

探讨健康教育在高血压护理中的应用成效

徐雅婷

DOI:10.12238/hpmr.v2i2.10587

[摘要] 目的: 对健康教育在高血压护理中的应用成效进行探讨,旨在发挥健康教育在高血压护理中的价值与提升高血压患者的生活质量。方法: 选取某医院在2023年10月-2024年10月期间接收的80例高血压患者作为研究对象,并平均分为对照组与观察组各40例,其中对照组的40例高血压患者行常规护理,观察组的40例高血压患者采取健康教育措施进行护理; 比较对照组与观察组两组高血压患者在实施护理后的血压变化,以及开展对照组与观察组的高血压患者在遵医嘱行为方面的对比(主要包括在服药、饮食、戒烟酒以及运动等方面的对比)。结果: 通过对两组高血压患者在实施护理后的血压变化、遵医嘱行为两方面比较分析; 其中血压变化方面的比较为两组高血压患者在SBP、DBP方面,对比护理前都得到降低,并且观察组的40例高血压患者比对照组的40例高血压患者降低的更为显著,本研究的观察组与对照组比较差异,有统计学意义($P < 0.05$); 在观察组与对照组高血压病患的遵医嘱行为方面对比具体为服药的规律性、饮食的合理性、戒烟酒的病患数量以及运动的适度性方面,结果表明观察组在遵医嘱行为的比率明显高于对照组,本研究的两组比较差异,有统计学意义($P < 0.05$),比如在饮食的合理性方面,40例观察组的高血压患者有36例能够遵医嘱,而40例对照组的高血压患者只有18例遵医嘱。结论: 健康教育目的是预防疾病、防范影响健康的相关因素、改变不良健康行为、提升生活质量等。并且健康教育在高血压护理中的合理应用,能够有效降低高血压患者的血压,因此在高血压患者护理过程中,采取健康教育措施的护理效果非常显著,值得临床推广运用。

[关键词] 健康教育; 高血压护理; 应用; 血压变化

中图分类号: G479 文献标识码: A

Exploring the Application Effectiveness of Health Education in Hypertension Nursing

Yating Xu

[Abstract] To explore the effectiveness of health education in hypertension nursing, with the aim of leveraging the value of health education in hypertension nursing and improving the quality of life of hypertension patients. Method: 80 hypertensive patients admitted to a certain hospital from October 2023 to October 2024 were selected as the research subjects, and were evenly divided into a control group and an observation group, with 40 patients in each group. The 40 hypertensive patients in the control group received routine nursing care, while the 40 hypertensive patients in the observation group received health education measures for nursing care; Compare the changes in blood pressure between the control group and the observation group of hypertensive patients after receiving nursing care, and compare the compliance behavior of hypertensive patients in the control group and the observation group with medical advice, mainly including medication, diet, smoking cessation, alcohol consumption, and exercise. Result: By comparing and analyzing the changes in blood pressure and adherence to medical advice behavior of two groups of hypertensive patients after implementing nursing care; The comparison of blood pressure changes showed that both groups of hypertensive patients showed a decrease in SBP and DBP before nursing, and the 40 hypertensive patients in the observation group showed a more significant decrease compared to the 40 hypertensive patients in the control group. The difference between the observation group and the control group in this study was statistically significant ($P < 0.05$); The comparison between the observation group and the control group in terms of compliance with medical advice, specifically in terms of medication regularity, dietary rationality, the number of patients who quit smoking and drinking, and moderate exercise, showed that the observation group had a significantly higher rate of

compliance with medical advice than the control group. The difference between the two groups in this study was statistically significant ($P < 0.05$). For example, in terms of dietary rationality, 36 out of 40 hypertensive patients in the observation group were able to comply with medical advice, while only 18 out of 40 hypertensive patients in the control group complied with medical advice. Conclusion: The purpose of health education is to prevent diseases, prevent factors that affect health, change unhealthy behaviors, and improve quality of life. And the reasonable application of health education in hypertension nursing can effectively reduce the blood pressure of hypertensive patients. Therefore, the nursing effect of adopting health education measures in the nursing process of hypertensive patients is very significant and worthy of clinical promotion and application.

[Key words] Health education; Hypertension care; Application; Changes in blood pressure

高血压是比较常见的慢性疾病,具有难治愈和病程长等特点,其发病和缺乏体力活动、高钠低钾饮食、熬夜、长期精神紧张、肥胖、遗传与嗜酒等因素密切相关,可引起耳鸣、头晕、心悸与疲乏等症状,情况严重时,也可导致脑卒中等问题,危及生命。随着社会经济的快速发展,提升了民众的生活水平,同时由于生活与工作压力的增大,使得高血压患者变得日益增多,因此为了提升高血压患者的生活质量,必须对其进行有效护理。而健康教育目的是预防疾病、防范影响健康的相关因素、改变不良健康行为、提升生活质量等。具体而言,就是在树立正确的健康意识基础上,通过系统、有组织有计划地开展健康教育活动。高血压疾病是目前常见的一类心脑血管疾病与终身性疾病,其也是世界各国的公共卫生难题,对于人类健康影响非常大。一般所说的高血压主要表现为相关参数指标高于国家规定的标准,其主要是遗传与不健康方式(包括过量喝酒、摄盐高以及长期精神紧张等)导致的疾病类型,通常高血压疾病的症状表现为头痛、脑卒、心悸、耳鸣以及心律失常等方面,并且高血压疾病还容易诱发诸多并发症(比如脑梗死、冠心病等)。所以为了降低高血压的危害程度,必须做好相应的护理工作,并且需要采取早发现、早治疗的方式,以保障高血压患者的生活质量。当前高血压患者的治疗与护理主要是通过改变不良的生活方式以及合理服用药物进行控制,其中健康教育在高血压治疗护理的重要形式之一。

