

中医特色护理联合人文关怀护理在原发性高血压病失眠患者管理中的应用

赵娜

江苏省泰州市中医院 江苏泰州

【摘要】目的 探讨中医特色护理联合人文关怀护理在原发性高血压失眠患者管理中的应用价值。**方法** 取本院 2023 年 1 月-2023 年 12 月期间 80 例原发性高血压失眠患者随机分组, 对照组给予常规护理, 研究组给予中医特色护理联合人文关怀护理, 比较两组护理效果。**结果** 护理前, 两组各评分对比 $P > 0.05$; 护理 1 周、2 周后, 研究组 PSQI 评分明显低于对照组, 而 SF-36 评分则高于对照组, 结果对比 $P < 0.05$; 研究组护理满意度高于对照组, 结果对比 $P < 0.05$ 。**结论** 中医特色护理联合人文关怀护理有助于改善原发性高血压失眠患者睡眠质量, 对提高患者生活质量有积极意义, 患者护理满意度更高。

【关键词】 中医特色护理; 人文关怀护理; 原发性高血压; 失眠

【收稿日期】 2024 年 6 月 10 日

【出刊日期】 2024 年 7 月 26 日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20240292

Application of traditional Chinese medicine characteristic nursing combined with humanistic care nursing in the management of insomnia patients with essential hypertension

Na Zhao

Taizhou Hospital of Traditional Chinese Medicine, Taizhou, Jiangsu

【Abstract】 Objective To explore the application value of TCM characteristic nursing combined with humanistic care in the management of patients with essential hypertension and insomnia. **Methods** From January 2023 to December 2023, 80 patients with essential hypertension and insomnia were randomly divided into two groups. The control group was given routine nursing, and the study group was given traditional Chinese medicine nursing combined with humanistic care. **Results** Before nursing, the scores of the two groups were compared ($P > 0.05$). After 1 week and 2 weeks of nursing, PSQI score of the study group was significantly lower than that of the control group, while SF-36 score was higher than that of the control group, and the results were compared with $P < 0.05$; The nursing satisfaction of the study group was higher than that of the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** Traditional Chinese medicine nursing combined with humanistic care can improve the sleep quality of patients with essential hypertension and insomnia, and has positive significance in improving the quality of life of patients, and the nursing satisfaction of patients is higher.

【Keywords】 Traditional Chinese medicine characteristic nursing; Humanistic care nursing; Essential hypertension; insomnia

失眠是原发性高血压病最常见的并发症之一, 不仅影响患者生活质量, 还可能导致血压进一步升高, 加重病情^[1]。因此, 如何有效地管理原发性高血压病失眠患者, 提高其睡眠质量, 成为护理领域关注的热点问题。近年来, 中医特色护理因其独特的优势和价值在临床广泛应用。研究指出, 将中医特色护理与人文关怀护理联合可为患者提供更加全面、个性化的护理方案, 有助于改善原发性高血压失眠患者睡眠质量^[2]。本文便针对中医特色护理联合人文关怀护理在原发性高血压病失眠患者管理中的应用效果展开分析, 具体报道如下。

1 对象和方法

1.1 对象

取本院 2023 年 1 月-2023 年 12 月期间 80 例原发性高血压失眠患者随机分组, 两组病例数相同, 均为 40 例。对照组男性占比 57.50%, 女性占比 42.50%, 年龄 50-83 岁, 平均 (68.37 ± 3.53) 岁;

研究组男性占比 55.00%, 女性占比 45.00%, 年龄 51-82 岁, 平均 (68.48 ± 3.62) 岁。2 组的基线资料进行对比 $P > 0.05$ 。入组患者均已知情同意。此次研究已获得医学伦理委员会审批。

1.2 方法

对照组给予常规护理,即持续监测患者血压情况,遵医嘱给予患者药物治疗,同时做好健康宣教、饮食指导等基础护理工作。

研究组给予中医特色护理联合人文关怀护理,护理详情如下:

(1) 中医特色护理: ①中药熏洗: 取白芍、酸枣仁、磁石(先煎)各 10g, 茯神、生地黄、丹参各 15g, 牛膝、杜仲各 12g, 龙骨(先煎) 20g, 钩藤(后下) 30g, 用适量药材将磁石、龙骨先煎煮 30min, 然后加入除钩藤外的其他饮片进行熬煮 15min, 最后加入钩藤再熬煮 5min。过滤掉药渣, 将药水与热水混合均匀, 水温保持在 50-70℃, 用浴巾盖住盆面对下肢畸形熏洗, 温度降低至 30-40℃后将双脚置于盆中浸泡 30min。早餐后、晚睡前 30min 各熏洗 1 次。②耳穴压豆: 取心、脾、肝、神门、交感和皮质下穴位, 用 75% 乙醇常规消毒耳廓, 将沾有王不留行籽的胶布粘贴于上述穴位, 每次按压 3-4 次, 每次 2min。隔日换另一侧进行按压。

