

老年高血压护理中应用健康教育模式的影响

陈秋花

青岛市黄岛区琅琊卫生院 山东青岛

【摘要】目的 探究老年高血压护理中应用健康教育模式的影响。**方法** 选取 2021 年 3 月-2022 年 3 月在我院收治的老年高血压患者 2100 例作为研究对象, 双盲随机法分成常规组与实验组, 各组纳入 1050 例患者, 常规组患者采取常规护理措施, 实验组患者采取健康教育干预, 后续收集两组的数据进一步对比分析并作为此次研究价值体现的判定标准。**结果** 实验护理组护理效果较为理想且可实施性能较高, 考察各项指标评分均显优, 较另一组 ($P < 0.05$) 实验数据有价值体现。**结论** 健康教育干预在老年高血压患者护理中的有效实施, 其展现出可行性、科学性, 对于改善和控制血压、提升患者的依从性、减轻患者心理负担均具有重要作用, 倡导在临床护理中广泛应用和推广。

【关键词】 老年; 高血压; 健康教育; 护理

【收稿日期】 2023 年 1 月 18 日 **【出刊日期】** 2023 年 3 月 8 日 **【DOI】** 10.12208/j.cn.20230152

Influence of applying health education model in nursing care of senile hypertension

Qiuhua Chen

Langya Health Center, Huangdao District, Qingdao City Huangdao District, Qingdao City, Shandong Province

【Abstract】 Objective To explore the effect of health education mode in nursing of senile hypertension. **Methods** A total of 2100 elderly patients with hypertension admitted to our hospital from March 2021 to March 2022 were selected as research objects, and were divided into the conventional group and the experimental group by double-blind randomized method. 1050 patients were included in each group. The conventional group took routine nursing measures, while the experimental group took health education intervention. Subsequently, the data of the two groups were collected for further comparative analysis and used as the criterion for the value of this study. **Results** The nursing effect of the experimental nursing group was better than that of the other Group ($P < 0.05$). **Conclusion** The effective implementation of health education intervention in nursing care of elderly patients with hypertension is feasible and scientific, and plays an important role in improving and controlling blood pressure and enhancing patients' compliance, advocate in the clinical nursing extensive application and promotion.

【Keywords】 elderly; hypertension; health education; nursing

近年来, 随着我国生活水平的不断提高, 人口老龄化和人群肥胖发生率加剧, 生活习惯的改变以及运动量的减少, 高血压患者日益增多, 已成为各种慢性病之首^[1,2]。高血压是以体循环的动脉血压升高为主要临床表现的一系列心血管综合症, 早期无明显症状, 随着病情的进展, 血压明显增高, 逐渐出现头晕头痛、耳鸣心慌、胸闷乏力等症状, 甚至严重时可能伴有心脏、血管、脑和肾脏等器官功能性或器质性改变的全身性疾病, 会引起中风、心脏病、血管瘤、肾衰竭等疾病, 已成为心脑血管疾病高发的主要致病原因, 因此控制血压尤为重要^[3]。随着大众健康意识的不断加强, 对老

年高血压患者的关注度逐渐提高, 由于老年人群的特殊性, 依从性差, 导致老年高血压的知晓率、治疗率和控制率均较低, 容易导致高血压相关并发症的发生, 由此可见, 对老年高血压加以重视, 进行健康教育的意义重大。健康教育是临床护理工作中不可或缺的重要内容, 是一种有计划、有组织性、有系统的护理干预措施, 以提高患者维护健康的自我意识及能力为目的。2021 年 3 月-2022 年 3 月, 笔者对本院收治的老年高血压患者 2100 例采用健康教育干预, 经研究发现, 此护理措施可在一定程度上提升临床护理质量, 对患者康复效果有着积极的促进作用。具体报告如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2021 年 3 月-2022 年 3 月在我院收治的老年高血压患者 2100 例作为研究对象, 纳入条件: 无感染症状; 患者资料完整; 保证所有患者均知情、同意且自愿参加; 患者意识清醒且可独立交流。排除条件: 伴有重要脏器功能异常; 存在认知、沟通障碍或精神疾病; 患者资料不完整。