1 一般资料与方法

1.1 一般资料。选取某医院在2023年10月-2024年10月期间接收的80例高血压患者作为研究样本,随机分为对照组与观察组各40例,其中对照组的40例高血压患者行常规护理,观察组的40例高血压患者采取健康教育措施进行护理。并且对照组的男女比例为22:18,患者的年龄都在47岁到80岁之间,年龄均值为 63.5 ± 5.2 岁;病程为2年到11年,均值为 4.8 ± 1.3 年;观察组的男女比例为24:16,患者在年龄都在48岁-81岁之间,年龄均值为 64.2 ± 5.3 岁;病程为2年到12年,病程均值为 5.0 ± 1.4 年。两组资料差异不明显,能够实施比较分析, $P > 0.05$ 。

1.2 方法。对照组实施常规护理方式,一般包括遵循医生的要求,及时服用降压药以及合理安排进食等方面。

观察组在常规护理的基础上,应用健康教育。基于此,本研究就高血压护理中的健康教育措施进行论述说明,具体表现为:(1)

高血压疾病认知宣传的健康教育措施。在对高血压患者护理时,通过与患者的沟通交流,结合不同患者的具体病情,应用不同的宣传教育形式;比如在早、中、晚测量血压时,可以向高血压患者宣传高血压的概况(比如高血压的概念、类型、发病机制、相关并发症,以及高血压的治疗方法与用药注意事项等),同时宣传正确的测量血压方法;并且宣传正确服药、合理饮食、戒烟戒酒、适度运动等对高血压的治疗作用等,旨在帮助患者对高血压疾病的认识与如何治疗。此外可以通过与患者建立的微信群以及微信公众号等,定期向患者推送治疗高血压的相关治疗方法以及饮食注意事项等。(2)心理健康教育的应用。基于高血压疾病需要长期进行服药且无法完全根治等方面的特点,使得高血压患者容易出现诸多心理负面情绪,比如焦虑、暴躁等。因此为了确保高血压护理成效,必须结合病患的具体情况(比如高血压疾病的发展程度、患者的经济状况以及学历知识水平等),科学制定心理健康教育方案,帮助患者掌握正确的舒缓情绪方法,引导家属给予高血压患者护理的关心与支持,确保患者心情能够始终保持愉悦,从而增强高血压患者在护理中的配合度。(3)服药健康教育的应用。服药是否正确直接影响到高血压患者的护理成效,并且高血压疾病通常都会并发高血糖以及高血脂等疾病,使得服药健康教育非常重要。具体而言,高血压患者服药健康教育主要体现在:首先需要让高血压疾病患者了解到正确服药的重要性;其次必须遵照医生的要求进行服药;同时需要秉持定时定量的长期服药理念,了解具体药物服用时的注意事项,以及观察服药后的相关反应,并记录有异常反应的药物等。(4)饮食健康教育的应用。结合不同高血压患者的具体情况(比如喜好、疾病发展程度等),合理制定饮食方案,并坚持少量多餐的原则;同时向患者说明钠盐与油脂需要合理控制,少食用辛辣以及腌制食物,合理补充钙、钾元素,多食用维生素含量高的蔬菜水果,而且需要养成正确的饮食习惯以及戒烟戒酒。(5)运动健康教育的应用。在实际的高血压患者护理时,为了提升其护理成效,需要对患者合理开展运动健康教育,并且说明运动对于高血压护理的重要作用。具体而言,高血压护理的健康教育表现为:让患者了解运动对于高血压治疗的必要性与积极意义,结合自身实际选择运动方式(比如散步慢跑、打太极等),合理控制运动强度(通常以少量出汗与稍微气促为标准),并根据自身疾病发展程度,合理运动时间与运动量。

1.3观察指标。(1)监测并记录好两组高血压患者的SBP(收缩压)与DBP(舒张压)的血压变化情况;(2)记录两组患者在遵医嘱行为的表现。

1.4统计学评析。进行数据处理时用到的统计学软件为SPSS22.0,其中血压变化的描述用($\bar{x} \pm s$),行t检验, $P < 0.05$ 表示的情况,具有统计学意义。

2 结果

2.1比较对照组与观察组的高血压患者在实施护理后的血压变化。血压变化方面的比较为两组高血压患者在SBP、DBP方面,对比护理前都得到降低,并且观察组的40例高血压患者比对照组的40例高血压患者的血压降低更为显著,有统计学意义($P < 0.05$),见表1。

