

健康教育在高血压治疗中的应用

胡金涛

自贡市大安区三多寨镇卫生院 643010

〔中图分类号〕R544.1

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165(2022)03-063-02

健康教育是高血压治疗工作的重要组成部分,对于控制患者的血压尤为重要。近年来我国高血压的患病率呈逐渐升高趋势,但患者整体的知晓率、治疗率及控制率仍处于较低水平。临床上充分认识到教育教育的必要性及重要性,主要从知识宣教、合理饮食、适量运动、用药指导以及血压监测等方面进行干预,提升患者对疾病的认知,帮助其建立良好的行为习惯,加强对自身的健康管理,从而利于血压的控制。本文就此进行叙述,为高血压的健康教育提供参考。高血压是我国常见的慢性病,被认为是心力衰竭、脑卒中、心房颤动、心肌梗死等诸多心血管疾病的危险因素。目前临床上普遍认为,针对高血压的治疗,除积极的药物控制外,还需加强对日常生活的干预及进行积极有效的健康教育。健康教育通过积极的指导,帮助患者自觉采纳有益于健康的行为和生活方式,有效避免危险因素的影响,最终达到防治疾病的目的。针对高血压的健康教育,主要包括疾病知识、饮食、运动、用药等多个方面,促进患者对高血压的深层认识,加强其对自身的规范管理,有利于血压的控制。

1 健康教育的重要性

最新版的《中国高血压防治指南(2018 修订版)》(以下简称《指南》)中指出,2012~2015 年我国 18 岁及以上居民高血压的患病粗率为 27.9%,相较于以往的调查数据有所上升,而患者的知晓率仅为 51.6%,治疗率仅为 45.8%,控制率仅为 16.8%^[3]。刘陶然^[4]等通过调查发现,老年高血压患者普遍缺乏对高血压的深层次认知,且自我保健能力差:最关心的健康教育内容为急救指导,其次为监测血压指导、服药指导。胡杰^[5]通过研究发现,个体化健康教育在强化认知、提升治疗依从性(科学运动、合理膳食、安全用药、情绪调适、诱因规避、体质量控制)、缓解焦虑及抑郁情绪等方面均有着显著效果,优于常规指导组,提示积极的健康教育能够改善患者的认知及健康行为,加强自身的管理,维持良好的心态,规避不良因素的影响,从而达到积极控制血压的目的。由此可见,我国高血压的发病率逐渐升高,但患者对疾病的认知、治疗和控制仍处于较低水平,而健康教育能够提升患者的认知,利于血压的控制,提示健康教育在高血压护理中的重要价值。

2 健康教育内容

2.1 知识宣教

《指南》中指出,针对高血压的高危人群,需告知其高血压的发病原因、临床表现等,促使其认识到什么是高血压以及高血压的危害,并指导其定期监测血压,结合具体情况针对性纠正行为并给予合理的生活方式指导,帮助其建立健康的生活方式:针对已确诊的高血压患者,除上述健康教育内容外,还需告知患者高血压是可以治疗的,促使其认识到高血压药物的疗效、不良反应以及非药物治疗与长期随访的

重要性、终身治疗的必要性,促使其掌握高血压自我管理的技能。在临床上,针对高血压患者,需使用通俗易懂的语言向患者介绍高血压的病因、临床特征、危险因素、治疗方法及并发症等,促使其深层认识到高血压及其带来的危害,促进其更好的配合临床治疗及护理工作。针对健康教育的方式,由于传统的文字和口头宣教较为笼统,患者无法完全理解教育的内容,故目前临床上将图片、视频结合到高血压的健康教育工作中,利用更加生动形象的方式帮助患者理解。思维导图是临床上常见的一种宣教方式,具有图文并茂、逻辑性强、思维清晰的特点,主要是通过构建具有发散性思维的知识模式图,以边听边看的形式帮助患者更好地理解,从而达到良好的教育效果。

