

高血压病护理健康教育中“治未病”理论的应用效果

张向利

内蒙古国际蒙医医院 内蒙古呼和浩特

【摘要】目的 探讨高血压患者临床护理实施健康教育时“治未病”理论的应用效果。**方法** 选取2022年9月~2023年9月内我院收治的高血压患者94例,随机分为对照组(常规护理及健康教育)和观察组(常规护理加用“治未病”理论健康教育)各47例,对比两组护理效果。**结果** 干预前两组血压、血脂水平差异无统计学意义($P>0.05$)。干预后,观察组患者血压(收缩压、舒张压)和血脂水平(总胆固醇、甘油三酯)均低于对照组,且观察组不良事件总发生率显著低于对照组,差异均有统计学意义($P<0.05$)。**结论** 临床中对高血压患者实施健康教育时,应用“治未病”理论能够显著改善患者血压和血脂水平,降低其高血压症状,减少不良事件的发生,具有较高应用价值。

【关键词】 高血压; 健康教育; “治未病”理论

【收稿日期】 2024年9月15日

【出刊日期】 2024年10月28日

【DOI】 10.12208/j.jmnm.20240512

The application effect of the "prevention of disease" theory in hypertension nursing and health education

Xiangli Zhang

Inner Mongolia International Mongolian Medical Hospital, Hohhot, Inner Mongolia

【Abstract】Objective To explore the application effect of the "prevention before disease" theory in the implementation of health education in clinical nursing of hypertensive patients. **Methods** Ninety four hypertensive patients admitted to our hospital from September 2022 to September 2023 were randomly divided into a control group (receiving routine nursing and health education) and an observation group (receiving routine nursing and "prevention of disease" theoretical health education), with 47 patients in each group. The nursing effects of the two groups were compared. **Results** There was no statistically significant difference in blood pressure and lipid levels between the two groups before intervention ($P>0.05$). After intervention, the blood pressure (systolic blood pressure, diastolic blood pressure) and blood lipid levels (total cholesterol, triglycerides) of the observation group were lower than those of the control group, and the total incidence of adverse events in the observation group was significantly lower than that in the control group, with statistical significance ($P<0.05$). **Conclusion** When implementing health education for patients with hypertension in clinical practice, the application of the "prevention before disease" theory can significantly improve patients' blood pressure and lipid levels, reduce their hypertension symptoms, and minimize the occurrence of adverse events, which has high practical value.

【Keywords】 Hypertension; Health Education; The theory of "treating diseases before they occur"

在当今社会,高血压已成为影响人们健康的重要疾病之一。为了有效管理和控制高血压,除了药物治疗外,护理健康教育以及中医“治未病”理论的应用也显得尤为重要。高血压病护理健康教育是指通过一系列的教育活动,帮助患者了解高血压的病因、发病机制、治疗方法以及预防措施等,从而增强患者的自我保健意识,提高治疗效果^[1]。在高血压病的护理健康教育中,

不仅要关注患者的药物治疗,还要关注患者的饮食、运动、心理调节等方面,以全面提高患者的生活质量。“治未病”理论是中医理论的重要组成部分,强调在疾病未发生之前进行预防,以达到减少疾病发生的目的^[2]。在高血压病的管理中,可以借鉴“治未病”理论,从多个方面进行预防和治疗^[3]。本研究中,即分析了高血压患者临床护理实施健康教育时“治未病”理论的应用效果,

具体报道如下:

1 对象和方法

1.1 对象

选取 2022 年 9 月~2023 年 9 月内我院收治的高血压患者 94 例,随机分为对照组和观察组各 47 例。对照组患者使用常规护理及健康教育,含男性 25 例,女性 22 例;年龄 50~77 岁,平均(62.84±2.08)岁;病程 3~12 年,平均(5.84±2.24)年。观察组患者使用常规护理加用“治未病”理论健康教育,含男性 26 例,女性 21 例;年龄 52~78 岁,平均(63.08±2.16)岁;病程 2~12 年,平均(5.59±2.67)年。两组患者基本资料经分析无统计学意义($P>0.05$)。研究纳入患者均为自愿参与。我院伦理委员会对研究知情同意。

1.2 方法

对照组使用常规护理干预及常规健康教育,即向患者进行高血压相关知识的科普、病情监测、饮食护理等。

观察组加用“治未病”理论健康教育,措施包含:

(1) 深化患者对高血压病的认识:向患者普及高血压的基本知识,包括高血压的定义、分类、成因以及高血压带来的潜在危害,如心血管疾病、脑血管疾病等。通过深入浅出的讲解,让患者明白高血压病的严重性和长期治疗的必要性。

(2) 饮食宣教,合理调整饮食习惯:“治未病”理论强调在疾病未发生之前就进行预防。在饮食方面引导患者低盐、低脂、低糖饮食,多食用新鲜蔬菜、水果等富含纤维素和维生素的食物。减少动物内脏、肥肉等高脂肪食物的摄入,以降低血脂水平,减轻血管负担。

(3) 生活方式调整,培养良好的生活习惯:指导患者改善不良的生活习惯,如戒烟、限酒、避免过度劳累和熬夜等。鼓励患者适当进行体育锻炼,如散步、慢跑、太极拳等,以促进血液循环,增强身体抵抗力。

(4) 心理调适,保持平和心态:高血压病患者常常因为疾病而产生焦虑、紧张等不良情绪,这些情绪又

会反过来加重病情。因此需要对患者进行心理调适,帮助他们建立积极、乐观的心态,学会应对压力,减少情绪波动。

(5) 自我监测,定期复诊:教育患者如何进行自我监测,包括定时测量血压、记录血压变化等。提醒患者定期到医院进行复诊,以便医生及时了解患者的病情变化,调整治疗方案。

