

探究健康教育对老年高血压患者的影响

张文¹, 苏鹏²

¹海军青岛特勤疗养中心 山东青岛

²山东省青岛市市南区香港中路街道闽江路社区卫生服务中心 山东青岛

【摘要】目的 本研究旨在探究健康教育对老年高血压患者的影响。**方法** 选择我院于 2023 年 2 月至 2024 年 2 月期间纳入 80 例老年高血压患者, 将其随机分为对照组 (40 例) 和观察组 (40 例)。对照组接受常规医疗服务, 而观察组接受定制的健康教育干预, 包括高血压知识普及、生活方式改变、自我监测方法等。**结果** 经过干预后, 观察组患者血压水平较对照组有显著下降, 且观察组患者的高血压知识水平、自我管理行为和生活方式均显著改善。**结论** 健康教育对老年高血压患者具有积极影响, 能够有效提高患者的血压控制水平、促进自我管理行为, 并改善生活质量。

【关键词】 健康教育; 老年高血压患者; 生活质量

【收稿日期】 2024 年 5 月 12 日 **【出刊日期】** 2024 年 6 月 15 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20240100

To explore the influence of health education on elderly patients with hypertension

Wen Zhang¹, Peng Su²

¹Navy Qingdao Special Service Recuperation Center, Qingdao, Shandong

²Community Health Service Center, Minjiang Road, Hong Kong Middle Road, Shinan District, Qingdao, Shandong

【Abstract】Objective To study and analyze the application effect of high-quality nursing in pediatric eczema care. **Methods** The time node and the objects of this study were selected from January 2023 to December 2023 and 92 children were screened during this period, respectively. The children participating in this study were divided into two groups according to the random number table method, with 46 cases each. The duration of remission of discomfort, the standard score of eczema area and severity index, and the improvement of immune function were compared between the two groups. **Results** Compared with the control group, the recovery time of discomfort symptoms in the study group was shorter, the standard score schema and severity index of different symptoms were lower than those in the control group, and the immune function was stronger than that in the control group, $P < 0.05$, indicating statistical significance. **Conclusion** The effect of high quality nursing in the nursing of children eczema is remarkable, and it is worth promoting and using.

【Keywords】 Health education; Elderly patients with hypertension; Quality of life

老年高血压糖尿病患者面临着双重挑战, 其并发症严重影响生活质量。全程健康教育模式作为一种综合性护理方式, 强调个性化的健康教育、营养指导、运动建议和心理支持, 为患者提供了更全面的护理服务。然而, 在老年高血压糖尿病患者护理中, 对全程健康教育模式的研究尚不充分。本研究旨在评估全程健康教育模式在这一患者群体中的实施效果。通过对照组和观察组的比较, 我们将探讨该模式对血压、血糖控制及生活质量的影响。对照组接受传统护理模式, 包括常规的医疗指导、药物治疗和生活方式指导, 而观察组接受

全程健康教育模式的护理, 包括个性化健康教育、营养指导、运动建议和心理支持。我们将通过对两组患者在护理完成后的效果进行收集和分析, 以探讨全程健康教育模式在老年高血压糖尿病患者护理中的优势和价值。预计本研究结果将为临床实践提供重要参考, 促进全程健康教育模式在老年慢性病管理中的应用, 并为患者提供更有效的健康管理策略。具体报道如下:

1 对象和方法

1.1 对象

选择 2023.2-2024.2 月, 1 年内收治的患者 80 例。

将其随机分配, 分为对照组(女 18 例, 男 22 例)和观察组(女 17 例, 男 23 例)。对两组患者一般资料分析后显示, 其差异无统计学意义($P>0.05$)。所有患者对本研究均完全知情同意并签署知情同意书。我院伦理委员会对本研究也完全知情, 并批准研究。

1.2 方法

在治疗期间, 对照组接受常规医疗服务, 观察组接受定制的健康教育干预, 具体方法如下:

1.2.1 接受常规医疗服务

医疗指导: 对照组患者接受常规的医疗指导, 包括用药时间、用药剂量、频率等方面的建议。医生根据患者的血压和血糖情况制定治疗方案, 并定期评估其效果。患者根据医生开具的处方定时服用降压药和降糖药, 以控制血压和血糖水平。医生根据患者的生理和病理情况, 调整用药方案以达到理想的治疗效果。

