

## 早期护理干预与自我管理对降低高血压患者心脏损害的影响分析

胡小燕

南京脑科医院 江苏南京

**【摘要】**目的 分析早期护理干预和自我管理对降低高血压患者心脏损害的影响。方法 本次选取的70例患者,采用常规护理的35例患者称为对照组,早期护理干预及提高自我管理行为的35例患者为观察组。观察两组患者采取不同护理干预后血压指标,以及心功能水平变化差异。结果 两组患者护理前血压值、心功能水平没有显著差异( $P>0.05$ )。护理后观察组患者收缩压( $124.34\pm 9.22$ ) mmHg、舒张压( $81.54\pm 6.26$ ) mmHg, LVEF ( $42.80\pm 9.15$ ) %、LVEDD ( $66.13\pm 9.15$ ) mm、LVESD ( $49.72\pm 7.85$ ) mm,均好于对照组收缩压( $130.61\pm 9.35$ ) mmHg、舒张压( $85.67\pm 7.16$ ) mmHg, LVEF ( $42.08\pm 9.60$ ) %、LVEDD ( $89.89\pm 9.32$ ) mm、LVESD ( $47.94\pm 8.05$ ) mm。组间数据显示,差异具有统计学意义( $P<0.05$ )。结论 高血压患者采取早期护理干预和提高自我管理行为能有效控制血压,减轻对心脏的损害。

**【关键词】**早期护理干预;自我管理;心脏损害;效果分析

### Analysis of the effect of early nursing intervention and self-management on reducing heart damage in hypertensive patients

Xiaoyan Hu

Nanjing Brain Hospital, Nanjing, China

**【Abstract】 Objective** To analyze the effects of early nursing intervention and self-management on reducing heart damage in patients with hypertension. **Methods** Of the 70 patients selected this time, 35 patients with routine nursing were referred to as the control group, and 35 patients with early nursing intervention and improved self-management behavior were referred to as the observation group. To observe the difference of blood pressure index and cardiac function level between the two groups after different nursing interventions. **Results** There were no significant differences in blood pressure and cardiac function before nursing between the two groups ( $P>0.05$ ). Observation group after nursing patients systolic blood pressure ( $124.34\pm 9.22$ ) mmHg, diastolic blood pressure ( $81.54\pm 6.26$ ) mmHg, LVEF ( $42.80\pm 9.15$ ) %, LVEDD ( $66.13\pm 9.15$ ) mm, LVESD ( $49.72\pm 7.85$ ) mm, The systolic blood pressure was ( $130.61\pm 9.35$ ) mmHg, diastolic blood pressure was ( $85.67\pm 7.16$ ) mmHg, LVEF was ( $42.08\pm 9.60$ ) %, LVEDD was ( $89.89\pm 9.32$ ) mm and LVESD was ( $47.94\pm 8.05$ ) mm. Inter-group data showed that the difference was statistically significant ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Taking early nursing intervention and improving self-management behavior can effectively control blood pressure and reduce the damage to the heart of hypertension patients.

**【Key words】** early nursing intervention; Self-management; Heart damage; Analysis of effect

高血压是最常见的心血管疾病之一,也是导致脑卒中、冠心病、心力衰竭等疾病的重要危险因素<sup>[1]</sup>。《中国心血管健康与疾病报告2019》显示,我国高血压患病人数已达2.45亿<sup>[2]</sup>。高血压虽已成为家庭

和社区的沉重负担,但血压是可控制的,临床通过因素与药物进行多方面干预,帮助患者控制血压。研究表明,收缩压每降低10mmHg(1 mmHg=0.133 kPa),或舒张压每降低5mmHg,心力衰竭风险降低

40%<sup>[3]</sup>。本文通过分析 70 例高血压患者进行早期护理干预和提高自我管理行为对心功能的影响进行以下探究。

## 1 资料和方法

### 1.1 一般资料

选取 2020 年 8 月至 2022 年 8 月期间资料的 70 例高血压患者，以护理方式分为观察组和对照组，各 35 例。观察组男女患者均为 18、17 例，年龄范围 41-69 岁，年龄均值（58.6±2.53）岁。对照组男女患者均为 16、19 例，年龄范围 44-70 岁，年龄均值（58.5±4.41）岁。两组患者一般资料无明显差异（ $P>0.05$ ），具有比较分析性。

纳入标准：①临床医生诊断为高血压的患者②临床治疗资料完善，愿意配合提供相关信息③心脏超声 LVEF、LVEDD、LVESD 在正常范围内。排除标准：①有严重语言交流障碍、认知障碍患者②患有其他器官功能障碍患者③患有恶性肿瘤患者。

