

社区护理措施对高血压患者自我行为管理的影响

李德香

北京市通州区西集社区卫生服务中心 北京

【摘要】目的 探讨社区护理措施对高血压患者自我行为管理的影响。**方法** 选择我院于2023年1月-2023年12月收治的高血压患者100例,随机分为对照组和观察组各50例。对照组接受常规护理,观察组实施社区护理。对两组患者的护理满意度、自我行为管理能力及血压水平指标进行统计与比对。**结果** 两组均有改善,但观察组在护理满意度和自我行为管理能力上评分更高,且血压控制更优,差异均有统计学意义($P<0.05$)。**结论** 社区护理对高血压患者效果显著,显著提高患者的护理满意度和自我行为管理能力,降低患者的舒张压和收缩压等血压指标。有较高应用价值。

【关键词】 社区护理措施; 高血压; 自我行为管理

【收稿日期】 2024年3月10日

【出刊日期】 2024年4月15日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20240199

The impact of community nursing measures on self-behavior management of hypertensive patients

Dexiang Li

Xiji Community Health Service Center, Tongzhou District, Beijing

【Abstract】 Objective Explore the impact of community nursing measures on the self-behavior management of hypertensive patients. **Methods** Select 100 hypertensive patients admitted to our hospital from March 1, 2021 to December 3, 2022, and randomly divide them into a control group and an observation group, with 50 cases in each group. The control group received routine care, while the observation group received community care. Statistical analysis and comparison of nursing satisfaction, self-behavior management ability, and blood pressure level indicators between two groups of patients. **Results** Both groups showed improvement, but the observation group scored higher in nursing satisfaction and self-behavior management ability, and had better blood pressure control, with statistically significant differences ($P<0.05$). **Conclusion** Community nursing has a significant effect on hypertensive patients, significantly improving their nursing satisfaction and self-behavior management ability, and reducing blood pressure indicators such as diastolic and systolic blood pressure. Has high application value.

【Keywords】 Community nursing measures; Hypertension; Self behavior management

高血压是一种常见的心血管疾病,严重影响着患者的生活质量。研究表明,良好的自我行为管理能够使高血压患者更好地控制病情且显著降低并发症风险^[1]。然而,由于患者对高血压认识不足、治疗过程长、宣传教育不足等原因,高血压患者的自我行为管理往往难以达到预期效果。因此本研究采用社区护理措施,该措施取得了良好的效果,具体报道如下:

1 对象和方法

1.1 对象

在2023年1月至12月期间,我们纳入了共计100例高血压患者作为研究对象。通过随机分配,形成了两组:对照组和观察组,每组各50例。对照组包含26名

男性和24名女性,平均年龄为 65.85 ± 4.55 岁;而观察组则由28名男性和22名女性组成,平均年龄为 66.15 ± 3.36 岁。对两组患者的资料进行详细分析后,确认两组在性别、年龄等一般资料上并无统计学差异($P>0.05$)。所有参与本研究的患者均充分理解研究目的并自愿签署知情同意书。同时,我院伦理委员会也对本研究内容有全面了解,并给予了研究批准。

1.2 方法

高血压患者在护理期间,对照组实施常规护理,观察组实施社区护理,具体护理方法如下:

1.2.1 常规护理方法

(1) 基础健康宣传: 向患者发放健康宣传手册并

对患者进行关于高血压疾病的基础知识宣教,包括高血压的定义、病因、症状、危害以及常见的预防措施等。使其了解高血压是一种需要长期管理和控制的慢性疾病,从而增强患者的自我保健意识^[2]。

(2) 定期血压监测: 对照组的高血压患者会被要求定期到社区服务中心进行血压监测。护理人员会记录高血压患者的血压数据,并根据血压变化给予相应的建议和指导。这种定期监测有助于患者及时了解自己的血压状况,并采取相应措施进行调整。

(3) 药物指导: 向患者解释药物的名称、剂量、服用方法以及可能的副作用,指导患者正确用药,不得私自增减药量以及停药换药。并强调遵医嘱服药的重要性^[3]。

(4) 生活方式建议: 向患者提供一些基本的生活方式建议,如保持清淡低盐低脂饮食、多食用高蛋白食物、戒烟限酒、适量运动等。这些建议主要是帮助患者改善生活习惯,降低高血压的风险。

