

健康生活方式宣教干预在高血压高危人群体检护理中的临床价值分析

李广利

安徽医科大学第一附属医院 安徽合肥

【摘要】目的 探讨健康生活方式宣教干预在高血压高危人群体检护理中的临床价值。**方法** 在 2022 年 3 月至 2023 年 3 月期间，纳入 72 名高血压高危人群作为研究样本。经过随机数字表法分组，其中 36 名接受常规体检护理组成对照组，另外 36 名接受健康生活方式宣教干预组成实验组。比较两组在干预后的血压控制情况以及生活质量。**结果** 实验组平均动脉压、舒张压、收缩压值均优于对照组 ($P < 0.05$)。实验组躯体功能、社会功能以及物质生活状态评分均高于对照组 ($P < 0.05$)。**结论** 健康生活方式宣教干预在高血压高危人群体检护理中具有显著的临床价值，能够有效改善患者的生活方式，控制血压。

【关键词】 健康生活方式；宣教干预；高血压；高危人群；体检护理

【收稿日期】 2024 年 5 月 10 日 **【出刊日期】** 2024 年 6 月 15 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20240105

Clinical value analysis of health lifestyle education intervention in physical examination and nursing of high risk hypertension population

Guangli Li

Anhui Medical University First Affiliated Hospital Anhui Hefei

【Abstract】Objective To explore the clinical value of health lifestyle education and intervention in physical examination and nursing of high-risk individuals with hypertension. **Method** From March 2022 to March 2023, 72 high-risk individuals for hypertension were included as study samples. After random number table grouping, 36 individuals received routine physical examination and nursing care to form a control group, while the other 36 individuals received health lifestyle education and intervention to form an experimental group. Compare the blood pressure control and quality of life between two groups after intervention. **Result** The average arterial pressure, diastolic pressure, and systolic pressure values of the experimental group were all better than those of the control group ($P < 0.05$). The physical function, social function, and material life status scores of the experimental group were higher than those of the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** Health lifestyle education intervention has significant clinical value in the physical examination and nursing of high-risk individuals with hypertension, which can effectively improve the patient's lifestyle and control blood pressure.

【Keywords】 Healthy lifestyle; Educational intervention; Hypertension; High risk population; Physical examination nursing

随着现代生活节奏的加快和饮食结构的改变，高血压已成为全球范围内影响人类健康的主要慢性疾病之一。据统计^[1]，全球高血压患者数量已超过 10 亿，而中国作为人口大国，高血压患病率更是居高不下，成为威胁国民健康的重要公共卫生问题。高血压不仅会导致心脑血管疾病的风险显著增加，还会对患者的日常生活质量造成严重影响^[2-3]。因此，对高血压高危人群进行有效的健康管理，已成为当前医疗卫生工作的

重要内容。体检护理作为高血压高危人群健康管理的重要环节，其目的在于通过定期的健康检查，及时发现高血压的早期征兆，并通过生活方式的干预，降低高血压的发病风险。健康生活方式宣教干预，作为一种非药物治疗方法，强调通过改善饮食习惯、增加体育锻炼、控制体重、戒烟限酒等措施，来达到控制和预防高血压的目的^[4]。然而，在实际的体检护理工作中，如何有效地实施健康生活方式宣教干预，提高干预的临床价值，

仍是一个值得深入探讨的问题。本文旨在分析健康生活方式宣教干预在高血压高危人群体检护理中的临床价值，具体如下：

1 一般资料与研究方法

1.1 一般资料

在 2022 年 3 月至 2023 年 3 月期间，纳入 72 名高血压高危人群作为研究样本。经过随机数字表法分组，其中 36 名接受常规体检护理组成对照组，另外 36 名接受健康生活方式宣教干预组成实验组。对照组男性 22 例，女性 14 例，年龄 45~85 岁，平均年龄为 (66.91±2.29) 岁。实验组男性 21 例，女性 15 例，年龄 46~88 岁，平均年龄为 (66.78±2.14) 岁。两组一般资料差异不影响研究结果，无统计学意义 ($P>0.05$)。