(2) 人文关怀护理: ①心理护理: 加强与患者的沟通, 通过开放式问题引导患者表达内心的想法, 同时通过观察患者的非言语表现, 如面部表情、肢体语言等, 更全面地了解患者的心理状况, 从而进行一对一的心理疏导, 帮助患者缓解心理压力。指导患者学习放松技巧, 如深呼吸、冥想等, 增强患者情绪调节能力。②健康教育: 通过教育视频、微信公众号、PPT 等形式, 详细为患者解释高血压和失眠的相关知识, 以帮助患者理解自身疾病, 增强护理配合度。加强患者药物健康教育, 详细介绍各类降压药物的作用机制, 强调遵医嘱用药的必要性, 嘱咐患者严格遵守用药剂量、频次, 以确保药物治疗效果及安全性。③环境护理: 调整病房内的灯光、温度、湿度, 使用隔音材料、降低设备噪音等, 为患者创造一个宁静、温馨的休息环境。合理规划病房内家具、仪器的摆放, 减少不必要的障碍物, 以降低跌倒风险。④运动指导: 根据患者身体状态制定运动计划, 例如, 早晨或傍晚步行 30min、打太极 15min 或练太极剑 40min 等。运动时需做好监测, 可使用心率监测仪、步数计数器等量化患者的运动表现, 根据患者运动效果, 适当调整运动计划。⑤饮食指导: 了解患者营养需求和饮食习惯, 为患者制定个性化的饮食方案, 强调患者应保持低盐、低脂、高纤维的饮食, 并建议适量增加含钾、镁等微量元素的食物摄入。指导患者学习记录饮食日记, 以便于追踪食物摄入情况, 同时监督患

者科学饮食、均衡饮食。

1.3 观察指标

(1) 比较两组睡眠质量: 护理前、护理 1 周、2 周采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分评估两组患者睡眠质量, 量表共 18 项自评条目, 采用 4 级(0-3 分)评分法, 总分 21 分, 最终评分越高则睡眠状态越差。

(2) 比较两组生活质量: 护理前、护理 1 周、2 周采用生活质量量表(SF-36)评估两组患者生活质量, 量表总分 100 分, 90-100 分非常好; 80-90 分很好; 70-80 分好; 60-70 分一般; 总分 < 60 分差。

(3) 比较两组护理满意度: 护理结束后采用自制调查问卷评估两组患者护理满意度, 满分 100 分, 包括非常满意(100 分)、满意(80-99 分)、比较满意(60-79 分)、不满意(总分 < 60 分)四个等级, 总满意度为非常满意、比较满意以及满意例数总和, 再除以总患者数量, 得到最终的满意度百分比。

1.4 统计学分析

用统计学软件 SPSS21.0 对数据进行分析, 符合正态分布的计量资料用($\bar{x} \pm s$)表示, t 验证, 计数资料用(%)表示, χ^2 验证, 若 $P < 0.05$ 说明差异有统计学意义。

2 结果

2.1 比较两组睡眠质量

对照组与研究组各 40 例患者, 护理前, 对照组 PSQI (15.14 ± 2.61) 分与研究组 PSQI (15.06 ± 2.59) 分对比无显著差异 ($t_1=0.138$, $P_1=0.891$, $P > 0.05$); 对照组护理 1 周后 PSQI (13.25 ± 2.33) 分、护理 2 周后 PSQI (11.78 ± 2.25) 分, 研究组护理 1 周后 PSQI (10.71 ± 2.55) 分、护理 2 周后 PSQI (7.34 ± 2.18) 分, 研究组护理 1 周、2 周后 PSQI 评分明显低于对照组, 对比有差异 ($t_2=4.651$, $P_2=0.001$, $t_3=8.963$, $P_3=0.001$, $P < 0.05$)。

2.2 比较两组生活质量

护理前, 对照组 SF-36 (72.85 ± 4.32) 分与研究组 SF-36 (73.67 ± 4.58) 分对比无显著差异 ($t_1=0.824$, $P_1=0.413$, $P > 0.05$); 对照组护理 1 周后 SF-36 (80.15 ± 3.94) 分、护理 2 周后 SF-36 (85.52 ± 4.18) 分, 研究组护理 1 周后 SF-36 (83.37 ± 4.21) 分、护理 2 周后 SF-36 (89.75 ± 3.06) 分, 研究组护理 1 周、2 周后 SF-36 评分明显低于对照组, 对比有差异 ($t_2=3.532$, $P_2=0.001$, $t_3=5.164$, $P_3=0.001$, $P < 0.05$)

2.3 比较两组护理满意度

对照组非常满意 12(30.00%)例、满意 15(37.50%)例、比较满意 10(25.00%)例、不满意 3(7.50%)例,总满意度为 92.50%; 研究组非常满意 20(50.00%)例、满意 13(32.50%)例、比较满意 7(17.50%)例、不满意 0 例,总满意度为 100%,研究组护理满意度高于对照组,对比有差异($\chi^2=7.792, P=0.005, P<0.05$)。

