

高血压社区护理对患者血压控制情况的影响

杨尚容

成都市青白江区人民医院 610300

【摘要】目的 分析社区护理在高血压护理中的应用效果以及对血压的影响。**方法** 本次研究以社区为单位开展,于某社区中选取 72 例高血压患者参与实验,入组前对其基本情况进行了调查,确认可入组参与实验,符合高血压诊断标准。为保障研究的顺利实施,对患者进行了随机分组,每组 36 例,最终将患者分配为了对照组和观察组,每组 36 例,并于对照组中应用常规护理,观察组则采取社区护理,比较分析其具体应用效果。**结果** 在社区护理的实施下,观察组患者的血压指标下降情况明显优于对照组, ($P < 0.05$),与此同时观察组患者对高血压的自我管理能力也得到了提升,经比较分析健康教育、合理膳食等方面的也更优于对照组, ($P < 0.05$)。**结论** 通过在高血压护理工作中应用社区护理不仅可有效降低患者血压水平,也能够使其提升对相关健康知识的掌握情况,并在日常生活中注重自我管理。

【关键词】 高血压;社区护理;血压控制水平

【中图分类号】 R473.5

【文献标识码】 A

【文章编号】 1002-3763 (2022) 08-053-02

前言:

高血压的常规护理模式相对不足,当下应当重视对社区护理措施的应用,以便于在提高护理质量的同时提升护理服务的便捷性、针对性。对此本文中便简单探究了高血压社区护理的实际应用效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

将 2021 年 4 月至 2022 年 2 月这一阶段中接受护理干预的 72 例患者作为研究对象,经诊断后确认均患有高血压,在正式开展本次研究前已经对其基本资料进行了简单分析,确认可入组参与实验。同时将患者按照每组 36 例的标准进行了随机分组,即对照组、观察组。72 例高血压患者中包括 41 例男性和 31 例女性,年龄处于 60~77 岁,平均年龄 (70.14 ± 4.16) 岁。入组标准:①患者符合高血压诊断标准;②言语清晰,可与人无障碍交流;③未合并恶性肿瘤、自身免疫炎症性疾病等情况;④家属已经签署知情同意书。

1.2 方法

对照组中继续应用常规护理措施,关注患者血压指标,并为其进行用药指导、健康教育等,并定期开展高血压健康活动。

观察组中需应用社区高血压护理。①心理干预:高血压有病程长、对患者身体损害大的特点,通过对社区老年高血压患者基本情况的调查分析来看,大多存在有负面情绪,如厌烦用药,对治疗效果感到焦虑等,长期影响下均可能会影响到患者的治疗依从性,甚至是使得患者不愿接受治疗。对此,社区护理工作中要重视对患者加强心理干预,如可以采取注意力转移法,即护理人员通过放音乐、多多聊天、看电视等多样化形式转移注意力;还可向患者讲解一些有关高血压的健康知识,如发病机制、引发因素、治疗方法等,使得患者的焦虑、恐惧、抑郁等情绪能够得到缓解^[1]。②合理膳食:对于高血压的护理干预需要重视膳食上的管理,社区护理模式下要重视对患者的饮食护理,并尽可能地为患者制定个性化饮食方案,例如一般情况下可以保持饮食的清淡化,要注意食物的搭配,并尽量低盐低脂,尤其是盐分,要严格遵循医嘱,每日对盐的摄入量控制在 6g 以下。不仅如此,还要尽可能地控制每餐食物的营养占比,如对于蛋白质、碳水化合物、脂肪可分别控制在 10%~15%、60%~70%、20%~25% 范围内。③运动干预:合理运动对血压控制有积极作用,对此在实际的社区护理干预中,要重视对运动措施的应用,如对于一些

身体素质相对比较好的患者,可以每天均进行适当的慢跑,而对于一些身体素质相对较差的患者,可以散步、打太极、八段锦等,每周运动 3~5 次,每次 30min 左右便可。④戒烟戒酒:高血压患者大多为老年人,而许多老年人可能有比较多的不良习惯,如抽烟、饮酒等。据相关研究表明,抽烟饮酒是高血压的主要危险因素,若是高血压患者依然在日常生活中继续抽烟、饮酒,将会使其出现明显的心率加快、血压升高问题,长期影响下便会进一步加剧对患者身体的损害。护理人员可向患者阐述有关抽烟和饮酒对血压的影响,让其认识到这其中的危害,使其可以自行在日常生活中逐步戒烟、戒酒。⑤用药指导:高血压的治疗需要应用到多种药物,从高血压患者的日常用药情况来看,部分患者不愿用药,甚至怀疑药物的疗效,对此护理人员要积极与患者沟通,向其讲解有关降压药物的成分、对控制血压的有效性等,对于患者提出的药物相关的问题要给予详细解答;不仅如此,还应告知患者在日常生活中要定期记录自身血压情况,需向患者和家属教授血压自我检测方法^[2]。⑥健康教育:大多数患者对高血压的认知不足,护理人员则可通过定期开展高血压健康大讲堂、一对一宣教、公众号、微信群等多样化形式对患者进行健康宣教,促使患者可加深对高血压健康知识的认知深度。

1.3 观察指标

比较不同护理措施下的血压水平和自我管理能力。自我管理能力的评估中包括高血压知晓、健康生活方式、自我检测血压、合理膳食、遵医行为等。

1.4 统计学处理

通过将 SPSS20.0 用于统计学处理中为本次研究任务的统计学处理工作提供支持,不同类型资料采用不同的表示方法,对于计数资料,需使用“%”表示,并需采用“ χ^2 ”对计数资料的准确性进行检验;而对于计量资料,若符合正态性分布,应使用“ $\bar{x} \pm s$ ”正负标准差的形式表示,并通过“t”检验。若在统计学处理过程中发现数据间存在统计学意义,需使用 ($P < 0.05$) 表示。