综上所述,对照组接受的常规护理主要包括基础健康宣传、定期血压监测、药物指导以及生活方式建议等方面。常规护理能在一定程度上帮助患者控制血压,提高生活质量。

1.2.2 社区护理措施

(1) 建立健康档案: 社区护理服务团队为高血压患者建立个人健康档案。个人健康档案详细记录患者的个人信息、病史、家族史、生活方式、用药情况等,以便医务人员全面了解患者的健康状况,制定个性化的护理计划^[4]。

(2) 健康讲座: 社区护理服务团队会进行健康教育和健康促进活动,包括定期举办健康讲座,帮助高血压患者了解疾病的成因、症状、治疗方法以及控制策略。同时,通过发放宣传手册、播放健康教育视频等方式,提高高血压患者的健康意识和健康素养^[5],引导他们养成良好的生活习惯,长期管理和控制高血压。

(3) 定期血压监测: 社区护理服务团队定期到社区为高血压患者开展免费血压监测。社区护理服务团队人员会记录患者的血压数据,并根据血压变化给予相应的建议和指导。这种定期监测有助于患者及时了解自己的血压状况,并采取相应措施进行调整。

(4) 心理护理: 社区护理人员会关注高血压患者的心理状态,通过倾听、理解、鼓励等方式,帮助患者缓解焦虑、抑郁等负面情绪,增强他们的抗病信心。特别是对于社区的孤寡老人,护理人员会给予更多的关心和问候,使他们感受到社区护理服务团队的温暖。

(5) 运动及饮食护理: 社区护理人员会根据高血压患者的具体情况,制定个性化的饮食计划。建议患者减少钠盐摄入,控制总热量,增加蔬菜、水果、全谷类等富含纤维的食物摄入,限制高脂肪、高胆固醇食物的摄入。同时,还会建议患者戒烟限酒,以改善血压控制情况。社区护理人员根据患者的年龄、身体状况和兴趣爱好,制定合适的运动计划,并鼓励患者坚持运动,以增强体质,改善血压控制^[6]。

(6) 药物治疗: 为确保患者正确理解和使用药物,将详细解释药物的使用方法、使用剂量以及可能产生的副作用。告知患者不得私自增减药量以及停药换药。并强调遵医嘱服药的重要性。定期监测患者的血压变化,根据血压情况调整药物剂量或治疗方案。

(7) 随访与关怀: 观察组的高血压患者在社区护理措施期间也会接受到定期的随访和关怀。社区护理服务团队人员会通过电话、短信或家访等方式,了解患者的血压控制情况、生活状态以及遇到的问题,并给予相应的关心和支持。这种随访和关怀有助于增强患者的信任感和归属感,提高其参与高血压管理的积极性。最后,社区护理服务团队还会加强与其他医疗机构的合作与转诊机制。对于需要进一步诊治的患者,及时将患者转诊至相关医疗机构,并在转诊过程中提供必要的医疗协助和指导,确保患者得到及时有效地治疗。

综上所述,社区护理措施是一个全方位、多层次的护理体系,通过全面化的护理手段,帮助高血压患者更好地控制病情。

1.3 观察指标

本研究需观察收集两组高血压患者在护理后的护理满意度和自我行为管理能力评分。同时需要收集对照组和观察组的高血压患者在治疗后的舒张压和收缩压指标进行评估。

1.4 统计学分析

使用 SPSS20.0 软件对数据进行统计学分析,其中计量资料以 t 和“ $\bar{x} \pm s$ ”表示,而计数资料则以 χ^2 和%表示,当 P 值小于 0.05 时,认为数据间存在统计学差异。

2 结果

2.1 护理满意度比对

观察组患者护理满意度评分结果为,满意 22 例(44%),基本满意 26 例(52%),不满意 2 例(4%),护理满意度是 96%;对照组患者护理满意度评分结果为,满意 18 例(36%),基本满意 24 例(48%),不满意 8 例(16%),护理满意度是 84%; $\chi^2 = 4.000$,

