

高血压病怎样预防与护理

许莲君

四川绵阳市中医医院 四川绵阳 621000

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 01-080-01

高血压是一种常见多发病，特别应当重视人群一级综合预防。预防和控制与本病发生有关的危险因素。帮助高血压患者正确认识高血压病的预防及护理知识，对减少和避免患者重要脏器的损害具有重要价值。本文以高血压的预防和护理，以及如何护理来对此展开综述。

1 高血压病的诊断与分级

(1) 高血压的诊断。在未使用降压药物的情况下，非同日 3 次血压测量收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，可诊断为高血压。提倡使用上臂式全自动电子血压计进行有规律的家庭血压测量。家庭血压测量值判断标准不同于诊室血压，家庭血压读数 $\geq 135/85\text{mmHg}$ 被认定为高血压。

(2) 高血压的分级。高血压分级高血压分三级：1 级 收缩压 $140\sim 159\text{mmHg}$ 舒张压 $90\sim 99\text{mmHg}$ ；2 级 收缩压 $160\sim 179\text{mmHg}$ 舒张压 $100\sim 109\text{mmHg}$ ；3 级 收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$ 舒张压 $\geq 110\text{mmHg}$ 。

2 高血压病怎样预防

近年来，随着人们生活水平的提高以及作息的变化，肥胖人群明显变的庞大起来，随之而来的高血压患者也越来越多。但是如果及时对生活方式的改变和调整，对于有效预防高血压是非常关键的，以下为预防高血压的方法：

(1) 增强锻炼。运动加速血液循环，血管收缩扩张的幅度会加大。长期保持运动习惯，会增加血管的弹性。坚持饭后的慢走慢跑，每周坚持 6-7 次、每次 30 分钟的有氧运动，能使高压下降 $4\sim 9\text{mmHg}$ 。

(2) 合理饮食。食盐中的钠离子对血管壁有刺激收缩的作用，然而由于收缩的血管中的血流量并不会因此而减少，因此血液对血管壁的压力就会升高。所以减盐是防治高血压首要手段。每天摄入食盐少于 6g ，收缩压，也就是高压平均可以下降 $2\sim 8\text{mmHg}$ 。钾可以缓解血管壁的紧张，有助于降低血压。根据美国心脏病协会的标准，建议成人平均每天摄入 4700mg 毫克钾。甘薯、鸡肉、花椰菜、豌豆、西红柿、土豆和柑橘类水果是钠的主要来源。

(3) 戒烟戒酒。香烟中含有尼古丁等有害物质，它们能对血管造成损伤。血管变得又窄又硬。烟草中的一氧化碳进入人体后会降低血液中的含氧量，使人体处于缺氧状态，由于心脏要为全身输氧，这样心跳速度就会加快，血压就会随之升高。长期饮酒者对血管的损伤很大，非常容易引起高血压病。因此预防高血压必须戒烟戒酒。

(4) 保持乐观心态。生活中保持积极向上的好心态是预防高血压的免费良药，人体血压与消极情绪呈正相关的关系，消极的心态往往很容易让人的血压升高，而积极乐观的心态能够让血压维持在一个相对正常状态，从而有效地对高血压进行预防。

3 高血压病的护理

(1) 高血压检查护理。定期的给患者测量血压，并予以

记录。对血压持续增高的病人，应每日测量血压 $2\sim 3$ 次，并做好记录，必要时测立、坐、卧位血压，掌握血压变化规律。如血压波动过大，要警惕脑出血的发生。如在血压急剧增高的同时，出现头痛、视物模糊、恶心、呕吐、抽搐等症状，应考虑高血压脑病的发生。如出现端坐呼吸、喘憋、咳粉红色泡沫痰等，应考虑急性左心衰竭的发生。

(2) 围病床护理。若患者头晕严重，嘱病人尽量卧床休息，上厕所或者外出时，需有人陪伴；必要时协助患者床上大小便；常用物品放在患者伸手可及处。减少引起或加重头痛的因素，为患者提供安静、温暖、舒适的环境，尽量减少探视。护士操作应相对集中，动作轻巧，防止过多干扰患者。避免劳累、情绪激动、精神紧张等不良因素。

(3) 用药护理。指导高血压患者正确使用高血压药物。告诉患者药物的名称、用法、剂量、作用及副作用。降压药物应从小剂量开始使用，并指导患者及家属坚持服药治疗，建立长期治疗的思想预先准备。教育患者服药剂量必须按医嘱执行，不可随意增减药量或突然停止使用药物。注意药物的不良反应，学会自我观察及护理，如有异常，及时报告医生。

(4) 心理护理。对待患者应亲切、耐心、和蔼、仔细。根据患者的个体差异性，有针对性地进行心理护理与指导。同时，让患者了解控制血压的重要性，帮助患者训练自我控制的能力，时刻让患者保持一颗积极乐观的心态，告知患者乐观的情绪是控制血压最好的药物。

(5) 疾病知识指导。通过媒体或者社区活动进行高血压防治知识的传播与宣讲。向老年患者及其家属解释引起高血压的生理、心理、社会因素及高血压对身体的损害，让人们对该疾病引起高度重视，坚持长期的合理饮食、有效锻炼和坚持药物治疗，将血压控制在正常范围内，以减少对其他器官的进一步损害及病情的进一步恶化。

(6) 出院指导。做好包括家属在内的出院指导，使患者出院后能够生活自理和适应社会生活。向患者及家属传授如何正确使用和保管血压计。向患者和家属讲解如何正确使用降压药，并说明会有哪些副作用及其处理方式。对患者和家属指导血压升高时处理方法，并告知如若血压持续升高应立即送医院就医。

4 小结

高血压在临床中尤为常见，属于心血管疾病，高血压还容易引发心、脑、肝脏等重要器官的并发症发生，对患有该疾病的人群大大降低了生活质量，甚至对其生命安全造成威胁。所以针对于高血压应该科学、规范、实效地进行预防和护理。通过宣讲与传播，让人们详细地了解高血压的知识科普，从合理饮食、增强锻炼、保持积极乐观地心态、坚持合理的药物治疗及多方面护理等方面，最大限度地降低心脑血管病的死亡率。提高生命质量，降低生命威胁。