

# 老年人高血压社区健康管理及护理策略

易艳

定海区双桥街道社区卫生服务中心

DOI:10.12238/bmtr.v2i5.3215

**[摘要]** 目的: 研究社区老年人高血压患者健康管理的应用效果。方法: 采用随机抽样方案对某社区的600例老年人群进行护理健康教育需求调查,通过发放调查表和回收调查表的方式,来对老年人的护理健康需求进行了解,根据结果探究最优化的护理健康方案设定方法。结果: 回收调查表显示,现代社区老年人对护理健康教育知识需求,主要以疾病预防知识和保健知识为主,其中涉及到的急救知识和用药知识也受到较多老年人群的重视,但大多数老年人群对于心理知识都没有形成完善的认知,认为这种健康管理内容并不重要。结论: 社区老年人高血压患者加强健康管理能够有效提升患者对高血压知识的认知程度和治疗的依从性,健康教育在老年高血压患者治疗中,属于一项重要的干预措施,当然健康护理作为提升高血压患者的血压控制效果也有着非常重要的作用,值得推广应用。

**[关键词]** 老年人高血压; 健康管理; 护理

中图分类号: R544.1 文献标识码: A

## Community Health Management and Nursing Strategy for the Elderly with Hypertension

Yan Yi

Community Health Service Center of Shuangqiao Street, Dinghai District

**[Abstract]** Objective: To study the effect of the health management of elderly hypertensive patients in the community. Method: A random sampling plan was used to investigate the needs of nursing and health education among 600 elderly people in a community. Questionnaires issuing and recycling were used to understand the nursing and health needs of the elderly, and the optimal nursing and health plan setting method were explored based on the results. Result: The recovery questionnaire shows that the elderly in modern communities' need for nursing and health education knowledge is mainly based on disease prevention knowledge and health care knowledge. The first aid knowledge and medication knowledge involved are also valued by more elderly people, but most of the elderly people have not formed a complete understanding of psychological knowledge, and believe that this kind of health education management content is not important. Conclusion: Strengthening health education and management for elderly hypertensive patients in the community can effectively improve patients' awareness of hypertension knowledge and treatment compliance. Health education is an important intervention in the treatment of elderly hypertensive patients, and of course health Nursing also plays a very important role in improving the blood pressure control effect of hypertensive patients, which is worthy of promotion and application.

**[Key words]** elderly hypertension; health management; nursing

随着人们年龄的不断增长,各个器官以及循环系统功能也在不断下降,加上生活环境的不断变化,各类老年疾病的发病率也在不断提升,高血压是老年疾病中发病率较高的一种,随机抽样方案对某社区的600例老年人群进行护理健康教育需求调查,研究健康管理对社区老年人高血压患者的影响效果及护理策略。

### 1 老年人高血压社区健康管理一般资料与方法

1.1一般资料: 采用随机抽样法对某社区中的600例老年人进行护理健康需求调查。所有老年人的年龄均在60岁以上,并且具有正常的认知能力,语言表达能力健全。所有老年人在参加本次调查时,均签署知情同意书,并且具有我市的常住户籍。

1.2方法: 在查阅大量文献的基础上,根据本市的实验要求自行设置调查问卷,并由我院中年资较长的护士长对调查内容进行评价,确保调查表能够全方位的对老年护理健康需求状况进行反应。在完成问卷设计后,随机选择社区中的10名60岁以上的老年人来进行表格可信度评价,并根据调查中发现的问题进行意见

处理,对调查问卷进行修改后投入使用。

采用随机抽样法对某社区中的600例老年人进行护理健康需求调查,在调查时,由被调查老年人进行自主填写。

本次调查中总共发放600份试卷,填写完成后当场回收,所有问卷均得到回收,并且其中不存在无效问卷。

1.3评价标准:记录所有老年人对不同健康教育内容的需求要求。

1.4统计学方法:本次研究中涉及到的所有数据均进行分析后录入统计学软件SPSS19.0进行数据统计学处理,而实验结果中,所有受调查老年人对不同健康知识教育需求,采用百分比(%)的形式进行记录。所有患者血压指标应用(均数±标准差)进行数据记录,实验结果采用t值进行检验,若 $p < 0.05$ ,则说明实验结果具备统计学意义。

## 2 调查结果

回收调查表显示,现代社区老年人对护理健康教育知识需求,主要以疾病预防知识和保健知识为主,其中涉及到的急救知识和用药知识也受到较多老年人群的重视,但大多数老年人群对于心理知识都没有形成完善的认知,认为这种教育内容并不重要。所以在老年人高血压中,健康教育管理固然重要,护理策略也尤为重要。

## 3 老年人高血压护理策略

3.1控制用药剂量。现行高血压疾病治疗使用最为普遍的为药物治疗。但是老年人各个器官会出现不同程度的病变问题,所以在针对老年高血压患者进行药物治疗时,可能会出现过度降压的副作用。心、脑、肾等器官动脉硬化性病变,也会直接影响到老年高血压患者的药物治疗效果。老年高血压患者身体机能大不如前,循环以及调节反射得减弱使得治疗过程中出现不同程度的副作用。在针对老年高血压患者进行药物治疗时,不能一次性使用剂量较大的药物,需要结合患者实际,逐步降压。