3 讨论

失眠是原发性高血压患者常见并发症之一,严重影响患者生活质量和健康状况。临床针对原发性高血压失眠患者多采用常规护理,虽然可取得一定效果,但在改善患者睡眠质量和生活质量方面存在局限性。中医特色护理联合人文关怀护理是一种新型的护理模式,不仅可发挥中医护理的特色优势,还符合现代护理理念,能够为患者提供更高质量的护理服务。

本次研究结果显示,研究组护理 1 周、2 周后 PSQI 评分明显低于对照组,而 SF-36 评分则高于对照组($P<0.05$),说明中医特色护理联合人文关怀护理在改善患者睡眠质量,提升患者生活质量中有显著价值。另外,研究组护理满意度明显高于对照组($P<0.05$),这进一步验证两种护理模式联合应用的有效性和可行性。分析其原因,中医特色护理中,中药熏洗选用的药材,如白芍、酸枣仁等,具有安神、镇静等作用,可调和心火、滋养心血,有助于缓解紧张情绪,减轻烦躁不安,从而改善睡眠质量^[3]。另外,中药熏洗通过热水的温热作用,可促进足部及下肢的血液循环,舒缓肌肉紧张,减轻下肢疲劳感,有助于放松身体和入睡^[4]。而耳穴压豆通过刺激特定的耳部穴位,如心、脾、肝等,可调节脏腑功能,平衡身体阴阳,达到调和气血、安神定志的效果^[5]。并且耳穴压豆是一种非药物治疗方法,具有安全、无副作用等优势,不仅可以避免药物依赖和副作用,还能通过刺激穴位来调节机体自我修复能力,有助于提高患者整体健康水平^[6]。人文关怀护理注重从心理、健康教育等多个角度为患者提供全方位的支持与关怀,有助于改善患者整体健康状态^[7-8]。人文关怀护理中,心理护理通过加强与患者的沟通可深入了解其心理需求和困扰,从而对患者实施针对性的心理疏导,有助于缓解患者心理压力,增强应对疾病的能力;健康教育则致力于提高患者对疾病的认知和理解,使其更加积极地参与自我管理和治疗过程,而药物指导则可确保患者正确、安全地使用药物,有助于提高药物治疗效果;环境护理通过优化病房环境,减少噪音和干扰,可为患者创造一个有利于休息和恢复的环境,对提升患者睡眠质量和整体舒适度至关重要;个性化的运动

指导不仅能够帮助患者增强体质,改善心血管功能,还能减轻压力和促进睡眠;合理饮食是控制高血压和改善睡眠质量的关键因素之一,个性化的饮食方案不仅可以满足患者营养需求,还帮助其养成良好的饮食习惯,而记录饮食日记能够帮助患者更好地进行自我监督,从而管理自身健康状况,这对改善患者睡眠质量,提高患者生活质量有积极意义^[9-10]。

综上所述,中医特色护理联合人文关怀护理是中医传统疗法和现代护理理念的有效结合,有助于改善原发性高血压病失眠患者睡眠质量,提高患者生活质量,护理更好,值得推广。

参考文献

- [1] 尹华伟.耳穴压豆结合情致调理对原发性高血压合并失眠的意义分析[J].中国现代药物应用,2023,17(18):147-150.
- [2] 何芹,刘良福,王彝. 中医特色护理联合人文关怀护理在原发性高血压病失眠患者管理中的应用[J]. 中国中医药现代远程教育,2023,21(20):155-158.
- [3] 何莉莉.理性情绪疗法联合中药熏洗治疗老年原发性高血压伴睡眠障碍患者的临床疗效[J].包头医学院学报,2021,37(01):90-93.
- [4] 董晓燕,甘培英,姚晓红. 激光针灸联合中药熏洗在高血压伴失眠患者睡眠康复中的应用效果观察[J]. 医学理论与实践,2023,36(21):3762-3765.
- [5] 谭静雯. 耳穴压豆联合穴位贴敷对老年高血压失眠患者生活质量以及睡眠质量的影响分析[J]. 中国实用医药,2023,18(17):119-122.
- [6] 梁惠行,余建成.中药穴位贴敷联合耳穴压豆在老年高血压性失眠症患者护理中的应用效果[J].中国社区医师,2022,38(03):70-72.
- [7] 张文娣. 高血压患者社区管理融入人文关怀护理的效果分析[J]. 中国社区医师,2021,37(1):159-160.
- [8] 黄少荣,江华洁. 持续性的人文关怀理念在 ICU 高血压患者中对负面情绪及住院时间的效果分析[J]. 心血管病防治知识,2023,13(34):58-60.
- [9] 刘志敏,周洁. 分析人文关怀联合健康教育应用于高血压护理中的作用[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2021,9(5): 100-102.
- [10] 张溪,宋鑫博. 基于人文关怀的社区护理模式在老年高血压患者中的护理效果及对医学应对方式的影响研究[J]. 山西医药杂志,2020,49(24):3499-3502.

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