$P=0.046$, 数据有明显差异 ($P<0.05$)。

2.2 自我行为管理能力评分比对

对照组和观察组患者的自我行为管理能力评分分别为 (83.79 ± 5.16) 分和 (91.18 ± 5.22) 分; $t=7.119$, $P=0.001$, 两组评分比对有明显差异 ($P<0.05$), 有统计学意义。

2.3 血压比对

观察组患者的舒张压和收缩压分别为 (77.34 ± 5.13) mmHg 和 (144.02 ± 5.32) mmHg; 对照组则分别为 (80.58 ± 5.25) mmHg 和 (149.34 ± 5.34) mmHg; $t=3.121$, $P=0.002$, 和 $t=4.991$, $P=0.001$, 数据有明显差异 ($P<0.05$)。

3 讨论

高血压作为常见的心血管疾病, 对患者的生活质量构成显著影响。因此, 护理高血压患者的关键在于有效控制病情、稳定血压、降低并发症风险, 还要能够改善患者的生活质量, 提高自我行为管理。

在此前提下, 为高血压患者寻找有效的护理方法至关重要。当前, 常规护理方法在临床护理中常被采用, 也能收获一定效果。但采取常规护理方法难以取得很好的效果以及提高患者自我行为管理^[7]。

对这一特点而言, 社区护理措施得到大量关注。通过采用社区护理措施, 建立专业社区护理服务团队、加强对专业护理人员的培训与教育以及对高血压患者进行全方位、多层次的社区护理措施。如通过健康教育, 患者能够更深入地了解高血压的危害和防治方法^[8], 从而增强自我管理的意识和能力; 通过对患者的生活方式进行指导, 帮助患者建立健康的饮食、运动和作息习惯, 从而有效控制血压; 通过对患者的心理支持, 帮助患者缓解压力^[9], 提高生活质量。以上社区护理措施可对患者在护理期间的各种状态进行高效处理。本研究也显示, 观察组患者的护理满意度和自我行为管理能力评分均高于对照组, 在张洁玲, 杜清妹, 汤彩芬, 等^[10]研究中, 通过对观察组患者采用社区护理措施后, 其患者的舒张压和收缩压均低于对照组患者, 其结果和本研究结论类似。

总的来说, 采用社区护理措施能显著提升患者的护理满意度和自我管理能力, 降低患者的舒张压和收

缩压等血压指标。有较高应用价值。

参考文献

- [1] 宋梦婕,魏春香.社区护理措施对高血压患者自我行为管理及血压控制的影响评价[J].人人健康,2020,(10):191.
- [2] 侯军文.社区护理干预对高血压患者自我行为管理及血压控制的影响[J].临床医药实践,2019,28(10):782-784.
- [3] 董晓晶,刘玉新,胡培利,等.社区护理干预对老年高血压患者自我管理能力及遵医行为的影响[J].临床医学工程,2022,29(04):551-552.
- [4] 谢明瑶.社区护理干预对社区高血压患者自我管理能力的影晌[J].中国社区医师,2021,37(22):144-145.
- [5] 沈小芳,周露怡.社区护理管理增强居家养老高血压患者自我管理水乎作用分析[J].中国社区医师,2019,35(19):147+150.
- [6] 郭玉婷.老年高血压患者实施社区护理干预对患者自我管理能力及遵医行为的影响[C]//南京康复医学会.第三届全国康复与临床药理学学术交流会议论文集(二).上海市普陀区长征镇社区卫生服务中心,;2022:7.
- [7] 李梅,包光强.利用针对性护理措施改善社区高血压患者自我管理行为的效果分析[J].首都食品与医药,2020,27(04):135.
- [8] 王明香,陈慧.社区健康管理师管理对老年冠心病合并高血压患者自我护理能力及生活质量的影响探讨[J].心血管病防治知识,2021,11(04):42-44.
- [9] 傅鑫花,王琳.基于积极心理学理论的护理干预在社区高血压患者自我管理中的运用[J].中国社区医师,2021,37(01):125-126.
- [10] 张洁玲,杜清妹,汤彩芬,等.社区护理干预对老年高血压患者自我管理能力的改善效果[J].中国医药指南,2023,21(17):45-48.

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