### 1.2 方法

对照组常规护理模式：护理人员督促患者按时按量规范用药，避免出现漏服或误服现象，密切观察有无药物不良反应。每日定时测量血压，告知患者测量血压前如何做好准备，关注患者血压波动范围，血压控制不佳的及时与医师沟通。指导高血压患者合理控制饮食，低盐低脂低糖，拟定食谱以粗粮为主搭配营养<sup>[4]</sup>。保持病房内环境整洁空气清新，还可以播放舒缓音乐放松患者身心状态<sup>[5]</sup>。关注患者心理状态和精神状态，了解情感需求帮助其排解焦虑，解答患者与家属的疑惑。与患者建立有效沟通，帮助患者多与家属交流提供情感支持<sup>[6]</sup>。出院前给予出院指导，告知患者回家后饮食、运动的注意事项，教会其自我监测血压并记录，定期门诊随访。

观察组早期护理干预加提高自我管理行为模式：

（1）建立健康档案；护理人员在患者入院后为其建立健康档案，记录患者基础信息和各时段病情变化。通过了解患者生活习惯和疾病认识情况，给予其健康教育指导提高患者认知行为，患者了解服用降压药物的重要性，养成遵医嘱用药习惯和血压监测习惯。（2）健康教育；定期举办健康讲座向患者和其家属普及高血压相关防治知识和应急处理方式，通过发放健康教育手册等宣传资料提高高血压诊疗知识认知。向患者讲解不良情绪、不良饮食对疾病治疗带来的负性影响，以及抽烟喝酒等不良嗜好所带来的危害性。指导患者学习正确进行自我监测血压，

并通过随访进行监督了解患者执行情况，适时给予健康指导纠正不正确的健康行为。（3）饮食干预；高血压发病多与饮食摄入过多盐分有关，高血压患者应保持饮食宜清淡，低盐、低糖、低脂、高维生素、高纤维、戒烟、戒酒，增加日常运动量。制定科学合理的饮食计划保持营养均衡，严格控制食盐摄入量，严禁食用腌制食物和动物肝脏等高脂肪食物，防止患者过于肥胖影响血压发生动脉粥样硬化<sup>[6]</sup>。膳食多吃蔬菜和易消化的高纤维食物，保持排便通畅防止排便时用力过度血压突然升高<sup>[7]</sup>。（4）心理护理；高血压患者普遍为中老年人群，由于年龄关系导致患病后心理紧张感会明显增加，导向患者控制血压期间会有心悸感。所以在护理高血压患者时要注意心理疏导，分散患者注意力减轻心理压力，帮助患者消除不良情绪带来的负性影响。建立有效沟通增强护士、家属、患者的信任感，给予患者理解和鼓励帮助患者增加战胜疾病的信心。（5）运动与休息干预；护理人员指导患者适量运动，根据患者自身状况选择合适的运动项目，每次运动锻炼时间控制在 30-40min，运动强度应循序渐进量力而行<sup>[8]</sup>。运动期间观察心率和呼吸变化，避免剧烈运动导致胸闷气喘，以及心悸发慌或过度疲劳。（6）用药指导；高血压疾病需要长期服用药进行干预，控制血压保持在平稳状态，护理人员监督患者服用降压药物。巩固长期规律服药的重要性利于血压平稳，叮嘱患者不能随意增减药物剂量或私自停药换药，必须按照医生指导选择副作用小，降压作用好的药物。

### 1.3 观察指标

（1）观察两组患者护理前后收缩压、舒张压变化，以及护理前后患者 LVEF、LVEDD、LVESD 变化，进行组间指标差异对比。

### 1.4 统计学方法

采用 SPSS22.0 统计分析，（%）为数据百分比，（ $\bar{x}\pm s$ ）为数据均值，t 检验。差异呈  $P<0.05$  具有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组患者护理干预前后血压与心功能变化情况比较

护理干预前两组患者血压指标、心功能指标无明显差异（ $P>0.05$ ）。护理干预后观察组患者平均血压值、心功能指标均维持在正常水平值内，且好于对照组（ $P<0.05$ ），组间差异体现统计学价值。见表 1。

表1 患者血压、心功能变化差异 ( $\bar{x} \pm s$ )、mm、mmHg)