3.2维持血压。要叮嘱患者以及家属按时按量服药。老年高血压患者需避免睡前服用降压药的问题。高血压患者在晨起时血压会维持在一天中最高状态,此时为服用降压药最为适宜的时机。患者需要谨遵医嘱,坚持服药,不按时服药以及自行停药都会加大血压反弹问题出现的可能性。老年

高血压患者经过一段时间的服药后,血压会逐步降低,逐步恢复至正常值。此时不需要再继续服用降压药。应结合自身情况服用维持血压的药物,保持血压的稳定性。

3.3按时服药。护理人员需要科学指导老年高血压患者合理用药,利用科学的方式与手段,实现对自身血压水平的有效控制。尤其是在夜间必须将血压波动情况作为依据,科学调整药物剂量以及用药时间。老年高血压患者服用药剂量确定需要充分考虑到病情以及自身身体状况。长效药、控制剂以及缓释剂是在治疗老年高血压患者时最适宜使用的几种药物。需要将字体较大的标签附于药物表面明确,将服用剂量以及服药时间明确标注于标签之上。这是提醒老年高血压患者按时服药的一种有效途径。也可通过联系实际生活中某些事物的方式,提醒老年高血压患者服药。建议将药物放在饭桌上,使其在进餐的时候想起服药。让患者及家属了解药物名称、用量、剂量注意事项及毒副作用,学会出现毒副作用时的应急处理方法,尽量避免使用昂贵药物,减轻患者经济负担,利于长期服药。

3.4保障饮食的合理性。任何疾病在控制以及预防过程中都与合理饮食存在密切联系,高血压治疗同样如此。低盐、低糖、低胆固醇是高血压患者在饮食时必须高度注意的问题,饮食需要以高维生素为主,一定要严格控制老年高血压患者的食盐摄入量,一天最多不可以超过6g。低盐饮食可有效起到降低血压的作用。利尿剂的降压效果也可在合理饮食的影响下不断增加。老年高血压患者还要限制动物油、甲壳类食物以及动物内脏的摄入。少食多餐、增加蔬菜水果以及高纤维食物,是老年高血压患者合理饮食必须遵循的原则。

3.5适量进行体育运动。在降压方面,体力活动起着一定作用,老年高血压患者应结合自身实际进行适量的体力活动。适量运动不仅是减轻体重的有效方式,也可通过提升心血管适应能力的方式,保持血压水平的稳定性。老年高血压患者需要在医护人员的指导下,适当参加体育运动。在选择运动方式时可结合血压状况以及自身身体状况,并进一步明确运动强度。有氧运动、慢跑以及打太极拳等,都是适

合老年高血压患者的运动。

3.6树立良好心态。高血压并不是一个经过治疗即可完全痊愈的疾病,而是伴随患者终生存在。护理人员需要将关于高血压的一般常识有针对性的讲解给患者以及家属。患者以及家属大致了解高血压这一疾病,明确高血压的诊断治疗以及疗效。老年高血压患者需要通过自我调整心理的方式积极面对高血压,日常生活中需要劳逸结合,避免出现过度激烈的情绪。

## 4 讨论

老年人高血压患者的血压控制效果与患者对健康知识的掌握以及平常生活习惯的良好护理有非常紧密的联系,有关研究中指出,社区卫生服务中加强对老年高血压患者的健康教育能够有效改善患者不良生活习惯,提升患者对疾病相关健康知识的了解程度,有效的护理策略还能帮助患者养成良好的生活习惯。老年高血压患者的健康教育管理工作是一项需要长期坚持的工作,护理策略也需要在日常活动中对患者进行潜移默化的影响,并且老年患者也能把学到的知识带给自己的儿女,同时也争取到患者家属的支持和配合,从而使高血压患者的工作得到扩展。由于老年人年纪比较大,接受能力以及记忆能力相对于年轻人来讲都比较差,健康教育在实施过程中需要根据患者的实际情况调整健康教育方式也护理方法,充分尊重老年人的想法以及意愿,确保健康教育质量的稳定提升。

综上所述,健康教育管理在老年高血压患者治疗中,属于一项重要的干预措施,平常生活习惯的良好护理,这都是提升高血压患者的血压控制效果有着非常重要的作用,值得推广应用。

## [参考文献]

[1]张丽娟,张敏.健康教育对社区老年高血压患者干预效果分析[J].北华大学学报(自然),2017,18(3):386-388.

[2]刘义成.探讨健康教育对社区老年高血压患者的健康行为影响[J].卫生职业教育,2016,34(18):72-74.

[3]吕秋焕.社区健康教育对于老年高血压病人群的血压控制、生活质量以及自我管理行为的影响与分析[J].中国卫生产业,2017,14(1):69-70.