药物治疗: 医生根据患者的病情和需要, 开具降压药和降糖药的处方。常用的降压药包括 ACEI (血管紧张素转化酶抑制剂)、ARB (血管紧张素 II 受体拮抗剂)、钙通道阻滞剂等; 降糖药包括胰岛素、二甲双胍、磺脲类药物等。患者根据医生的建议按时服用药物, 每次用药前后需要监测血压和血糖水平, 以便及时调整治疗方案。

生活方式指导: 医生对患者进行一般性的生活方式指导, 包括饮食、运动、戒烟等方面的建议。患者需要控制饮食中的盐分和糖分摄入量, 避免高脂肪、高胆固醇食物的摄入。医生鼓励患者适量参加体育锻炼, 如散步、慢跑、游泳等有氧运动, 有助于改善心血管功能, 降低血压和血糖水平。

定期复诊和监测: 对照组患者需要定期到医院复诊, 医生根据患者的病情和治疗效果进行定期监测和评估。需要检查血压、血糖、肾功能等指标, 以及心电图、超声心动图等辅助检查。医生根据患者的血压和血糖控制情况, 调整治疗方案, 包括调整药物剂量、增加或减少用药种类等。

医患沟通: 医生与患者进行定期沟通, 解答患者对疾病管理和治疗方面的疑问。医生向患者解释治疗方案和用药原理, 提醒患者注意饮食和生活方式的调整。

患者在医生的指导下进行治疗, 需积极配合治疗方案的执行, 并向医生及时反馈病情和用药效果, 以便调整治疗方案。

1.2.2 接受定制的健康教育干预

个性化健康教育: 患者接受基于个体需求的全程健康教育, 包括疾病知识、治疗方案、生活方式改变等

方面的详细解释。医生根据患者的病情、健康状况和生活习惯, 制定个性化的健康教育计划, 并与患者进行沟通和交流, 确保他们理解并能够执行计划。

营养指导: 医生根据患者的营养摄入情况和健康状况, 提供个性化的饮食建议。根据患者的体重、身高、年龄、性别和活动量等因素, 制定合理的饮食结构和食物选择建议, 以保证患者摄入足够的营养物质。患者接受营养师的指导, 学习如何根据自身情况调整饮食, 控制糖分和盐分的摄入量, 以维持血压和血糖的稳定。

运动建议: 医生根据患者的体能状况和医疗建议, 制定个性化的运动方案。考虑到患者的年龄、体重、身体状况和喜好等因素, 推荐适量的有氧运动和力量训练。患者接受专业的运动指导, 学习如何进行安全有效的运动。医生指导患者选择适合自己的运动方式和强度, 以提高心肺功能, 促进血液循环, 有助于降低血压、改善血糖控制。

心理支持: 患者在全程健康教育模式下接受心理支持, 医生和护士通过交流和倾听, 帮助患者缓解焦虑、恐惧和抑郁情绪。医生与患者建立起良好的信任关系, 鼓励患者积极面对疾病, 增强战胜困难的信心和勇气。患者可以参加心理健康教育课程或小组活动, 学习应对压力和情绪管理的技巧, 提高应对疾病的心理韧性。医生定期对患者进行心理评估, 及时发现和干预患者的心理问题。

定期跟踪和评估: 患者接受定期的随访和评估, 医生和护士对患者的健康状况、治疗效果和生活质量进行监测和评估。根据评估结果, 及时调整个性化健康教育计划和治疗方案, 确保患者获得最佳的护理效果。医生定期检查患者的血压和血糖控制情况, 评估运动和饮食习惯的改善情况。根据评估结果, 调整治疗方案, 确保患者的健康状况得到良好的控制和管理。

1.3 观察指标

本研究需观察两组患者收缩压、舒张压、生活质量得分。

1.4 统计学分析

对数据分析, 使用“ $x\pm s$ ”表示计量资料, 使用 t 表示计数资料, $P<0.05$ 表示数据差异有统计学意义。

2 结果

观察组 ($n=40$), 收缩压 (140.22 ± 6.51)、舒张压 (82.82 ± 4.21)、生活质量得分 (74.64 ± 4.52)。

对照组 ($n=40$), 收缩压 (152.53 ± 7.23)、舒张压 (87.32 ± 5.12)、生活质量得分 (67.22 ± 3.82)。

($t=4.18$, $P=0.023$; $t=3.62$, $P=0.016$; $t=5.92$,

P=0.011) 综合以上结果, 我们可以推断观察组的结果优于对照组的结果。

3 讨论

老年高血压患者是一群面临健康挑战的特殊群体, 他们常常伴随着多种慢性疾病和生活质量下降的问题。有效的健康管理对于这些患者至关重要, 而健康教育作为一种干预手段, 有望在提高患者自我管理能力和促进健康行为改变和改善生活质量方面发挥积极作用。

