】目的 探讨社区干预对高血压病高危人群的临床预防效果。**方法** 随机抽取 2017 年 1 月社区范围内 240 例高血压高危患者,按照随机数字表法分为研究组和对照组,对照组患者给予常规的护理干预,研究组患者给予饮食干预、心理干预、运动干预、起居干预及不良行为方式干预,从而达到降低高血压的发病概率,随访两组患者一年后的血压情况。**结果** 给予社区干预的研究组患者干预后血压情况控制较好,对照组患者血压波动较大,两组干预后数据对比,研究组患者优势明显,差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 社区护理干预对高血压病高危人群的临床预防具有良好导向,有效提高了患者的生活质量,改善高血压高危人群的血压情况,适用于临床。

【关键词】 预防; 高血压; 社区护理干预

【中图分类号】 R473.5

【文献标识码】 A

【文章编号】 1005-4596 (2019) 02-114-02

据统计,我国的高血压发病几率居世界的首位,高血压人群受累广泛,患病年龄呈现缩小化,严重降低了患者的生活质量,如何给予高血压高危人群有效的预防措施具有重要临床意义。现代医学对高血压的判定标准为舒张压 60 ~ 90mmHg,收缩压 90 ~ 140mmHg,临床高血压具有“三高”和“三低”的特征,“三高”是指高血压疾病具有发病率高、死亡率高和致残率高的特征,“三低”是指高血压疾病知晓率低、治疗率低和控制率低的特征^[1]。现代医学对于高血压疾病的治疗采用长期服药治疗,治疗依存性对疗效的影响巨大,根据社区调查反馈,社区高血压高危人群较多,群众对疾病的认知具有一定盲区,为了提高我国医疗事业的质量,降低高血压疾病的发病几率,特选取 240 例高危高血压患者为观察对象,旨在观察社区干预对高血压病高危人群的临床预防效果,为临床研究提供参考借鉴,现将观察情况报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

随机抽取 2017 年 1 月社区范围内 240 例高血压前期患者,按照随机数字表法分为研究组和对照组,对照组患者 120 例,男性 61 例,女性 59 例,年龄在 34 岁到 62 岁之间,平均年龄 (48.62±6.88) 岁,研究组患者 120 例,男性 55 例,女性 65 例,年龄在 35 岁到 69 岁之间,平均年龄 (45.68±6.41) 岁,纳入标准: (1) 国际公认指标的体重超标患者,可列为高血压高危人群; (2) 国际公认的高盐膳食人群,可列为高血压高危人群; (3) 国际公认的中度以上饮酒人群,可列为高血压高危人群; (4) 吸烟人群; (5) 父母为高血压患者; (6) 工作强度较大,精神压力较大的人群。两组患者在性别、年龄、工作类型无差异,不具有统计学意义 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

研究组患者给予社区护理干预,具体干预措施包括: (1) 建立社区护理干预小组,对社区高危高血压人群的资料进行整理和归纳,有利于后续的工作开展; (2) 开展健康教育,定期开展健康讲座,加强高血压疾病的知识普及; (3) 饮食干预: 限制钠盐的摄入,饮食要低盐为主,多食用豆制品、鱼类、蔬菜、牛奶等维生素含量较高的,水果要食用含钾较高的水果,如西瓜、香蕉、柑橘等,注意营养搭配,建议家属一起,注意每日蛋白质的摄入,少食用高胆固醇、高油脂的食物,禁烟禁酒禁辛辣,养成健康饮食; (3) 运动干预: 指导患者正确的运动,避免有力过猛,对每日运动情况进行记录,建议家属监督,有利于提高患者的机体免疫力; (4) 体重干预: 针对体重超标的患者,根据患者审稿体重制定减脂计划,加

强常规的运动量,建议家庭常备体重秤,建议家属进行监督; (5) 心理干预: 高血压治疗周期长,很多的高血压患者均存在焦虑、郁闷、情绪激动等不良情绪,严重影响患者的治疗依从性,加重患者血压波动,不利于患者的身体健康,有必要给予高血压患者心理疏导,社区护理人员要根据患者的具体情况制定个性化的心理干预,建议家属多陪伴、多开导,缓解患者不良情绪的发生,家属的开导对患者的心理影响较大,积极乐观的心态有利于患者身体健康^[2-3]。