(6) 中医养生,注重整体调理:在“治未病”理论的指导下,可以引入中医养生的方法,如穴位按摩、针灸、拔罐等,以调节患者的气血运行,改善身体状况。根据患者的体质和病情,给予相应的中医调理建议,如食疗、药膳等。

1.3 观察指标

(1) 对比实施护理前、后两组患者血压和血脂水平情况。血压水平主要测定患者收缩压(SBP)和舒张压(DBP);血脂水平主要测定患者总胆固醇(TC)和甘油三酯(TG)。

(2) 对比两组护理期间不良事件总发生率。不良事件主要记录卒中、病情恶化和心肌梗死情况。

1.4 统计学分析

研究数据均使用 SPSS20.0 软件进行统计学处理,数据类型含计量资料(t 和“ $\bar{x} \pm s$ ”表示)和计数资料(χ^2 和%表示),当 $P<0.05$ 时两组数据间差异有统计学意义。

2 结果

2.1 血压、血脂水平对比

实施护理干预前,两组患者血压与血脂水平差异均无统计学意义($P>0.05$)。护理干预后,观察组患者 SBP、DBP、TC、TG 均显著低于对照组,差异均存在统计学意义($P<0.05$),如表 1:

2.2 不良事件对比

经分析显示,观察组患者卒中、病情恶化和心肌梗死的不良事件总发生率显著低于对照组,两组间差异存在统计学意义($P<0.05$),如表 2:

表 1 观察组和对照组血压和血脂情况对比($\bar{x} \pm s$)

观察指标		观察组 (n=47)	对照组 (n=47)	t	P
SBP (mmHg)	干预前	158.24±16.05	159.27±14.07	0.331	0.742
	干预后	145.57±12.27	152.91±13.40	2.770	0.007
DBP (mmHg)	干预前	110.58±11.41	108.79±12.41	0.728	0.469
	干预后	95.13±4.04	102.94±5.06	8.269	0.001
TC (mmo/L)	干预前	4.71±0.32	4.69±0.33	0.298	0.766
	干预后	4.21±0.30	4.61±0.31	6.357	0.001
TG (mmo/L)	干预前	1.93±0.10	1.92±0.12	0.439	0.662
	干预后	1.61±0.09	1.84±0.10	11.720	0.001

表 2 观察组和对照组不良事件发生率对比[n,(%)]

组别	卒中	病情恶化	心肌梗死	总发生率
观察组 (n=47)	0 (0.0%)	1 (2.22%)	0 (0.0%)	1 (2.22%)
对照组 (n=47)	2 (4.44%)	3 (6.67%)	1 (2.22%)	6 (13.33%)
χ^2	-	-	-	3.873
P	-	-	-	0.049

3 讨论

在当今社会,高血压已成为影响人们健康的重要慢性疾病之一。高血压的管理不仅依赖于药物治疗,更依赖于患者日常生活中的自我护理和健康教育。近年来,中医学中的“治未病”理论在高血压病的护理健康教育中得到了广泛应用,并显示出显著的效果。

高血压病的护理健康教育涉及患者的饮食、情绪、睡眠、药物等多个方面。传统的健康教育主要侧重于药物使用方法的介绍和血压监测的指导,而缺乏对患者生活方式、心理状态等全方位的关注。这种教育模式往往导致患者在日常生活中难以形成健康的生活习惯,从而影响高血压的控制效果^[4]。“治未病”理论是中医的重要理论之一,强调在疾病尚未发生之前进行预防,通过调整生活习惯、心理状态等方式,提高人体的自我调节能力,从而达到预防疾病的目的^[5]。通过“治未病”理论的应用,患者能够更好地理解高血压病的治疗目标不仅仅是降低血压数值,更重要的是预防和控制靶器官的损伤。这有助于患者更加积极地配合治疗,提高高血压控制效果。健康的生活方式是改善血脂的重要措施之一。通过“治未病”理论的应用,患者能够更加注重饮食和运动等方面的调整,从而改善血脂水平,降低心脑血管病的风险^[6]。此外,通过早期干预和积极预防,“治未病”理论能够有效降低高血压病患者发生心脑血管事件等不良事件的风险。同时还能通过提高患者的自我管理能力和患者能够更好地掌握自己的健康状况,及时发现并处理异常情况^[7]。

综上所述,“治未病”理论在高血压病护理中的应用能有效降低高血压病患者的血压、血脂水平以及不良事件的发生率,提高患者的生活质量和健康水平。

参考文献

- [1] 赵永芳. 高血压病护理健康教育中“治未病”理论的应用效果[J]. 实用临床护理学电子杂志,2020,5(24):194.
- [2] 侯诗箐,陈玲,刘卓峰,等. “治未病”理论在高血压患者护理中的应用效果[J]. 临床医学研究与实践,2020,5(23):158-160.
- [3] 王健,王培忠,宋怡. 优质化护理结合针对性系统干预对高血压合并糖尿病患者血压、生活能力及并发症预防的效果[J]. 国际护理学杂志,2024,43(5):803-806.
- [4] 张玲,常峪文,热孜亚·夏吾东. 团队模式下闭环式健康教育在老年高血压患者护理中的应用观察[J]. 老年医学与保健,2024,30(1):84-88,94.
- [5] 王红磊,常虹,裴雪琴,等. 斯金纳健康教育结合 ABC 情绪管理在中老年高血压病人中的应用[J]. 护理研究,2024,38(3):480-487.
- [6] 赵婷. 心理干预与健康教育在高血压患者护理中的应用[J]. 医学论坛,2024,6(1):242-244.
- [7] 张梅娟,杭诗文. 老年高血压患者慢性病护理管理中应用健康教育措施的作用分析[J]. 妇幼护理,2024,4(10):2505-2507,2514.

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