采用双盲随机法分成常规组与实验组, 各组纳入 1050 例患者, 常规组患者采取常规护理措施, 实验组患者采取健康教育干预。常规组男女患者比例为 630:420, 年龄在 62-77 岁之间, 均值 (67.87±2.44) 岁, 病程为 3 年至 15 年, 均值 (7.55±1.81) 年。实验组男女患者比例为 693:357, 年龄在 61-77 岁之间, 均值 (67.86±2.45) 岁, 病程为 3 年至 16 年, 均值 (7.54±1.82) 年。两组研究对象基线资料引用统计学处理数据呈现无异 ($P>0.05$), 具有可比性且可行对比分析。

1.2 方法

常规组采用常规护理措施, 如体征监测及记录, 饮食计划, 输液护理等。实验组患者则在常规护理基础上, 加强健康教育干预。

(1) 定期开展专题讲座, 借助 PPT 等多媒体手段向患者及其家属详细介绍高血压疾病成因, 症状、危害、治疗的方法和必要性方面的认知。指导患者饮食要多样化, 全方位的补充营养, 建议以少盐和清淡为主, 做到有规律、有限度、有范围的饮食; 患者必须戒烟戒酒, 控制体重等^[4]。强调其保持平和乐观心态的重要性, 并将自我调节情绪的方法传授给患者。

(2) 加强患者及其家属的沟通, 老年人属于特殊人群, 需要根据其心理特点制定针对性的心理疏导方案^[5]。通过介绍以往血压控制较好的成功病例, 树立榜样作用, 消除患者对自身疾病的恐惧心理, 增加战胜疾病的信心, 有利于患者的康复。

(3) 协助老年高血压患者自我控制, 养成良好的生活方式和行为习惯。自我调节, 自我监测疾病, 包括血压的正确测量方法等, 如果检测到血压异常应及时联系医护人员^[6,7]。高血压患者一旦确诊之后是无法痊愈的, 因此必须长期坚持服用降压药物, 稳定的控制血压, 所以要向患者及其家属强调遵医用药的重要性。另外可以根据患者的身体状况合理安排运动, 要做到适当休息, 保证睡眠。如果症状较多时要注意卧床休息, 对于容易激动的患者一定要控制好情绪。

(4) 给与患者心理支持, 要了解病人的需求, 多陪伴患者, 允许和鼓励患者表达内心感受, 有针对性的进行健康指导^[8]。

1.3 评价标准

通过对两组患者健康知识掌握度, 合理饮食、遵医用药、规律运动、血压监测、定期复杂的依从性, 血压控制情况等各项指标比较, 对收集来的信息进行整合分析并作为此次研究价值体现的判定标准。

1.4 统计方法

计数(n%)代表率, χ^2 检验; 计量 ($\bar{x}\pm s$), t 检验。文中所生成的数据均借用 SPSS21.0 数据包处理, $P<0.05$ 显现检验结果有意义。

2 结果

实验组患者的健康知识掌握率高于常规组, 差异有统计学意义 ($P<0.05$)。详细数据见表 1。

实验组和常规组患者的依从性进行比较差异显著, 差异有统计学意义 ($P<0.05$)。详细数据见表 2。

血压控制干预后两组患者的血压水平均低于干预前, 实验组患者的舒张压、收缩压均低于常规组, 差异有统计学意义 ($P<0.05$)。详细数据见表 3。

3 讨论

高血压是持续血压过高的一种慢性疾病, 一直以来都困扰着人们的生活, 形成原因很多, 与生活方式不科学、膳食结构不合理均有关系^[9,10]。

表 1 两组患者的健康知识掌握度比较 [n (%)]

组别	例数	完全掌握	基本掌握	未掌握	掌握率
常规组	1050	462 (44.00)	357 (34.00)	231 (22.00)	819 (78.00)
实验组	1050	714 (68.00)	315 (30.00)	63 (6.00)	1029 (98.00)

表 2 两组患者的依从性比较 [n (%)]

组别	例数	合理饮食	遵医用药	规律运动	血压监测	定期复查
常规组	1050	777 (74.00)	735 (70.00)	777 (74.00)	861 (82.00)	840 (80.00)
实验组	1050	987 (94.00)	1029 (98.00)	1008 (96.00)	1030 (98.09)	1031 (98.19)

表3 两组患者的血压控制情况比较 [$\bar{x} \pm s$, mmHg]