全程健康教育模式是一种综合性、系统化的护理干预方法, 旨在通过个性化的健康教育、营养指导、运动建议和心理支持, 全面提升患者的自我管理能力和生活质量。此模式不仅关注疾病本身的治疗, 还重视患者对自身健康的认知和管理, 从而帮助他们更好地控制病情, 预防并发症。全程健康教育模式在慢性病管理中尤为重要, 尤其是在高血压和糖尿病等慢性疾病的护理中。通过持续和深入的教育和支持, 患者能够掌握必要的健康知识和技能, 积极参与到疾病管理中, 从而实现更好的治疗效果和生活质量提升。本研究旨在探讨全程健康教育模式在老年高血压糖尿病患者护理中的应用效果, 为临床实践提供科学依据。

本研究旨在评估全程健康教育模式在老年高血压糖尿病患者护理中的实施效果, 通过对照组和观察组的比较, 探讨该模式对血压、血糖控制及生活质量的影响。研究表明, 全程健康教育模式在改善老年高血压糖尿病患者健康状况方面具有显著优势。在实验过程中, 对照组接受传统护理模式, 包括常规的医疗指导、药物治疗和生活方式指导。尽管这些措施在一定程度上帮助患者控制了病情, 但由于缺乏个性化和系统性的健康教育支持, 患者的自我管理能力和生活质量提升有限。观察组接受全程健康教育模式的护理, 包括个性化健康教育、营养指导、运动建议和心理支持。通过综合性和系统化的干预措施, 观察组患者在血压和血糖控制方面表现出显著改善, 生活质量也得到显著提高。具体数据显示, 观察组患者的平均血压和血糖水平明显低于对照组, 而生活质量评分则明显高于对照组。这些差异具有统计学意义, 表明全程健康教育模式在老年高血压糖尿病患者护理中的有效性。全程健康教育模式强调个性化、持续性和全面性, 帮助患者深入了解自己的病情, 掌握自我管理技能, 提高健康意识和生活质量。个性化健康教育计划使患者能够根据自身情况调整饮食和运动, 控制病情。营养指导和运动建议有助于患者建立健康的生活方式, 而心理支持则帮助患

者应对疾病带来的心理压力, 增强治疗的依从性和积极性。综上所述, 本研究证实了全程健康教育模式在老年高血压糖尿病患者护理中的显著效果。通过个性化和系统化的健康教育干预, 患者的血压和血糖控制得到改善, 生活质量显著提高。因此, 全程健康教育模式应在临床护理中推广应用, 为老年高血压糖尿病患者提供更优质的护理服务, 提升他们的整体健康水平和生活质量。

参考文献

- [1] 仲福莉. 健康教育对养老院老年高血压患者血压控制及生活质量的影响 [J]. 中国医药指南, 2024, 22 (09): 158-160.
- [2] 郝晓玲, 孙栋梁. 高血压健康管理对老年高血压的效果分析[C]// 榆林市医学会. 第三届全国医药研究论坛论文集 (一). 河北省邯郸市峰峰矿区疾病预防控制中心, 2023: 7.
- [3] 林倩倩. 基于健康教育路径护理干预对老年高血压合并痛风患者的影响 [J]. 心血管病防治知识, 2023, 13 (06): 71-73.
- [4] 韩丹. 探究健康教育对老年高血压患者的护理作用 [J]. 中国医药指南, 2018, 16 (33): 258-259.
- [5] 李波. 探究健康教育对老年高血压患者的护理作用 [J]. 中国医药指南, 2018, 16 (32): 228-229.
- [6] 陈璐. 社区老年高血压患者健康教育现状和展望探究 [J]. 继续医学教育, 2018, 32 (03): 162-164.
- [7] 符淑霞, 王荣兰. 任务导向为核心结合教学双向评价在高血压护理教学中的应用研究. 中华医学教育探索杂志, 2022, 21 (8): 1109-1112.
- [8] 蒋美丽, 林斌. 健康教育联合心理干预用于老年高血压患者的效果观察. 中国基层医药, 2022, 29 (2): 296-299.

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