2 结果

2.1 血压指标分析

对两组患者护理干预后的血压指标进行了分析,结果显示观察组患者的血压水平更优, ($P < 0.05$),见表 1。

2.2 自我管理能力分析

两组患者的自我管理能力在护理后均有改善,其中观察组

相对更有, ($P < 0.05$), 见表 2。

3 讨论

高血压在当前的发病率比较高, 对患者身体的损伤具有全面性, 使得患者会伴有明显的头晕、头痛等症状, 而且在高血压的长期影响下患者还有出现并发症的风险。据调查分析, 许多老年高血压患者对高血压健康知识认识不足, 以至于在日常生活中并无良好生活习惯, 对于医嘱也并未能够完全遵循, 那么对此, 这就要从实际出发, 加强护理干预^[3]。社区护理在当下已经被深入应用到了全国范围内, 主张在社区内对高血压患者实施护理, 而且从常规护理模式基础上革新、优化, 使其可以更加符合老年高血压患者现状, 如本次研究结果中表 1 所示, 在社区护理干预措施的帮助下, 观察组患者的血压水平明显低于对照组, 而且再如表 2 可见观察组患者的自我管理水平和对照组相比, ($P < 0.05$)。

综合本次研究分析来看, 高血压社区护理措施的实施可显著降低患者血压水平, 并使其掌握更多的高血压知识, 提升

自身自我管理能力。

参考文献

- [1] 黄玉红. 社区老年高血压抑郁焦虑与自我管理相关性研究 [J]. 中国城乡企业卫生, 2021, 36(09):84-85.
- [2] 胡素云, 杨春艳, 袁艳, 涂小丰. 某社区中老年人高血压、高血脂、高血糖现状与多因素分析 [J]. 湖北科技学院学报 (医学版), 2021, 35(04):321-324.
- [3] 蔡东江. 社区综合干预对高血压合并冠心病的控制效果观察 [J]. 基层医学论坛, 2021, 25(23):3371-3372.

表 1: 血压指标比较 (mmHg)

组别	例数	收缩压	舒张压
观察组	36	137.24±9.56	83.51±8.14
对照组	36	144.03±5.96	88.45±4.33
t 值		7.825	8.041
P 值		0.004	0.003

表 2: 自我管理能力比较 (n/%)

组别	例数	高血压知晓	健康生活方式	自我检测血压	合理膳食	遵医行为
观察组	36	34 (94.44)	34 (94.44)	35 (97.22)	34 (94.44)	34 (94.44)
对照组	36	27 (75)	25 (69.44)	24 (66.67)	28 (77.78)	27 (75)
χ^2 值		6.071	7.024	7.114	7.963	6.824
P 值		0.014	0.024	0.022	0.019	0.006

(上接第 50 页)

在长期治疗过程中容易出现负面情绪, 对疾病治疗效果产生直接的影响。多样化护理自常规护理基础上为患者采取护理干预措施, 包括心理护理、饮食护理及运动护理, 通过多样化护理模式改善患者不良生活习惯, 帮助患者学习用药知识等。本研究结果显示, 观察组患者对护理工作的满意度高, 且患者的血压及血糖控制效果较好。临床针对糖尿病合并高血压患者可采取多样化护理模式干预, 具有临床应用可行性。

参考文献

- [1] 高月琴. 运动康复护理对老年冠心病合并糖尿病患者糖脂代谢的影响分析研究 [J]. 系统医学, 2021, 6(13):134-136+154.
- [2] 甘海燕. 集束化护理在干部病房老年冠心病合并糖尿病患者中的应用研究 [J]. 心血管病防治知识, 2021, 11(16):94-96.
- [3] 董薇. 人文关怀在冠心病合并糖尿病护理中的护理效果及满意度分析 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2021, 9(06):115-117.

(上接第 51 页)

升患者对护理工作的满意度, 改善患者不良的心理情绪, 在临床上值得推广和使用。

参考文献

- [1] 姜莉, 冯玫, 马珂, 等. 从老年多病共存患者看全科

理念与人文关怀 [J]. 中国药物与临床, 2019, 18(09):147-148.

- [2] 兰林茂. 基于保护动机理论的干预在老年冠心病患者中的应用 [J]. 中华现代护理杂志, 2019, 025(033):4332-4335.
- [3] 焦菊琴, 李冰. 人文关怀在产科护理中的应用 [J]. 中国药物与临床, 2019, 018(005):712-714.

(上接第 52 页)

使其积极配合临床治疗, 并为患者提供动态、持续的疼痛帮助, 从而保证患者在治疗期间受益。本研究结果充分证实了中医护理干预的有效性, 值得广泛推广。

参考文献

- [1] 李可臣. 中医护理在针灸治疗带状疱疹后遗神经痛中的应用效果分析 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2019, 4(50):

56-57.

- [2] 陈花, 洪小萍. 中医护理对带状疱疹后遗神经痛康复的临床观察 [J]. 中外医学研究, 2019, 17(33):112-113.
- [3] 江丽薇. 中医护理技术联合微波治疗对带状疱疹后遗神经痛的影响 [J]. 名医, 2018(11):176.
- [4] 吴宁. 中医特色护理在带状疱疹后遗神经痛中的应用效果 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(66):218.

表 1: 两组患者干预前后疼痛、生活质量评分结果比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别 (n)	VAS		SF-36	
	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组 (n=30)	5.33±1.21	3.45±0.86	56.54±8.31	62.30±8.64
观察组 (n=30)	5.36±1.24	2.17±0.67	56.11±8.15	72.02±8.77
t	0.095	6.431	0.202	4.324
P	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05