

## 针对性护理对高血压患者血压水平的影响分析

陈兴燕\*, 黎真真, 杨霞, 龚妮, 刘琴, 李世莲\*

中国人民解放军联勤保障部队第九二五医院 贵州贵阳

**【摘要】目的** 本研究旨在探讨针对性护理对高血压患者血压水平的影响, 并评估其心理状况和睡眠质量的变化。希望通过这项研究, 为高血压患者提供更全面、更有效的护理方案, 以提高患者的生存质量和疾病控制效果。**方法** 选取本院收治的 66 例高血压患者作为研究对象, 根据入院顺序随机分为两组 ( $n=33$ ), 对照组进行常规护理, 研究组进行针对性护理, 对比两组的血压水平及心理情况和睡眠质量。**结果** 两组护理前的 SBP (收缩压) 和 DBP (舒张压) 水平有差异但不显著 ( $P>0.05$ ), 护理后两组均有明显降低, 且研究组显著低于对照组 ( $P<0.05$ )。两组护理前的 SAS (焦虑)、SDS (抑郁)、PSQI (匹兹堡睡眠指数) 比较均无显著差异 ( $P>0.05$ ), 护理后均有明显改善, 且研究组显著低于对照组 ( $P<0.05$ )。**结论** 通过本研究, 发现针对性护理能够显著降低高血压患者的血压水平。在心理状况和睡眠质量方面, 针对性护理也表现出明显的优势, 能够有效缓解患者的焦虑和抑郁情绪, 改善睡眠质量。因此, 针对性护理对高血压患者具有积极的影响, 可以为高血压患者提供更全面、更有效的护理方案。这一发现对于临床上高血压患者的护理具有重要的指导意义。

**【关键词】** 针对性护理; 高血压; 血压水平

**【收稿日期】** 2023 年 7 月 5 日

**【出刊日期】** 2023 年 8 月 15 日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20230269

### Analysis of the influence of targeted nursing on blood pressure level of patients with hypertension

Xingyan Chen\*, Zhenzhen Li, Xia Yang, Ni Gong, Qin Liu, Shilian Li\*

925th Hospital of the PLA Joint Logistic Support Force, Guiyang, Guizhou

**【Abstract】Objective** The aim of this study was to investigate the effect of targeted nursing on the blood pressure level of patients with hypertension, and to evaluate the changes in their psychological status and sleep quality. It is hoped that through this study, a more comprehensive and effective nursing plan for hypertensive patients can be provided to improve the quality of life and disease control effect of patients. **Methods** A total of 66 hypertensive patients admitted to our hospital were randomly divided into two groups ( $n=33$ ) according to the order of admission. The control group received routine nursing and the study group received targeted nursing. The blood pressure level, psychological condition and sleep quality of the two groups were compared. **Results** The SBP (systolic blood pressure) and DBP (diastolic blood pressure) levels of the two groups before nursing were different but not significant ( $P>0.05$ ), and the levels of the two groups were significantly decreased after nursing, and the study group was significantly lower than the control group ( $P<0.05$ ). There were no significant differences in SAS (anxiety), SDS (depression) and PSQI (Pittsburgh Sleep index) between the two groups before nursing ( $P>0.05$ ), and there were significant improvements after nursing, and the study group was significantly lower than the control group ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Through this study, it is found that targeted nursing can significantly reduce the level of blood pressure in hypertensive patients. In terms of psychological status and sleep quality, targeted care also shows obvious advantages, which can effectively relieve patients' anxiety and depression and improve sleep quality. Therefore, targeted nursing has a positive impact on hypertensive patients, and can provide more comprehensive and effective nursing programs for hypertensive patients. This finding has important guiding significance for the nursing of patients with hypertension in clinic.