2.2 饮食指导

目前认为高血压的发病与高钠、低钾饮食显著相关,《指南》中指出国外研究中发现研究人群 24h 尿钠排泄量增加 2.3g,其收缩压/舒张压平均升高 5~7/2~4mmHg:2012 年我国 18 岁及以上居民的平均烹调盐摄入量为 10.5g,较推荐的盐摄入量水平仍高 75.00%。目前认为,高血压患者的每日摄盐量需控制在 5g 以下。由于超重和肥胖也是高血压患病的危险因素,故高血压患者还需避免高热量、高脂肪、高胆固醇饮食,积极控制体内的脂肪。指导患者尽量每日定时、定量进食,切勿暴饮暴食:尽量摄入新鲜的蔬菜、水果,避免摄入隔夜饭菜:严格控制蛋白质的摄入,每天每公斤体重需 ≤1g:睡前避免饮用浓茶、咖啡等刺激性饮品。《指南》中认为,酒精摄入量减少 67%,收缩压可下降 3.31mmHg,舒张压可下降 2.04mmHg:减少酒精的摄入可降低心血管疾病风险,并可提升机体对减压药物的耐药性。

2.3 运动指导

科学合理的功能锻炼能够帮助患者减脂以控制体重,避免肥胖:还能提升机体的免疫力,对血压的控制产生积极影响。结合患者的年龄、体征、血压、日常活动情况以及兴趣爱好选择合适的运动项目,包括快走、散步、慢跑等,每周运动 4~7 次,每次运动 30min~1h:注意避免剧烈运动以防血压升高,其中中等强度运动为最大心率[最大心率(次/分钟)=220-年龄]的 60%~70%。此外,需注重劳逸结合,进行适量运动的同时需确保充足的睡眠和休息时间。

2.4 用药指导

高血压尚无特异性治疗方案,临床以终身服药为主。针对药物治疗的高血压患者,需告知其药物的目的、服用剂量、时间以及可能出现的不良反应等,嘱其加强对自身不良反应的观察,以便及时发现问题及时就诊。由于高血压多为老年患者,其记忆力、认知能力等有所下降,存在误服药物、漏服药物

(下转第 64 页)

小儿哮喘别乱治，必须做好这些事

李 娅 邓 涛

成都市郫都区人民医院 611730

〔中图分类号〕R725.6 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2022)03-064-01

在临床上将小儿哮喘又称为支气管哮喘，是儿童时期比较常见的一种慢性呼吸道性疾病。小儿哮喘是由多种细胞以及细胞的组分共同参与的一种气道慢性炎症性疾病，这种慢性的炎症不仅会增加小儿患者的气道反应性，同时还会导致患儿出现广泛且多变的可逆性气流受限的情况，从而引发患儿出现反复喘息、气促、胸闷以及咳嗽的症状，并且这些症状多在夜间以及清晨发作。一般情况下这些症状都能够自行缓解或者在进行有效治疗后都能够很好改善。引发小儿哮喘的病因非常的复杂，主要与儿童的生活环境以及儿童自身的免疫功能、神经因素、精神因素以及内分泌因素和遗传因素等有关，多在 5 岁以下的儿童或者婴幼儿中常见。

一、诱发哮喘的因素

当患有小儿哮喘的患者接触到动物的毛发以及花粉、尘螨或者吃螃蟹、鸡蛋、牛奶、花生和鱼以及受到病毒和支原体的感染而导致呼吸道也出现感染，就会诱发哮喘的发作。同时不稳定的天气变化以及儿童自身的情绪波动、过度的运动或者药物的作用、粉尘等都会诱发儿童哮喘的发作。所以对于小儿哮喘的患者应该有效的避免这些能够诱发哮喘的危险因素，虽然有些因素只会导致小儿患者出现支气管痉挛的情况，但是有些因素则会加重疾病的发展，从而导致患儿出现死亡，所以应该加以重视。

二、哮喘治疗的误区

1. 大部分的家长都会认为是药三分毒，所以在小儿哮喘的患者病情好转以后就停止给孩子服用药物，其实这是不规范的治疗方法。因为擅自中断药物的使用会非常的危险，很有可能会引发患儿出现意外以及死亡的情况。所以家长一定要遵医嘱指导孩子服用药物。

