

高血压患者如何进行日常护理？

甘 玉

成都市双流区西航港社区卫生服务中心院感科 610200

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 01-099-01

高血压是由于动脉血压升高，导致心脏推动血液，血管在血液循环时负担增加，而引起的一种慢性疾病。高血压是心脏在跳动时，肌肉的舒张和收缩血压数值超出正常范围，是循环系统中的常见疾病。高血压是引起心脑血管疾病的主要危险因素之一，危害人们的生活质量和身体健康。高血压发病几率比较大，受多种因素的影响，大约 60% 的高血压患者存在家族史，是由于多基因遗传引起的。高血压具有显著的家族聚集性，30% 左右的高血压患者存在遗传情况。长期处于紧张状态、情绪波动或者焦虑，及噪声影响都会引起高血压。如果生活中摄入过多的钠盐、低钾饮食，暴饮暴食等，都将引起血压。由于药物和其他疾病的影响，特别是肥胖、糖尿病等，都将增加高血压疾病的发生。高血压的发生因人而异，需要结合各种发病情况予以控制。在实际护理过程中，需要调整患者的生活方式，增加药物治疗。药物治疗中，主要为利尿药、血管紧张素转换酶抑制剂等。可以有效的控制和预防高血压疾病。所以，患者要定期进行身体的各项检查，积极对存在的危险因素进行控制，增加降压治疗，保证药物治疗和生活干预方式的结合利用，这样不仅能够避免发生心、脑、肾疾病的损害，也会有效降低致残率和病死率，确保患者的高血压得到积极控制，提高生活质量。日常生活中高血压患者如何进行护理呢？以下，给出相关意见。

1 高血压的临床症状

在临床上，高血压患者的各个症状都存在明显的不同。在疾病早期，可能不会出现明显的症状，仅仅表现为劳累、精神紧张或者是情绪波动等情况，在经过休息后很快恢复正常。但是，这种情况是因人而异的，有些人的疾病病程短，但有些病人在血压持续增加后，会出现头晕头痛、记忆力下降，肢体麻木以及心慌乏力等现象，这说明疾病开始进入缓进阶段。在患者疾病进入到急进阶段后，患者的血压会突然升高，血压达到一定数值后，会表现为头痛、呕吐以及眩晕等现象，严重的患者会出现抽搐现象，短时间内会给患者的心脏、大脑以及肾脏等带来损伤。还会引起一些并发症，如，冠心病、肾衰竭等。

在不同的并发症中，最为常见的是失眠障碍。基于西医角度来分析，高血压患者血压在夜晚会降低，在晚上，如果血压升高，将出现明显的头晕头痛、心慌等现象，影响睡眠质量。基于中医学的角度研究，高血压作为一种身心疾病，主要是身心过度劳累、精神高度紧张，特别是在情绪波动比较大的情况下更容易引起高血压。也就是中医中的肝火亢盛、阴虚阳亢，也就是如果患者多焦虑、暴躁，容易伤肝，通过肝气集合增加火气，所以会睡不着、睡不好。如果患者睡不好，就会给患者的血压稳定性带来明显的破坏，增加其他疾病的产生。

所以，要加强整体的护理工作，促使患者保持充足的睡眠。

2 高血压患者的日常护理措施

在对高血压患者进行日常护理过程中，需要引导患者在饮食、生活和心理方面积极改善。并对患者进行健康宣教，使其掌握日常护理相关知识。

2.1 饮食护理

对于高血压的饮食护理，在日常生活中，要保证饮食清淡，避免进行具有刺激性食物，多吃容易消化食物，遵循少食多餐的原则。一般情况下，可以多摄入低脂、低糖以及低热量的饮食，尽量不吃咸菜、酱菜等腌制品。平时可以多食用高蛋白食物，如，牛奶。多吃蔬菜和水果等，比如，芹菜、卷心菜等。

2.2 生活习惯护理

第一，使患者每天保持充足的休息。基于相关的调查分析，高血压患者如果比平时早睡一个小时，第二天血压会明显下降，且血压的控制效果更好，所以，患者最好每天早睡。第二，如果心率比较快的患者，且存在轻度的高血压现象，可以进行适当的运动，比如，太极拳、慢走等，但要注意不能长时间运动。第三，适当的进行按摩或者是予以中医疗疗，能够对患者的血压收缩进行调节，促进血液循环，缓解患者的疲劳和紧张的状态，增加对血压的积极控制。第四，避免身体受凉。对于中老年人，他们对外部温度的改变耐受性比较低，当遇到寒冷刺激时，人体会加速进行血液循环，因而会增加血压疾病的发生。所以，在寒冷天气，一定要做好保暖工作，避免因为寒冷的刺激出现突发溢血的现象。

2.3 心理护理

情绪波动的心理情况也会给患者血压带来影响。在对高血压患者进行日常护理过程中，需要对患者进行耐心的疏导。基于中医学的角度发现，如果患者的情绪紧张、情绪激动，受不良因素的刺激，将会诱发高血压。因为人受到惊吓或者是生气、着急的时候，会发生心理改变，导致血压突升。生活中的一些坏事都会带来患者心理波动，促使血压升高。所以，高血压患者要少生气，护理人员应在平时对其进行积极的心理疏导，使患者自身具备较强的疏导能力和控制能力，以使血压更加稳定。

基于上述分析，高血压的控制和治疗是一种长期的过程，患者在日常治疗过程中，不仅要按照医嘱服用降压药，还需要定期对自己的血压情况进行观察，学习和掌握一些相关的护理知识和方法等。同时，家人也要多关心患者生活情况、情绪以及身体健康情况等，在保证患者血压更加稳定的情况下提高患者的生活质量。