

## 老年高血压社区护理活动中引入健康教育的价值分析

张晓霞, 梁丽丽

乌鲁木齐市沙依巴克区妇幼保健服务中心 新疆乌鲁木齐

**【摘要】目的** 探究分析老年高血压社区护理活动中引入健康教育的价值。**方法** 时间: 2023年1月至2024年1月, 对象: 老年高血压患者共102例, 分组: 随机分为对照组与观察组。对照组采用常规护理, 观察组采用社区护理结合健康教育, 对比两组血压水平及用药依从性。**结果** 干预前两组血压水平及用药依从性无明显差异,  $P>0.05$ 。干预后观察组收缩压及舒张压低于对照组,  $P<0.05$ 。干预后观察组MASES评分高于对照组,  $P<0.05$ 。**结论** 在开展老年高血压社区护理工作的过程中, 及时强化对于患者的针对性健康教育, 可显著改善其血压水平以及用药依从性, 值得推广与应用。

**【关键词】** 老年高血压; 社区护理; 健康教育; 血压水平; 用药依从性

**【收稿日期】** 2024年11月15日

**【出刊日期】** 2024年12月30日

**【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20240474

### Value analysis of introducing health education into elderly hypertension community nursing activities

Xiaoxia Zhang, Lili Liang

Urumqi Sayibak District Maternal and Child Health Service Center, Urumqi, Xinjiang

**【Abstract】Objective** To explore and analyze the value of introducing health education into community nursing activities for elderly patients with hypertension. **Methods** Time: January 2023 to January 2024, subjects: 102 elderly patients with hypertension, grouping: randomly divided into control group and observation group. The control group received routine care, while the observation group received community care combined with health education. The blood pressure levels and medication compliance of the two groups were compared. **Results** There was no significant difference in blood pressure levels and medication compliance between the two groups before intervention,  $P>0.05$ . After intervention, the systolic blood pressure and diastolic blood pressure of the observation group were lower than those of the control group,  $P<0.05$ . After intervention, the MASES score of the observation group was higher than that of the control group,  $P<0.05$ . **Conclusion** In the process of carrying out community nursing work for elderly patients with hypertension, timely strengthening of targeted health education for patients can significantly improve their blood pressure levels and medication compliance, which is worthy of promotion and application.

**【Keywords】** Senile hypertension; Community nursing; Health education; Blood pressure level; Medication compliance

在《中国心血管健康与疾病报告2021》<sup>[1]</sup>中指出: 我国心血管病例总数呈现为上升趋势, 截止2021年已经超过3.3亿例, 其中高血压属于心血管疾病的高危因素。对于高血压患者而言, 其需要长时间服药以控制其血压水平, 但在接受干预期间, 尤其是脱离医院环境, 回归家庭环境后, 患者极易出现依从性降低的情况, 使其病情出现进一步的发展, 严重威胁其健康状态<sup>[2-3]</sup>。以往常规的护理模式缺乏足够的全面性与针对性, 使得最终干预效果受到影响, 针对此类情况, 需充分发挥

社区门诊资源的优势, 予以患者多维度的综合性干预, 才能够确保最终干预效果的提升。同时予以患者针对性的健康教育, 则能够充分考虑不同患者间的差异, 予以其具有针对性的健康指导, 确保患者知信行水平以及自我管理能力的提升<sup>[4-5]</sup>。本文将探究分析老年高血压社区护理活动中引入健康教育的价值, 详情如下所示。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

时间: 2023年1月至2024年1月, 对象: 老年高血压患者共102例, 分组: 随机分为对照组与观察组。对照组患者共51例, 男26例, 女25例, 年龄为: 61-82岁, 平均年龄(65.70±7.46)岁, 观察组患者共51例, 男29例, 女22例, 年龄为: 60-81岁, 平均年龄(64.93±7.22)岁, 两组一般资料对比,  $P>0.05$ 。

## 1.2 方法

### 1.2.1 对照组方法

予以患者病情监测, 用药指导, 并发症预防以及生活指导等常规护理措施。

### 1.2.2 观察组方法

①充分利用社区门诊资源的优势, 整理以往高血压相关病例资料, 对现阶段高血压饮食护理, 用药护理等护理措施进行全面的优化, 同时对患者各项资料进行全面地整理, 包括患者文化程度、体质量、饮食习惯、运动习惯、既往史、血压指标等, 明确其健康风险以及实际护理需求, 进而制定出全面且具有针对性的护理方案。