1.2 研究方法

1.2.1 对照组

常规体检护理：(1) 健康评估：详细询问病史，包括家族史、个人史、生活习惯等。进行全面的身体检查，包括测量血压、心率、体重、身高、腰围等。实验室检查，如血常规、尿常规、血脂、血糖、肾功能、电解质等。(2) 生活方式评估：评估饮食习惯，包括盐摄入量、脂肪摄入量、膳食纤维摄入量等。评估体育活动水平，包括日常活动量和有氧运动情况。评估吸烟和饮酒情况。(3) 定期随访：安排定期的体检和血压监测，以评估生活方式改变的效果和血压控制情况。根据随访结果调整干预措施，确保患者能够持续改善生活方式。

1.2.2 实验组

健康生活方式宣教干预：(1) 健康教育：提供关于高血压的基本知识，包括其定义、风险因素、并发症和预防措施。解释血压的正常范围以及高血压的诊断标准。教育患者了解生活方式对血压控制的重要性。(2) 饮食指导：推荐低盐饮食，指导如何减少食物中的钠摄入。提倡均衡饮食，包括丰富的水果、蔬菜、全谷物和低脂乳制品。建议限制高脂肪、高糖和高热量食物的摄入。提供个性化的饮食计划，考虑患者的文化背景和饮食偏好。(3) 体育活动促进：鼓励定期进行有氧运动，如快走、慢跑、游泳或骑自行车，每周至少 150 分钟。

推荐进行肌肉力量训练，每周至少两天。提供运动安全指导，包括热身、冷却和适度的运动强度。根据患者的健康状况和运动能力，制定个性化的运动计划。(4) 戒烟限酒：强调吸烟和过量饮酒对血压和心血管健康的负面影响。提供戒烟和限酒的策略和支持，包括戒烟计划和替代疗法。推荐寻求专业的戒烟和酒精依赖治疗服务。(5) 心理健康支持：提供压力管理和放松技巧的培训，如深呼吸、冥想和瑜伽。教育患者识别和管理压力的策略，以减少对血压的不良影响。鼓励患者寻求心理健康服务，如咨询或心理治疗。(6) 定期监测和随访：教育患者如何在家自我监测血压，并记录结果。安排定期的医疗随访，以评估血压控制情况和生活方式改变的效果。根据随访结果调整干预措施，确保持续的健康改善。

1.3 检查指标

(1) 平均动脉压：是指心脏一次搏动周期内，动脉内压力的平均水平，正常范围为 70 至 105 mmHg。

(2) 舒张压：在心脏舒张期（舒张末期）时，动脉血压的最低值，正常范围为 60 至 80 mmHg。

(3) 收缩压：在心脏收缩期（收缩早期）时，动脉血压的最高值，正常范围为 90 至 120 mmHg。

(4) 生活质量：患者的生活质量可以通过对其躯体功能、社会功能和物质生活状况等方面的评估来进行分析。分数越高，说明患者的生活质量越好。

1.4 统计学分析

使用 SPSS22.0 软件对数据进行统计学分析，计量资料用“ $\bar{x} \pm s$ ”表示，用 t 检验，计数资料采用 χ^2 检验，并以率 (%) 表示， $P<0.05$ 数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组护理后平均动脉压、舒张压与收缩压对比
实验组的平均动脉压、舒张压和收缩压均显示出显著下降，与对照组相比存在统计学上的显著差异 ($P<0.05$)，见表 1：

2.2 两组生活质量对比

实验组生活质量评分高于对照组，差异有统计学意义 ($P<0.05$)，见表 2：

表 1 两组护理后平均动脉压、舒张压与收缩压对比 ($\bar{x} \pm s$)

| 组别 | 平均动脉压 (mmHg) | 舒张压 (mmHg) | 收缩压 (mmHg) |
|----------|--------------|------------|-------------|
| 实验组 (36) | 109.55±5.54 | 89.56±2.12 | 119.65±2.54 |
| 对照组 (36) | 113.56±5.68 | 92.36±4.61 | 123.15±2.31 |
| <i>t</i> | 3.032 | 3.311 | 6.117 |
| <i>P</i> | 0.003 | 0.002 | 0.001 |