**【Keywords】** Targeted nursing; High blood pressure; Blood pressure level

高血压是常见的慢性疾病,多发于老年群体<sup>[1]</sup>。近年来随着生活水平的提高及人们饮食结构的改变,高血压患者人数剧增,越来越趋于年轻化,这成为了全球关注的公共卫生问题。高血压具有病程长、难治愈的特点,临床治疗多以药物治疗和日常控制为主。但受年龄、情绪、不良饮食/行为习惯、个人认知差异等众多因素的影响,高血压的血压控制效果不太理想。一旦血压控制不好,极易诱发各类心脑血管疾病,严重危及患者身心健康<sup>[2]</sup>。故辅以护理干预非常重要。但常规的高血压护理多是口头教育和用药指导,对患者未有全面、针对性的干预,导致大部分患者的血压水平控制效果不佳。所以,需探寻更优质的护理干预。针对性护理是根据患者的病情特点、个体特征进行的系统性、个性化、人性化护理服务,从疾病可能诱发的风险因素进行全面干预,以最大程度维持患者的最佳身心状态,改善其预后<sup>[3]</sup>。本文就对针对性护理对高血压患者血压水平的影响进行了研究,以探寻出更有效的护理方法,现报道如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取本院在2021年10月至2022年10月收治的66例高血压患者作为研究对象。本次研究经医院伦理委员会批准。纳入标准:符合《中国高血压防治指南》中的高血压诊断标准;临床资料完整;均自愿参加此次研究。排除标准:伴有恶性肿瘤;伴有糖尿病、冠心病等疾病;心肝肾脏器严重障碍;精神异常、不愿配合者。根据入院顺序随机分为两组( $n=33$ ):对照组年龄60~77( $69.2\pm 3.6$ )岁,病程2~9( $6.2\pm 1.6$ )年,其中男18例,女15例;研究组年龄60~78( $69.4\pm 3.7$ )岁,病程3~9( $6.1\pm 1.4$ )年,其中男17例,女16例;两组资料比较无显著差异( $P>0.05$ )。

### 1.2 方法

对照组进行常规护理,即:向患者进行口头教育、发放宣传手册等使其认识高血压相关知识;叮嘱患者遵医嘱用药,养成良好的饮食和生活习惯;告知患者测量血压的重要性,以及时掌握血压波动情况。

研究组进行针对性护理,具体为:(1)建立小组。建立由1名护士长、2名护理人员组成的护理小组,成员均具有丰富的护理经验、良好的沟通能力,并经系统性的高血压护理知识及技能培训。(2)评估情况。收集患者的基本信息,如家庭情况、收入、文化、病

史、社会环境等,结合患者的病情特点评估出可能影响疾病的风险,制定针对性的护理措施。(3)健康宣教。根据患者的文化水平、年龄、理解程度开展健康宣教,如宣传手册、宣传栏、集体讲座、专家指导、一对一健康教育等,内容包括疾病危害、用药知识、科学的生活习惯及饮食习惯。还可通过微信等社交软件,将重点知识编辑成文字、视频发送给患者,使其能确实认识高血压,掌握其控制要点。(4)心理疏导。多与患者交流,关心其情绪变化,及时疏导不良情绪。多向患者讲解良好的病例,缓解其焦虑抑郁情绪,使其建立治疗信心。叮嘱家属多陪伴患者,尤其是老年患者。还可定期组织病友会活动,加大患者间的交流分享,以获得更多防治经验,提高治疗信心及护理依从性。(5)病情监测。每日监测血容量,以掌握患者血压水平。记录每日的水钠量,根据情况适当补充,维持机体代谢平衡,避免低血压。(6)体位护理。指导患者采取合理的体位以增加舒适感。针对用药后易发生的低血压肢体反应,应加强巡视,协助患者定时变化体位,抬高头部 $30^\circ$ ,密切观察情况变化,叮嘱家属陪床,避免坠床。(7)用药护理。向患者强调定时、定量用药的重要性,严格遵医嘱用药。对依从性不高的患者应反复强调,或留字条提醒;对老龄、记忆力不好的患者,应叮嘱家属督促其用药,或是设置闹钟提醒用药。(8)饮食干预。根据患者实际情况制定针对性的饮食计划,严格控制每日的总摄入热量,如盐、钠等。饮食要以清淡为主,多进食高蛋白质、高纤维、高钙食物,避免高盐、高钠、高胆固醇。要三餐定量,可少食多餐,切忌不要暴饮暴食,控制好体重。(9)生活行为指导。养成良好的生活习惯,早睡早起,不要熬夜,禁止烟酒,生活规律。多交朋友,多与他人交流沟通,始终保持愉悦的心情。(10)运动指导。鼓励患者进行适当的运动,在机体可耐受范围内进行散步、快走、慢跑、打太极、瑜伽等有氧活动。对高血压三级患者可配合肢体按摩。每次运动时间不宜过长,以30min为宜。(11)睡眠干预。营造温馨舒适的睡眠环境,干净整洁、光线适宜、空气流通、环境安静。还可根据患者特点增设绿植、香薰、抱枕等。对难以入眠患者,可建议其睡前喝牛奶、热水泡脚、穴位按摩,或播放轻缓音乐,放松其身心,促进入眠。睡前不要做兴奋神经的活动,不喝茶等饮品。若睡眠严重困难者,可遵医嘱适量服用药物。

\*共同通讯作者:陈兴燕,李世莲

### 1.3 观察指标

(1) 对比两组血压水平。包括护理前和护理后 2 个月的 SBP 和 DBP。(2) 对比两组的心理情况和睡眠质量。包括护理前和护理 2 个月。心理情况采用 SAS 焦虑自评量表(分值为 0-100 分, 界限为 50)、SDS 抑郁自评量表(分值界限为 0-100, 界限 53) 进行评估, 两表均为得分越低说明心理状况越好。睡眠质量采用 PSQI 匹兹堡睡眠指数进行评定, 分值为 0-21 分, 分值越低说明睡眠质量越好。