表1 对比对照组与观察组的高血压患者在实施护理后的血压变化($\bar{x} \pm s$, mmHg)

组别	SBP		DBP	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组(n=40)	146.03±11.67	138.58±9.83	98.67±8.88	89.79±7.11
观察组(n=40)	145.63±11.22	122.39±8.35	98.57±8.66	79.67±6.81
t值	0.1571	7.9796	0.0512	6.5393
P值	0.8755	0.0000	0.9592	0.0000

2.2观察组的40例高血压患者与对照组的40例高血压患者在遵医嘱行为表现的对比

观察组高血压患者在服药的规律性方面、饮食的合理方面、戒烟酒的患者数量、运动的适度性方面,观察组的遵医嘱行为比率明显比对照组的遵医嘱行为比率高很多,两组比较差异有统计学意义($P < 0.05$),见表2。

表2 观察组与对照组的高血压患者在遵医嘱行为表现的对比(例)

	服药的规律性	饮食的合理性	戒烟酒数量	运动的适度性
观察组(n=40)	35	36	34	32
对照组(n=40)	21	18	19	16
χ^2 值	10.060	18.462	10.957	11.719
P值	0.002	0.000	0.001	0.001

3 讨论

高血压是一种严重危害患者生活质量的慢性疾病,现如今随着人口老龄化进程的加快,人们的生活习惯发生了巨大的改变以至于高血压的发病率也在逐年上升。并且高血压疾病是目前常见的一类心脑血管疾病与终身性疾病,其也是世界各国的公共卫生难题,对于人类健康的危害性非常大。导致高血压的原因有很多种,如遗传因素,外界因素,如快节奏的生活、暴饮暴食、环境的骤变等。患有高血压的患者日常可能会出现头晕、身体不适等不良症状,并且因为无法完全治愈,只能将血压值控制在合理范围之内,故而会对患者的身心造成负面影响。具体而言,高血压疾病的症状主要表现为相关参数指标高于国家规定的标准,其主要是遗传与不健康方式导致的疾病类型。

上述研究表明,健康教育在高血压护理中的合理应用,通过在树立正确的健康意识基础上,系统地、有组织有计划的开展健康教育,有助于提升高血压的护理成效。在高血压护理过程

中,应用健康教育目的是防范高血压发展的相关因素、改变高血压患者的不良健康生活习惯与生活行为等,以提升高血压护理水平。具体应用措施主要表现在:高血压疾病认知宣传的健康教育、心理健康教育、服药健康教育、饮食健康教育以及运动健康教育等应用措施。在高血压护理中,通过正确的健康教育,有助于改变患者的不良生活方式、增强患者对药物治疗的依从性以及保障高血压患者的心理健康。

本研究通过对两组高血压患者在实施护理后的血压变化、遵医嘱行为两方面比较分析;其中血压变化方面的比较为两组高血压患者在SBP、DBP方面,对比护理前都得到降低,并且观察组比对照组降低的更为显著;在遵医嘱行为方面对比,结果表明观察组在遵医嘱行为的比率明显高于对照组。

综上所述,高血压疾病会严重影响患者的日常工作与生活,而对于高血压患者有效实施护理,能够有效降低高血压患者的血压,并且在高血压护理过程中应用健康教育的方式,其血压降低得更加显著,并且能够提升高血压患者的遵医嘱比例;因此在高血压患者护理过程中,必须结合患者实际,合理采取有效得健康教育护理方式,从而有助于提升高血压患者的生活质量,所以该护理方式值得临床推广运用。

[参考文献]

- [1]陈莉.健康教育在高血压护理中的作用[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2020,20(29):60.
- [2]陆敏慧.健康教育在高血压护理中的应用效果观察[J].健康必读,2021,5(12):195.
- [3]厉柯轩,沈利腾,梁艺,等.高血压患者应用体验式健康教育的效果观察[J].护理学报,2021,28(3):74-78.
- [4]旦增益嘎.健康教育在高血压护理中的应用分析[J].中国保健营养,2021,31(15):239.
- [5]冯雪花.健康教育在高血压护理中的应用[J].中国社区医师,2021,37(3):155-156.
- [6]朱洪春.健康教育在高血压患者整体护理中应用效果[J].科学养生,2021,24(10):47.
- [7]牛秀敏.健康教育在高血压患者中的应用效果[J].中国民康医学,2021,33(04):136-138.
- [8]符赞琼.健康教育在高血压患者中的效果[J].中西医结合心血管病电子杂志,2021,9(4):124-126.
- [9]梁雪景,周梦影,李露佳.集束化管理联合健康教育在高血压肾损害患者护理中的应用效果[J].保健医学研究与实践,2022,19(08):104-107.
- [10]马萍.结构式心理护理联合导入式健康教育在妊娠期高血压患者护理中的应用效果[J].生命科学仪器,2022,20(S1):213+215.
- [11]张宽宏.健康教育在高血压护理中的应用分析[J].糖尿病天地,2023(2):194-195.
- [12]平晓梅,张洪玉,叶晓春.健康教育在高血压社区护理中的应用及体会[J].心血管病防治知识,2023,13(11):35-38.