②深入社区, 开展义诊活动, 强化对于患者的健康教育, A.首先采用集中, 针对性以及反复的健康教育对患者进行干预, 由类风湿关节炎慢病管理小组, 遵循循证的原则, 以类风湿关节炎, 慢病管理, 类风湿关节炎用药, 类风湿关节炎并发症等为关键词, 通过维普, 万方等平台, 开展文献的检索, 将所得资料整理为类风湿关节炎健康知识手册, 对患者进行发放, 引导其进行初步的学习, 使其对于自身疾病具有一定的认知。B.完成后邀请院内专家, 主治医师以及骨干护理人员, 开展类风湿关节炎健康知识讲座, 应用医护联合的模式, 进一步为患者普及类风湿关节炎相关知识, 过程中充分结合短视频以及PPT的优势, 为患者开展深入的知识科普, 过程中引导患者提出自身存在疑惑的问题, 由专家为患者进行解答。C.最后落实互动式健康宣教, 应用看图宣教的方式落实健康教育, 将类风湿关节炎用药, 饮食, 运动等问题制作为图片, 再将患者进行分组, 划分为5-6人一个小组, 由小组中患者围绕图片内容进行讨论、回答, 由护理人员进行监督, 及时发现错误之处并加以纠正, 确保患者能够有效掌握图片中的相关问题。

③饮食健康教育, 科学合理饮食干预措施不仅能够针对存在肥胖或是超重症状的患者进行改善, 同时对于恢复患者血压正常水平同样意义非凡。遵循8项原则: 主食定量, 优选全谷物以及低血糖生成指数食物; 能量适宜, 控制超重肥胖以及预防消瘦; 食物多样, 养成和建立合理膳食习惯; 自我管理, 定期开展营养咨询, 提升血压控制效果; 规律进餐, 合理加餐, 促进血压稳

定; 食养有道, 合理选择应用食药物物质; 清淡饮食, 限制钠盐摄入, 限制饮酒, 预防以及延缓并发症; 积极运动, 改善体质。

④运动健康教育, 合理的运动训练对于改善血脂水平, 降低心血管不良事件发生率等均具有积极的意义。指导患者每日清晨开展深呼吸以及肌肉拉伸训练, 完成后开展慢步走、太极操以及八段锦等类型的运动训练, 过程中遵循循序渐进的原则, 注意控制运动总量, 改善患者病情状态, 运动时间控制为10min左右, 注意在每次训练之前引导患者进行10-15min的热身运动, 告知患者持续性监测血压的重要性, 使其掌握正确的自我监测血压的技能, 具备一定的自我评估能力, 或引导其定期返回院内落实血压的测定, 以测定结果为基础, 对后续干预措施进行具有针对性的调整。

⑤用药健康教育, 老年患者存在记忆以及认知能力差的特点, 因而需要强化对于患者的用药教育, 使其明确遵循医嘱用药的必要性, 避免私自修改或是增减药物, 并将相关药物使用方式制作为卡片, 对其进行发放, 确保其能够准确用药。

⑥心理健康教育, 指导患者进行心理放松的方式, 如: 播放舒缓的音乐、放松静坐、深呼吸等, 充分利用患者家庭的力量, 告知患者家属在日常生活中予以患者足够的关心, 进而保障患者优良的心理状态, 避免不良心理因素对患者造成刺激, 影响患者的恢复。

## 1.3 观察指标

### 1.3.1 血压水平

测定患者收缩压以及舒张压水平。

### 1.3.2 用药依从性

应用服药自我效能量表(MASES)评分, 分数越高, 用药依从性越好。

## 1.4 统计学方法

将数据纳入SPSS22.0软件中分析, 计量资料比较采用 $t$ 检验, 并以( $\bar{x} \pm s$ )表示,  $P<0.05$ 为差异显著, 有统计学意义, 数据均符合正态分布。