### 1.4 统计学方法

研究数据运用 SPSS20.0 软件进行处理, 计数资料

以 (n) 表示, 行  $\chi^2$  检验, 计量资料 y 以 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示, 行 t 检验,  $P < 0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组的血压水平

两组护理前的 SBP 和 DBP 水平有差异但不显著 ( $P > 0.05$ ), 护理后两组均有明显降低, 且研究组显著低于对照组 ( $P < 0.05$ )。见表 1。

### 2.2 两组的心理情况和睡眠质量

两组护理前的 SAS、SDS、PSQI 比较均无显著差异 ( $P > 0.05$ ), 护理后均有明显改善, 且研究组显著低于对照组 ( $P < 0.05$ )。见表 2。

表 1 两组护理前后的血压水平比较 (n=33,  $\bar{x} \pm s$ )

组别 (n)	SBP (mmHg)		DBP (mmHg)	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (n=33)	155.46 ± 6.12	142.23 ± 3.36*	98.67 ± 2.43	90.16 ± 1.79*
实验组 (n=33)	155.51 ± 6.15	129.40 ± 2.89*	98.55 ± 2.57	82.12 ± 1.55*
t	0.033	16.630	0.195	19.506
P	0.974	0.000	0.846	0.000

注: 与护理前比较, \* $P < 0.05$ 。

表 2 两组的心理情况和睡眠质量比较 (n=33,  $\bar{x} \pm s$ )

组别 (n)	心理情况				睡眠质量	
	SAS		SDS		PSQI	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (n=33)	61.48 ± 3.78	50.52 ± 2.13 <sup>#</sup>	59.18 ± 3.51	51.62 ± 1.53 <sup>#</sup>	16.35 ± 1.42	13.52 ± 1.09 <sup>#</sup>
实验组 (n=33)	61.53 ± 3.81	42.51 ± 2.08 <sup>#</sup>	59.23 ± 3.49	41.23 ± 1.12 <sup>#</sup>	16.31 ± 1.39	10.09 ± 1.05 <sup>#</sup>
t	0.054	15.456	0.058	31.478	0.116	13.019
P	0.958	0.000	0.954	0.000	0.908	0.000

注: 与护理前比较, <sup>#</sup> $P < 0.05$ 。

## 3 讨论

高血压是常见疾病, 其发生和发展受多种危险因素影响, 不仅包括遗传、年龄等不可变量因素, 还包括生活因素、行为习惯因素、精神因素、环境因素、药物因素等可改变的因素<sup>[4]</sup>。故高血压是可防治的, 控制血压水平是其防治关键。高血压病程漫长, 无法彻底治愈, 需长期服用药物及保持科学的生活行为方式

和习惯才能使机体血压水平维持在平稳、合理的范围。若血压水平持续增高, 会诱发心脑血管等疾病, 严重威胁健康安全<sup>[5]</sup>。但高血压患者多为老年人, 其机体免疫功能衰退、记忆力减弱, 缺乏对高血压的正确认知, 导致其在漫长的病程中渐渐失去治疗信心, 发生忘服、漏服、错服药及不规律生活行为习惯等情况, 使防治效果较差<sup>[6]</sup>。且部分患者因担忧疾病及工作、经济压力,

带有焦虑抑郁情绪,影响心情及睡眠质量,无法有效控制血压水平。而反过来,不良的心理情绪及较差的睡眠质量又会影响血压波动,进一步加重不良情绪及睡眠质量,形成恶性循环<sup>[7]</sup>。长此以往,让患者逐渐失去治疗信心,放弃自我管理。基于此,提供护理干预非常重要。

常规护理通常以诊断疾病症状为基础,针对每个症状进行相应的护理干预,而这种护理方式存在一些不足之处。首先,常规护理往往只关注当前出现的病症,而忽略了潜在的疾病风险因素,因此无法进行全面的预防干预。其次,常规护理通常只注重疾病的治疗过程,而忽略了患者的整体健康状况,因此护理效果并不理想。此外,常规护理一般只注重药物治疗,而忽略了患者的心理、社会和身体需求,这也影响了护理效果。另外,常规护理通常缺乏对患者病情的全面监测和评估,无法及时发现病情变化并采取相应的治疗措施,从而错过了最佳治疗时机。同时,常规护理也缺乏对患者的健康教育和指导,患者往往无法有效地管理自己的健康状况,导致病情反复发作。针对性护理是根据患者的病情特点、个体特征进行的系统性、个性化、人性化护理服务,从疾病可能诱发的风险隐患进行全面干预,以合理规避风险因素,最大程度维持患者的最佳身心状态,改善其预后。本文通过对66例患者的分组研究,结果显示:两组护理前的血压水平(SBP、DBP)水平、心理情绪(SAS、SDS)、睡眠质量(PSQI)有差异但不显著,经过不同护理后两组均有明显改善,且针对性护理组均显著优于常规组。结果提示,通过实施针对性护理,患者的血压水平得到了有效的控制,心理情绪得到了显著的改善,同时睡眠质量也得到了明显的提高。在针对性护理实施的过程中,护理人员根据每位患者的具体情况制定了个性化的护理计划,通过对其饮食、运动、用药、心理等方面的全方位干预,使患者血压水平逐渐稳定,身体状况得到改善。此外,针对性护理还注重对患者进行心理情绪的调节和情绪的控制。在护理过程中,对患者进行有关高血压疾病的知识教育,使其更加了解自己的身体状况,增强信心和自我管理能力;同时,对患者进行心理疏导和干预,减轻焦虑、抑郁等不良情绪,使其保持愉悦的心情和良好的心理状态。

针对性护理之所以在高血压患者的护理中能够发挥积极的作用,其原因是多方面的。首先,针对性护理遵循了现代护理的“以人为本”的护理理念,将患者的需求和个体特征放在首位,对患者血压波动的各

种危险因素进行重视,从各方面进行控制,以维持血压水平在合理范围。具体来说,针对性护理包括以下几个方面:第一,建立针对性的护理小组:针对患者的具体情况,建立由医生、护士、营养师、心理医生等组成的护理小组,结合患者的疾病和个体特征进行全面评估,制定针对性的护理计划,以对可能影响血压的各种因素进行有效的管理和干预,积极规避不良风险。第二,做好健康宣教:对患者进行全面的健康教育,让其了解高血压的发病机制、症状表现、治疗方法和注意事项等,提高患者的认知程度,增强其自我保健意识和自我管理能力。第三,关注患者的心理情绪:针对性护理小组应该关注患者的心理情绪变化,及时进行心理疏导和干预,消除患者焦虑不安、抑郁等不良情绪,让其保持良好的心理状态,有利于血压的控制和稳定。第四,控制饮食:根据患者的病情和饮食习惯,制定合理的饮食计划,适当控制钠盐、脂肪的摄入量,增加水果、蔬菜的摄入,有利于血压的控制和身体健康。第五,指导患者进行运动:根据患者的身体状况和兴趣爱好,指导患者进行适量的有氧运动,如散步、慢跑、打太极拳等,有利于减轻体重、增强体质、提高心肺功能,从而有利于血压的控制和稳定。第六,做好用药指导:向患者介绍降压药物的作用机制、用法用量、不良反应及应对措施等方面的知识,帮助患者正确使用药物,避免药物不当使用导致血压波动或不良反应的发生。第七,做好病情监测:指导患者定期监测血压水平,及时发现血压波动情况,为医生调整治疗方案提供依据。总之,针对性护理在高血压患者的护理中具有重要的作用和意义。通过一系列的针对性护理措施的实施,可以帮助患者控制血压水平、改善心理情绪和睡眠质量,提高患者的生活质量和预后效果。因此,在未来的护理工作中,我们应该更加重视针对性护理的应用和推广,让更多的患者受益于这种个性化、系统化的护理服务。

综上所述,针对性护理对高血压患者的血压水平有显著控制作用,且能有效改善心理情绪和睡眠质量,有一定临床应用价值,可推广应用。

## 参考文献

- [1] 王亚芳,侯诗箐,刘建英.“治未病”思想在高血压患者延续护理中的应用[J].贵州医药,2023,47(09):1503-1505.
- [2] 马驰,左昌营,袁雨馨.预见性护理干预对高血压脑出血患者术后恢复的影响[J].吉林医药学院学报,2023,44(05):352-354+356.

- [3] 陈建红.原发性高血压护理干预措施及实施价值研究[J].中国医药指南,2023,21(24):165-167.
- [4] 汤玲玲.个体化护理在老年高血压患者中的应用效果[J].基层医学论坛,2023,27(24):53-55.
- [5] 高欣.老年高血压患者社区护理干预的研究进展[J].中国城乡企业卫生,2023,38(08):30-32.
- [6] 黄慧卿,邱雪梅,吴斌斌.专项护理干预在退休高血压患者中的应用效果[J].中外医学研究,2023,21(23):104-107.
- [7] 郭青,李晔晖,王励敏.延续性护理干预在高血压患者中的应用效果[J].贵州医药,2023,47(07):1132-1133.

**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**