组别	例数	舒张压		收缩压	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
常规组	1050	105.33 ± 7.41	87.55 ± 6.26	153.86 ± 8.98	133.47 ± 6.72
实验组	1050	105.34 ± 7.43	76.31 ± 5.15	153.88 ± 9.02	120.32 ± 4.64

老年人是高血压的一个高发病率人群,而老年人因为年龄的增大,其自身的抵抗力和免疫力相对于年轻人而言要薄弱许多,因此高血压的发生对其造成的伤害就更加严重,加上老年高血压患者对疾病相关知识缺乏认知,存在机体功能减退、记忆力差的特点,容易出现依从性差的情况,因此我们在生活中一定要重视高血压的严重危害性^[11,12]。作为一种常见病、慢性病、高血压的治疗贯穿患者终身,血压水平控制不好、不达标,会增加心脑血管疾病发生风险,部分老年患者基于认识误区,容易犯多服、漏服、擅自更改用药等多种错误行为,由此导致一系列的问题,影响疗效和预后,所以对患者进行健康教育干预十分重要^[13,14]。随着生活质量的提高,人们的保健意识不断增强,健康教育也逐渐被人们所接受。健康教育是向患者讲解疾病有关的知识,调动患者积极参与其中,提高自我护理保健能力,从而达到康复目的且有护理特色的健康教育活动。

本次研究数据充分说明了护理健康教育的有效开展,对提升患者的健康知识掌握度和依从性、控制患者的血压水平都具有重要作用。老年高血压患者充分了解高血压相关知识,可以坚定信念,维护自身健康,提高自我保健能力,改变以往错误的生活方式和行为^[15]。患者也从被动的治疗,改变为与护理人员共同参与的合作关系,增强了对护理人员的信任度,以致护患关系良性发展,进而提高患者满意度。

综上所述:健康教育干预在老年高血压患者护理中的有效实施,其展现出可行性、科学性,对于改善和控制血压、提升患者的依从性、减轻患者心理负担均具有重要作用,倡导在临床护理中广泛应用和推广。

参考文献

- [1] 殷琪,何扬利,孙翠芳等. 个性化血压药物控制方案在老年高血压中的应用[J]. 中国老年学杂志,2020,40(1):4-7.
- [2] 吕美玲. 分析知行信模式对脑出血病人护理安全和护士服务满意度的影响[J]. 心血管病防治知识,2019,9(17):77-79.

- [3] 刘俊玲. 健康教育在社区老年高血压患者护理中的应用[J]. 中国城乡企业卫生,2021,36(08):89-91.
- [4] 李小燕. 健康教育在老年高血压患者护理中的应用效果探讨[J]. 心血管病防治知识,2021,11(06):3.
- [5] 刘海瑛. 老年高血压患者临床护理中健康教育的应用分析[J]. 解放军预防医学杂志,2020,38(12):2.
- [6] 高吉萍. 老年高血压护理中健康教育的应用及意义评定[J]. 智慧健康,2020,6(27):160-161.
- [7] 金文秀,张颖,林晶晶. 老年高血压患者护理中应用健康教育对血压水平的控制效果分析[J]. 心血管防治知识,2020,10(27):3.
- [8] 赵广东,刘瑞明,于荣哉. 观察在老年高血压患者护理中应用健康教育的效果[J]. 医学食疗与健康,2020,18(20):205+207.
- [9] 任孝梅. 健康教育模式在老年高血压患者护理中的应用[J]. 人人健康,2020,(14):1.
- [10] 邱婴. 健康教育在老年高血压护理中的作用分析[J]. 名医,2020,(03):1.
- [11] 潘晓. 观察健康教育在老年高血压护理中的作用[J]. 世界最新医学信息文摘,2019,19(89):261-262.
- [12] 王妍妍. 健康教育在老年高血压护理中的作用研究[J]. 人人健康,2019,(14):1.
- [13] 徐雪聪. 健康教育在老年高血压临床护理中的应用分析[J]. 科技风,2020,(14):1.
- [14] 叶菊花. 健康教育用于老年高血压住院患者护理中的效果[J]. 中国医药科学,2019,9(20):105-107+111.
- [15] 祝亚玲. 老年高血压糖尿病患者护理中全程健康教育模式的应用[J]. 世界最新医学信息文摘,2019,19(65):291-292.

版权声明: ©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS