

健康教育用于门诊高血压护理中的护理效果

杨娅娟

开远市人民医院 云南开远

【摘要】目的 浅析高血压患者采用门诊健康教育的效果,帮助患者更全面地认识高血压,并具备一定自我护理能力。**方法** 选取2022年4月到2023年4月收治的高血压患者288例,对照组采用基础护理;观察组加强健康教育宣讲,对比门诊护理疗效。**结果** 观察组患者的血压水平管控效果优于对照组,对比差异显著, $P<0.05$;在对比患者健康促进生活方式评分中,观察组患者整体情况优于对照组,对比差异显著, $P<0.05$ 。**结论** 针对高血压患者实施门诊健康教育的效果显著,有助于改善患者血压水平,患者生活方式更积极、健康,值得推广应用。

【关键词】 健康教育; 门诊高血压; 护理效果

【收稿日期】 2024年9月12日

【出刊日期】 2024年10月24日

【DOI】 10.12208/j.cn.20240521

Nursing effect of health education in outpatient hypertension nursing

Yajuan Yang

Kaiyuan City People's Hospital, Kaiyuan, Yunnan

【Abstract】 Objective To analyze the effect of outpatient health education for hypertension patients, so as to help patients understand hypertension more comprehensively and have certain self-care ability. **Methods** A total of 288 hypertensive patients from April 2022 to April 2023 were selected, and the control group received basic nursing care. The observation group strengthened health education and compared the curative effect of outpatient nursing. **Results** The blood pressure control effect of the observation group was better than that of the control group, the difference was significant ($P < 0.05$); In the comparison of health promotion lifestyle scores of patients, the observation group was better than the control group, and the difference was significant ($P < 0.05$). **Conclusion** The effect of outpatient health education for hypertension patients is remarkable, which can help to improve the blood pressure level of patients, and the life style of patients is more active and healthy, which is worthy of popularization and application.

【Keywords】 Health education; Hypertension in outpatient clinic; Nursing effect

随着人口老龄化社会的逐步形成,高血压作为慢性病、基础疾病得到了患者的高度重视,在用药治疗期间不仅认识到高血压的危害,还关注自身生活质量的改善方式。针对高血压患者主要是采用药物治疗,目的在于稳定血压水平,防止其异常波动^[1]。在护理过程中为患者提供健康教育指导,将多种经验证实有效、可行的优质教育方案整合,能够保证教育内容丰富、教育模式新颖,符合人们日益提升的健康需要,真正满足不同受众对于健康教育的具体需求^[2]。鉴于此,选取2022年4月到2023年4月收治的高血压患者288例,结果证明门诊健康教育方案具有良好临床效果,内容报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2022年4月到2023年4月收治的高血压患者288例,按照随机数表法分为2组,观察组男69例,女75例,年龄41-80岁,平均(55.37±5.63)岁;病程在2-10年,平均(5.69±1.37);对照组中男70例,女74例,年龄在40-81岁,平均(55.13±5.89)岁;病程在2-10年,平均(5.78±1.23)。上述患者临床资料完整且无异样,两组资料无规律,组间基线资料差异($P>0.05$),符合对照条件。纳入标准:患者既往确诊为高血压;患者对治疗方案知情表示自愿参与。排除标准:合并严重的器官功能障碍疾病;患者伴有精神系统疾病,患者伴有恶性肿瘤;无法接受随访调研者。

1.2 干预方法

对照组为基础护理,宣讲高血压的基础知识,指导患者按照医嘱使用降压药;同时记录患者的血压波动

情况,根据患者用药情况观察治疗疗效。

观察组加强健康教育宣讲,要重视不同群体的需求,如老年群体的理解能力较差,听力可能存在障碍,因此需要耐心讲解。要耐心地说明疾病,并针对主要问题进行说明,可以发放宣讲手册,以便于家属更好地照顾患者。此外,在饮食方面可以给予建议,如多食用蔬菜水果,控制高脂肪食物摄入,对三餐的营养分配进行调整,形成科学的饮食生活习惯。在对患者的随访过程中,要对患者的努力给予肯定和鼓励,叮嘱患者定期复查,特别是伴有一些其他慢性病的患者要按照医嘱用药,切忌私自更换药物、停药,防止出现意外事件。在药物指导上,包括给药途径、用药剂量,药物优势和作用机制,都可以为患者和家属进行说明,降低患者的用药抵触情绪,积极地配合医嘱用药。关于心理健康教育在患者康复期间也十分重要,护理人员应当多与就诊患者沟通病情,了解其身心状态,是否存在焦虑等负面情绪,以及是否存在治疗用药的经济压力,可以为患者讲解医保相关政策,帮助患者缓解心理压力,特别是长期用药治疗会导致患者有治疗倦怠,这些也需要护理人员多观察,为患者提供心理疏导。在健康行为指导中需要患者、医护人员的共同配合,在沟通中普及健康行为方式,教会患者正确测量血压,建议患者购买血压仪进行家庭测量,在血压异常情况下可就医治疗。同时,要为患者制定运动锻炼计划,通过有氧运动可提升身

体机能,如常见的慢走慢跑、打太极等,每次时间不宜超过1小时。最后,通过微信平台推送高血压相关知识,可以突破时间和空间的限制,操作方便快捷,而且能够确保信息的及时传递和反馈,使得教育效果得以最大化。

1.3 评价标准

对比患者的血压水平,记录收缩压和舒张压的变化,采用血压测量仪,检测前告知患者不要剧烈运动,保持平稳状态下进行测量。

对比健康促进生活方式,该量表包括六个方面的内容,即自我实现、体育运动锻炼、健康职责、营养状况、人际关系和压力处理,按照1-4级评分法,分值在52-208分之间,分值高,代表患者的生活方式健康、高效。

1.4 统计方法

选择SPSS 23.0软件处理数据。 t :检验计量资料,就是 $(\bar{x} \pm s)$ 。 χ^2 :检验计数资料,就是 $[n(\%)]$ 。 $P < 0.05$ 代表本研究相关数据对比有统计学意义。

2 结果

观察组患者的血压水平管控效果优于对照组,对比差异显著, $P < 0.05$;见表1。

在对比患者健康促进生活方式评分中,观察组患者整体情况优于对照组,对比差异显著, $P < 0.05$ 。见表2。

表1 两组患者血压水平对比分析 ($\bar{x} \pm s$, mmHg)

组别	例数	SBP		DBP	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组	144	145.32±8.34	116.84±4.24	97.23±5.12	79.24±3.13
对照组	144	145.31±8.33	125.62±5.13	98.24±5.13	84.25±3.62
t	-	0.0053	8.3435	0.8813	6.6212
P	-	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05

表2 两组患者健康促进生活方式评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	自我实现	体育运动锻炼	健康职责	营养状况	人际关系	压力处理
观察组 (n=144)	19.52±4.23	19.75±5.47	19.44±3.96	18.36±4.35	18.87±3.98	18.37±4.34
对照组 (n=144)	16.63±2.14	17.15±4.54	17.58±2.13	16.27±2.76	16.96±2.16	16.84±4.75
t	0.114	5.926	0.048	4.697	0.243	5.049
P	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

高血压作为一种常见病,多发生于老年群体中。高血压的诱发因素有很多,除了年龄外,还涉及高盐饮

食、超重和肥胖、过量饮酒、长期精神紧张、缺乏运动、遗传因素、某些肾脏疾病,导致治疗难度增加^[3]。此外,高血压作为一种不能完全治愈的疾病,只能通过生活

管理、用药等多种方式进行控制,无疑对临床护理工作提供了更高的要求。因此,有必要对患者进行有效的护理干预,提高患者认知以及自我管理能力和血压,提高患者的生活质量^[4]。

在开展门诊健康教育过程中应当对常见的问题进行归纳,如患者的错误行为、用药问题、并发症问题等,并且在健康教育过程中要讲究方式方法,不能漫无目的地讲解,要确保患者能够听明白,听得懂,让健康教育切实发挥作用,帮助患者纠正错误行为,解决异常血压波动问题^[5-6]。如在门诊健康教育方面可以通过知识讲解、信念培养、行为指导三个阶段强化患者对高血压这一情况的认知,促使教育更具计划性^[7]。在开展过程中,教会患者自我血压监测,拟定日常生活血压管理方案,提供饮食计划等。另外,高血压专题讲座进入社区,为更多高血压患者和潜在群体提供知识讲解,加强预防也是一项可行性方案,能够为患者提供帮助,改善高血压群体长期养成的非健康行为^[8]。

结合本次护理工作初见成效,观察组患者的血压水平管控效果较好,同时,患者的生活方式更积极,进一步说明在门诊健康教育环节发挥了护理人员的指导作用,提升了患者的用药依从性,也从日常行为上给予了建议。如开展用药指导,告知患者药物的使用、医嘱服药依从性等。在心理健康教育中安抚患者的负面情绪,鼓励患者提出自己的诉求,按照患者的期待提供治疗建议,并稳定患者的情绪,防止其出现焦虑、暴躁等不良心理问题^[9]。

综上所述,针对高血压患者实施门诊健康教育的效果显著,有助于改善患者血压水平,患者生活方式更积极、健康,值得推广应用。

参考文献

- [1] 王萌萌.个体化延续护理在门诊高血压病患者健康教育中的应用效果探究[J].中西医结合心血管病电子杂志,2022,10(28):114-116.
- [2] 陈娜娜.老年高血压护理中应用健康教育模式的影响分析[J].中西医结合心血管病电子杂志,2021,9(21):93-96.
- [3] 郑传芬,易大莉,张玲,等.基于 VOSviewer 可视化原理的“互联网+健康教育”研究热点探索[J].西南国防医药,2021,31(04):300-305.
- [4] 林艳媛.门诊护理干预对高血压合并糖尿病患者的效果分析[J].心血管病防治知识(学术版),2020,10(04):54-56.
- [5] 朱莉军.健康教育用于门诊高血压社区护理中的效果[J].中国社区医师,2020,36(02):177-178.
- [6] 廖水珍,李任平.基于跨理论模式的门诊高血压患者健康教育研究[J].中外医学研究,2019,17(22):175-177.
- [7] 黄金定,丁娜,闵回香,等.高血压慢性病护理门诊的初步建立及思考[J].护理研究,2019,33(11):1951-1953.
- [8] 坎海英,卞勤虎.通过品管圈活动提升门诊高血压患者的健康教育知晓率[J].临床医药文献电子杂志,2019, 6(44): 87-88.
- [9] 陈阳,孙海霞.门诊个体化护理健康教育在高血压患者中的应用[J].心理月刊,2019,14(10):87.

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