表2 两组生活质量对比 ($\bar{x} \pm s$)

| 组别 | 躯体功能 (分) | 社会功能 (分) | 物质生活状态 (分) |
|----------|------------|------------|------------|
| 实验组 (36) | 24.33±3.15 | 25.65±1.45 | 25.53±2.14 |
| 对照组 (36) | 22.36±2.61 | 23.15±2.41 | 23.86±2.36 |
| <i>t</i> | 2.889 | 5.333 | 3.145 |
| <i>P</i> | 0.005 | 0.001 | 0.002 |

3 讨论

高血压高危人群指的是那些具有高血压倾向或已处于高血压前期状态的个体,他们可能拥有家族史、不良生活习惯、超重或肥胖、高盐饮食、缺乏运动等危险因素。对这一人群实施体检护理至关重要,因为通过早期筛查和定期监测,可以及时发现血压异常,通过生活方式干预和必要时的药物治疗,有效预防高血压的发生或控制其进展,从而降低心血管疾病、肾脏疾病等并发症的风险,提高患者的生活质量和预期寿命^[5]。体检护理不仅关注血压数值,还涉及全面的健康评估和生活方式指导,是高血压预防和管理的基石。

健康生活方式宣教是一种旨在通过教育和指导,帮助个体理解和采纳有益于健康的生活习惯的教育活动^[6]。在高血压高危人群体检护理中,健康生活方式宣教的重要性不容忽视。这一过程不仅仅是传递信息,更是一种引导和激励,旨在帮助患者深刻理解并改变那些可能加剧高血压风险的不良生活习惯。宣教内容涵盖了饮食的均衡选择、适量的体育活动、合理的体重控制、戒烟限酒的决心以及心理健康的维护等多个方面^[6]。通过这些知识的传授,患者能够清晰地认识到自己的生活方式与血压之间的密切联系,从而激发他们主动采取行动,改变那些不利于健康的习惯^[7-8]。宣教活动的设计通常是个性化的,针对每位患者的具体情况提供定制化的建议和行为改变策略。这种一对一的指导方式能够更有效地帮助患者识别并克服改变习惯的障碍,增强他们的自我管理能力。此外,健康生活方式宣教还有助于构建患者与医疗团队之间的信任和合作关系。通过定期的沟通和指导,患者能够感受到医疗团队的支持和关心,这有助于他们保持持续的动力和信心,坚持健康的生活方式。长期的监测和指导确保了患者能够在日常生活中不断巩固和深化所学的健康知识,实现真正的健康改善。

综上所述,健康生活方式宣教是高血压预防和管

理的有效工具,通过知识的传递、行为的引导和关系的建立,对于提高患者的生活质量并改善血压控制具有重要意义。

参考文献

- [1] 张雪勤. 健康生活方式宣教干预在高血压高危人群体检护理中的临床价值[J]. 黑龙江医学,2022,46(15):1901-1903.
- [2] 黄文华. 健康生活方式宣教对高血压高危人群体检护理的影响分析[J]. 心血管病防治知识,2022,12(4):25-27.
- [3] 李翠玉,陈美香. 健康生活方式宣教的护理干预在高血压高危人群体检中对知识掌握评分及 ESCA 的效果[J]. 心血管病防治知识,2023,13(24):30-32.
- [4] 王新玉. 健康生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的应用探究[J]. 饮食保健,2020,7(4):239.
- [5] 胡春. 健康生活方式宣教对高血压高危人群体检护理的效果分析[J]. 妇幼护理,2023,3(18):4451-4453.
- [6] 赵桂枝. 健康生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的价值分析[J]. 现代诊断与治疗,2021,32(18):3021-3022.
- [7] 杨碧珠. 健康生活方式宣教干预在高血压高危人群体检护理中的临床价值[J]. 中国医药指南,2024,22(3):142-144.
- [8] 冯兴艳. 健康生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的应用效果[J]. 实用临床护理学电子杂志,2020,5(45):189.

版权声明: ©2024 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