## 2 结果

### 2.1 两组血压水平

干预前两组对比无明显差异,  $P>0.05$ , 干预后观察组收缩压及舒张压低于对照组,  $P<0.05$ , 如下表1所示。

### 2.2 两组用药依从性

干预前两组对比无明显差异,  $P>0.05$ , 干预后观察组MASES评分高于对照组,  $P<0.05$ , 如下表2所示。

表 1 两组血压指标 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	收缩压		舒张压	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	51	(152.29±9.83) mmHg	(139.85±8.62) mmHg	(106.45±5.60) mmHg	(92.47±4.26) mmHg
观察组	51	(152.40±9.75) mmHg	(129.88±8.50) mmHg	(105.01±5.11) mmHg	(81.65±4.59) mmHg
<i>t</i>	--	0.056	5.824	1.343	6.824
<i>P</i>	--	0.955	0.001	0.182	0.001

表 2 两组用药依从性 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	MASSES 评分	
		干预前	干预后
对照组	51	(76.23±3.77) 分	(80.20±4.29) 分
观察组	51	(75.97±3.80) 分	(89.69±5.01) 分
<i>t</i>	--	0.375	8.629
<i>P</i>	--	0.690	0.001

### 3 讨论

对于老年高血压患者而言, 其存在疾病认知程度不足的特点, 使其在接受干预过程中可出现依从性降低的情况, 进而影响最终的干预效果。同时对于此类患者而言, 其血压水平的控制, 需要落实持续性, 高效的干预, 只有在开展护理工作过程中不断强化对于患者的健康宣教以及指导, 才能够确保患者依从性的改善, 进而提升最终的干预效果<sup>[6-7]</sup>。

此次研究应用了社区护理结合健康教育的模式对患者进行干预, 发现观察组在血压水平以及用药依从性方面均具有明显的优势。与朱汉翠<sup>[8]</sup>等人的研究基本一致。提示该干预模式对于改善患者病情状态具有积极的意义。

分析其原因认为: 社区护理能够以患者为中心, 紧扣患者实际护理需求, 从生理-心理-精神等角度出发落实全面的干预措施。

首先构建专业的护理小组, 对以往护理措施进行优化, 以患者实际病情状态为基础, 制定出全面且具有针对性的护理措施, 确保了相关护理措施的高质量性。其次开展健康教育, 在为患者构建正确认知的同时, 提升了患者的依从性以及配合度, 确保其能够遵循医嘱用药, 合理饮食, 规范运动。同步落实对于患者的心理护理, 消除了潜在危险因素对患者的影响, 确保其病情的改善, 最后予以其饮食、运动以及用药等方面的指导, 进一步提升了最终的干预效果。

综上所述, 在开展老年高血压社区护理工作的过程中, 及时强化对于患者的针对性健康教育, 可显著改善其血压水平以及用药依从性, 值得推广与应用。

### 参考文献

- [1] 马丽媛,王增武,樊静,等.《中国心血管健康与疾病报告 2021》要点解读[J].中国全科医学,2022,25(27):3331-3346.
- [2] 胡一琳.医院-社区-家庭一体化护理干预对妊娠期高血压心理状态及分娩结局的影响[J].中国实用乡村医生杂志,2024,31(07):76-79.
- [3] 赵晓玥.基于知信行模式的护理干预应用于社区高血压患者护理中的效果分析[J].中国社区医师,2024,40(15):80-82.
- [4] 黄慧.健康信念模式的社区家庭访视护理改善高血压患者血压控制的效果[J].心血管病防治知识,2024,14(09):101-103.
- [5] 张华珍.社会综合支持联合三元联动机制护理对社区高血压患者血压控制的效果[J].心血管病防治知识,2024,14(09): 104-106.
- [6] 郭丽仙,姚丽花,郑燕霞.社区联动延续护理对原发性高血压患者血压水平及遵医行为的影响[J].医学信息,2024,37(08): 163-166.
- [7] 蒋玲,齐蒙蒙,刘彦娜,等.基于互联网+“三元联动”的慢病管理模式在高血压患者中的应用[J].国际护理学杂志,2024,43(15):2861-2865.
- [8] 朱汉翠,刘婕.健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用效果探讨[J].智慧健康,2024,10(11):162-164, 168.

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/>