1.3 评价标准

本项研究根据中国高血压防治标准来观察两组患者血压情况,以收缩压 ≥ 140 mmHg 和 (或) 舒张压大于等于 90mmHg 为标准,记录干预前及随访患者 1 年后的血压情况^[4]。

1.4 统计学分析

本组研究采用 SPSS21.0 统计学软件进行数据的分析和处理,两组患者护理干预前后的血压情况等计量资料采用均数 ± 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示,采用 t 检验,以 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者干预前后血压情况对比,如表 1,给予社区干预的研究组患者干预后血压情况控制较好,对照组患者血压波动较大,两组干预后数据对比,研究组患者优势明显,差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。

表 1: 两组患者干预前后血压情况对比 [$\bar{x} \pm s$, mmHg/n=120]

组别		干预前	干预后
研究组	舒张压	88.64±14.53	81.57±12.64**
	收缩压	130.28±24.61	115.63±21.07**
对照组	舒张压	88.95±14.29	88.24±14.06
	收缩压	129.88±23.64	129.94±24.67

注: 与干预前相比, ** $P < 0.05$, 与对照组相比, * $P < 0.05$ 。

3 讨论

社区护理干预是传统护理模式的延伸,将护理工作延伸到社区,延伸到家庭,有利于提高患者对疾病的认识,社区护理干预通过对高血压高危患者不良生活的纠正,本项研究结果显示,给予社区干预的研究组患者干预后血压情况控制较好,对照组患者血压波动较大,两组干预后数据对比,研究组患者优势明显,社区护理干预临床疗效显著。

综上,社区护理干预对高血压病高危人群的临床预防具有良好导向,有效提高了患者的生活质量,改善高血压高危人群的血压情况,适用于临床。

(下转第 118 页)

2.3 两组护理满意情况

观察组的护理满意度高于对照组 (P < 0.05)。如下表 2。

3 讨论

治疗胆囊结石的主要手术方法就是腹腔镜胆囊切除术, 手术会带给病人创伤, 手术没有太高风险, 可以及时清除病灶, 彻底治愈疾病。为了确保手术治疗效果, 应当实施良好护理服务。

常规护理主要是监测生命体征指标, 管理呼吸道, 执行术后引流, 但无法有效缓解病人的术后疼痛, 不可能 24h 使用止痛泵, 这对患者术后康复造成影响。

循证护理是新型护理模式, 它以循证医学为基础, 其流程为循证问题-循证支持-循证观察-循证应用, 根据理论知识、护理人员实践经验、病人实际情况与愿望, 对护理方案加以制定并适时调整, 促使护理方案的可行性与有效性得到提升^[2-3]。循证问题环节, 护理人员可以较好掌握术后发生疼痛的原因, 循证支持环节, 护理人员可以根据临床经验、相关文

献资料, 制定科学合理的护理方案。

循证观察环节, 在小范围内实施护理方案, 护理人员可以发现方案中的缺陷, 及时加以调整, 从而使得护理方案更加安全且有效。本次研究结果表明, 观察组的疼痛程度低于对照组, 且疼痛维持时长短于对照组 (P < 0.05)。观察组的护理满意度高于对照组 (P < 0.05)。

总之, 循证护理应用于胆囊结石腹腔镜术后疼痛患者, 可以较好缓解疼痛, 减少疼痛维持时长, 提高护理满意度。

参考文献

[1] 王冬梅. 胆囊结石腹腔镜术后疼痛护理中循证护理的应用 [J]. 中国医药指南, 2019, 17(02):231-232.
 [2] 刘素红, 李晓亚. 腹腔镜胆囊结石术后疼痛应用循证护理的影响研究 [J]. 临床研究, 2018, 26(11):176-177.
 [3] 陈文英, 李玉琴. 腹腔镜胆囊结石术后疼痛应用循证护理的影响研究 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(67):271, 274.