组别 (n=35)	收缩压		舒张压		LVEF		LVESD		LVEDD	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	160.58±7.79	124.34±9.22	101.36±2.61	81.54±6.26	38.15±8.83	47.80±9.15	43.32±8.48	52.72±7.85	52.25±6.62	66.13±9.15
对照组	159.24±4.33	130.61±9.35	101.5.2±1.28	85.67±7.16	38.04±8.83	42.08±9.60	43.44±8.35	49.94±8.05	52.25±1.16	57.89±9.32

### 3 讨论

随着现代生活方式改变人们患病也逐渐呈现多元化,在大量临床资料中发现患有高血压疾病的患者逐年递增。高血压治疗可大致分为药物治疗和非药物治疗,单纯依靠药物能改善血压变化,但不能从根本上控制血压升高,加之临床多数患者存在用药误区,导致出现不按时服药或随意增减药量等行为<sup>[9]</sup>。而非药物治疗包括饮食、锻炼、心理、作息等诸多方面共同进行早期护理干预,患者积极配合提高自身行为管理能力避免引发更为危险的疾病<sup>[10-12]</sup>。文中观察组采取自我管理与早期护理干预,通过早发现早治疗为高血压患者树立正确的引导,避免血压持续偏高诱发肾、脑、心等脏器病变损伤,减少环境和心理因素所影响增加医治难度。相比于对照组单一采用早期护理干预降低患者血压,临床护理效果更好,患者接受程度更高。两组患者进行不同模式护理后,观察组 LVEF、LVEDD 与收缩压、舒张压改善明显优于对照组 ( $P < 0.05$ )。观察组联合两组护理干预方式,通过药物治疗和非药物治疗共同控制患者血压,最终达到治疗效果降低对心脏功能的损害。

综上所述,高血压患者进行早护理干预能提高患者遵医用药行为,联合自我管理模式能有效增进控制血压效果,改善患者心理情绪更高血压稳定性,帮助患者培养健康饮食和有氧运动等生活方式,降低因高血压而引起冠心病与脑卒中等疾病。

### 参考文献

- [1] 肖艳艳.责任制护理对冠心病合并高血压患者康复和自我管理水平的影响研究[J].心血管病防治知识.2022,12(09):92-94.
- [2] 中国心血管健康与疾病报告编写组.中国心血管健康与疾病报告2019概要[J].中国循环杂志,2020,35(9):833-854.DOI:10.3969/j.issn.1000-3614.2020.09.001.
- [3] Williams B, Mancia G, Spiering W, et al. 2018 ESC/ESH guidelines for the management of arterial hypertension [J]. Eur Heart J, 2018, 39 (33): 3021-3104. DOI: 10.1093/eurheartj/eh

y339.

- [4] 宋慧霞,张君.护理干预对老年高血压患者血压水平和自我管理疾病能力的影响[J].中国农村卫生.2021,13(04):67-68.
- [5] 唐丽,郑剑菁,陈志珊等.基于马斯洛需求理论的护理干预结合心脏康复护理对肺癌合并高血压性心脏病患者心脏康复及心理弹性的影响分析[J].心血管病防治知识,2021,11(15):55-57.
- [6] 赵海云.社区生活方式护理干预对老年高血压患者日常生活活动能力的影响[J].保健文汇.2021,22(18):24.
- [7] 李雪梅,张燕,张宏珍.精准延续护理对高血压患者自我管理能力和生活质量的影响[J].中国医药科学.2021,11(04):123-126.
- [8] 刚新玲.知行护理模式对老年糖尿病合并高血压患者生活质量、自我管理能力的的影响[J].山西卫生健康职业学院学报.2021,31(05):78-80.
- [9] 陆传玉.老年冠心病合并高血压病患者进行个案护理对心功能指标的影响研究[J].心血管病防治知识.2022,12(19):81-84.
- [10] 吴晓露.双轨道互动护理干预对高血压患者自我管理能力的的影响[J].医疗装备.2022,35(17):149-151.
- [11] 段国梅.研究和观察对高血压肾病患者实施早期护理干预的效果和价值[J].临床医药文献电子杂志.2019,6(A3):126.
- [12] 黄启霞,林华珠,陈柳珍.早期护理干预应用于高血压肾病患者临床护理中的价值探讨[J].心血管病防治知识(学术版).2019,9(36):61-62.

收稿日期:2022年11月10日

出刊日期:2022年12月10日

引用本文:胡小燕.早期护理干预与自我管理对降低高血压患者心脏损害的影响分析[J].现代护理医学杂志,2022,1(11):34-36

DOI:10.12208/j.jmm.202200670

检索信息:RCCSE权威核心学术期刊数据库、中国知网(CNKI Scholar)、万方数据(WANFANG DATA)、Google Scholar等数据库收录期刊

版权声明:©2022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