2. 还有不少的家长在孩子发作哮喘以后，由于非常的担心和着急，所以就乱用药，通过自行购买所谓的中药对患儿进行治疗。但是，自行购买的中药中是含有一定量的激素的，服用这些药物以后只能暂时的缓解哮喘的症状，但是长期服用后会导致出现很多的副作用以及引起其他疾病的

情况，所以一定要合理的使用药物。

3. 有些家长知道采用激素进行治疗就会产生恐惧的心理，所以拒绝对孩子使用药物或者擅自停止药物的使用。但是糖皮质激素虽然起效快，但是副作用很小，并且也不会出现耐药的情况，能够很好的控制哮喘的情况，可以完全的放心并且长期的进行使用。

4. 只咳不喘就不是哮喘，在大家的印象当中，哮喘是肯定要喘的，但是在临床上哮喘的症状不单单只是喘，长期的慢性咳嗽也可能是哮喘，因为在哮喘中有一大类型叫做咳嗽变异性哮喘，这种哮喘的类型占哮喘病的 1/3，这类型的哮喘很容易与呼吸道感染以及气管炎发生混淆，从而延误疾病的最佳治疗时间。

三、规范的进行治疗，控制哮喘的发展

对于小儿哮喘的治疗方法可以通过吸入糖皮质激素以及联合支气管扩张剂、白三烯受体拮抗剂进行治疗，并且随身携带急救的药品如沙丁胺醇吸入剂，能够有效的控制哮喘的病情。目前我国对于哮喘治疗的技术已经非常的成熟，只要哮喘的患者进行规范的治疗，就能够完全的控制哮喘。在临床上大约有 80% 的患者进行规范的治疗以后，可以在几年甚至是几十年间都不发作 1 次，这种效果也相当于治愈的效果。

四、日常护理

对于小儿哮喘来说，家长应该尽量的减少患儿与花粉以及粉尘等过敏因素进行接触，减少诱发哮喘的因素，并且适当的为小儿哮喘的患者增减衣物，避免发生感冒的情况，同时还应该适当的进行运动，增强自身的免疫力，降低肥胖。家长应该定期的带领小儿哮喘的患者进行复诊，并且及时的根据病情来调整治疗的方案，掌握病情的发展。如果没有及时的对小儿哮喘进行治疗，就会导致小儿哮喘患者的气道出现不可逆性狭窄以及气道重塑的情况，严重时还会造成小儿哮喘患者出现气道广泛堵塞的情况，引发闭锁肺，所以应该进行早期的治疗和护理，对于小儿哮喘患者来说是非常重要的。

(上接第 63 页)

的情况。鉴于此，临床上推荐在患者用药的同时记录服药日记，即指导患者服药后需在专门的日记本上记录服用的药物名称、剂量、时间、有无不良反应等，复查时需带上日记本便于医务人员观察到患者具体的服药情况。此外，做好血压监测也尤为重要。指导患者在服药日记本上记录每天的血压情况，便于医务人员动态观察血压的变化情况，帮助医师判断是否需要调整用药方案。

3 总结

针对高血压的健康教育，除通过用药指导帮助患者意识

到遵医嘱用药的必要性及重要性外，还通过记录服药情况及血压情况的方式帮助医务人员动态观察到血压的变化，利于及时调整用药方案：通过饮食指导帮助患者低盐、低脂肪、低热量、低胆固醇饮食，结合适当的运动锻炼合理控制体重，建立健康的饮食习惯及运动习惯；此外，运动锻炼还能够改善机体的免疫力，从而改善整体的身心状态，利于血压的控制。健康教育是高血压护理中必不可少的环节，一方面能够提升患者的认知度，促进其良好的配合，从而达到最佳的治疗效果，利于血压的控制；另一方面能够帮助患者建立健康的生活方式及行为，规避不良因素的影响，预防多种并发症的发生。