(上接第 114 页)

参考文献

[1] 田彩虹. 社区护理在老年高血压病患者中的应用效果分析 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2016, 4(22):108-109.
 [2] 刘红女. 社区护理对高血压患者康复的影响 [J]. 当代医学, 2017, 23(7):146-148.
 [3] 孙运升. 社区护理干预对老年高血压病患者血压及生

活质量的影响分析 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2017, 5(33):109-110.
 [4] 丁小平. 38 例老年高血压病合并糖尿病病人的社区护理 [J]. 医药与保健, 2015, (2):112-113.
 [5] 罗辉娥, 陈文贵, 马厚蓉等. 社区护理干预对高血压病患者自我保健意识及血压的影响 [J]. 中国初级卫生保健, 2017, 31(1):88-89.

(上接第 115 页)

数据见表 2。

表 2: 两组焦虑抑郁评分情况 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	SAS 评分	SDS 评分
观察组	40	37.3±6.34	36.26±5.22
对照组	40	55.23±7.34	58.13±8.62
T 值	--	10.82	12.41
P	--	<0.05	<0.05

3 讨论

心理护理是护理措施中必不可少的一部分, 目前临床的心理护理措施已较为完善, 心理护理是在日常基础护理的基础上, 增加了一些关于患者自身个性特点的心理护理措施^[3]。心理护理满足了患者及家属对疾病的认知需求, 稳定了患者

的情绪, 提高了患者治疗的依从性, 最大程度的辅助了患者的手术治疗效果。本次研究卵巢囊肿手术的心理护理措施, 研究结果同样显示, 实施心理护理对卵巢囊肿手术的治疗有显著效果, 心理护理在患者治疗期间进行安全有效的护理措施, 在稳定患者情绪同时, 提高患者的生存质量, 也提高了护理质量与患者的舒适度。

参考文献

[1] 赵金环, 侯于新, 王芳. 卵巢囊肿手术患者实施心理护理的效果 [J]. 首都食品与医药, 2018, (24):119.
 [2] 张红英. 卵巢囊肿手术患者实施心理护理的方法及价值分析 [J]. 母婴世界, 2018, (23):191.
 [3] 霍伟. 卵巢囊肿手术患者心理护理的应用分析 [J]. 中国医药指南, 2018, 16(28):276-277.

(上接第 116 页)

对于风险的管理是解决问题的最有效的手段。要将管理进行好, 首先要保证管理制度的合理性, 科室在制定管理制度时要根据实际情况, 建立起有针对性的制度, 针对每个有可能发生的风险都作出相应的应对措施, 应该建立带有体制的管理制度, 也要对于医院的突发事件进行管理, 比如突发的停水停电的情况, 要确保发生之后不会影响对患者的正常治疗。观念的重要性也不言而喻, 风险管理意识的建立是护理人员必不可少的, 要根据《医疗事故处理条例》的规定树立起风险管理意识, 并对其进行深入贯彻, 每位护理人员都应根据可能发生的风险进行有意识的预防, 杜绝医疗事故的发生。

3 结语

血液内科危重病人、急救病人多, 护理工作任务繁重, 风

险也比较高。科室从领导到每名护理人员都要克服危难情绪, 坚定优质高效搞好护理工作的信心, 通过不断加强专业知识培训、技能训练、经验积累, 努力打造一支业务精、技术强、结构合理的护理队伍, 着重从优化管理理念、完善规章制度、开展精细化的管理等几个方面下功夫, 努力抓好科室全面建设、扎实打牢专业技术基础, 这样便能最大限度的减少血液内科护理存在的风险隐患, 为病患搞好优质服务, 切实为保障人民群众的医疗健康作出贡献。

参考文献

[1] 孔令莎. 血液科住院病人输血护理风险管理危险因素分析 [J]. 医药卫生 (全文版), 2016, (01): 91.
 [2] 郭瑞琴. 血液内科护理风险因素分析与风险管理探讨 [J]. 中国中医药咨讯, 2011, 3(4):5-6.