

## 高血压患者实施护理干预的重要性分析

袁荷香

宜兴九如城康复医院 江苏宜兴

**【摘要】目的** 探究高血压患者实施护理干预的重要性。**方法** 选取2020年12月到2021年12月在我院收治的60例高血压患者为研究对象,随机抽签分为对照组和观察组,每组各30例,对照组患者接受常规护理,观察组患者接受整体护理。对比两组患者的遵医行为、各项体检指标及各项生活质量水平。**结果** 护理干预后,观察组患者在血压监测、规范用药、合理饮食等方面的遵医行为显著优于对照组( $P < 0.05$ );舒张压、收缩压、总胆固醇指标水平均低于对照组( $P < 0.05$ );各项生活质量指标优于对照组( $P < 0.05$ )。**结论** 临床上针对于高血压患者的护理而言,整体护理可有效提高患者的遵医行为,优化患者的功能指标,改善患者生活水平,以促进患者尽早恢复日常生活,有临床推广应用的价值。

**【关键词】** 高血压; 常规护理; 健康教育; 生活质量

### Importance analysis of nursing intervention in hypertensive patients

Hexiang Yuan

Yixing Jiurucheng Rehabilitation Hospital Yixing, Jiangsu

**【Abstract】 Objective** To explore the importance of nursing intervention in patients with hypertension. **Methods** A total of 60 hypertensive patients admitted to our hospital from December 2020 to December 2021 were selected as the research objects, and randomly divided into a control group and an observation group, with 30 cases in each group. The patients in the control group received routine care, and the observation group Patients receive holistic care. The medical compliance behavior, various physical examination indicators and various quality of life levels of the two groups of patients were compared. **Results** After nursing intervention, the observation group's medical compliance behaviors in blood pressure monitoring, standardized medication, reasonable diet, etc. were significantly better than those in the control group ( $P < 0.05$ );  $P < 0.05$ ); the quality of life indicators were better than the control group ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** For the clinical nursing of hypertensive patients, holistic nursing can effectively improve the patient's compliance behavior, optimize the patient's functional indicators, improve the patient's living standard, and promote the patient to return to daily life as soon as possible, which has the value of clinical promotion and application.

**【Keywords】** Hypertension; Routine nursing; Health education; Quality of life

高血压属于临床中常见的心血管疾病,临床已得出不良的生活方式是主要诱因,高多见于老年以及男性群体,该病容易诱发脑出血,导致来病急,致残率以及死亡率高,该病患者多表现为头痛、头晕及语言功能障碍等,很大程度上影响患者的健康水平。高血压一般无法治愈,临床医生会根据患者的具体病情来选择降压目标,主要为改变生活方式和服药。因此,需要优质护理干预去提高患者提高患者的遵医行为,并纠正患者的不良生活习惯等,

提高患者的生活质量<sup>[1,2]</sup>。为了探究高血压患者实施护理干预的重要性,本文选取2020年12月到2021年12月在我院收治的60例高血压患者为研究对象,详述如下。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

选取2020年12月到2021年12月在我院收治的60例高血压患者为研究对象,随机抽签分为对照组和观察组,每组各30例。观察组中,男19例,

女 11 例, 年龄 42~76 岁, 平均年龄 (48.92±7.52) 岁; 对照组中, 男 17 例 女 13 例, 患者年龄为 40~79 岁, 平均年龄 (48.81±8.50) 岁; 两组资料相比较, 差异无统计学意义 ( $P>0.05$ )。

## 1.2 方法

### (1) 对照组

对照组患者接受常规护理, 密切关注患者血压等生命体征变化, 按时常规检查, 指导患者用药, 及电话随访等常规护理等。

### (2) 观察组

观察组患者接受整体护理。

①健康教育: 护理人员记录该病患者既往病史、生理和心理需求、日常生活习惯, 为患者制作合适的个性化健康教育方案; 向患者和家属告知关于高血压的病因及治疗方式, 与医生配合选择最适合自己的药物, 叮嘱患者有规律地服用降压药物和测量血压, 同时也发放健康教育手册, 对患者的日常咨询有耐心; 随着出院时间的延长, 依从性有所下降, 随访应该告知患者日常做好血压监测并定期复查, 坚持锻炼。基于运动的指导与建议, 需结合患者的体重、年龄、体质等综合分析, 高血压患者多数年龄偏高, 在患病后患者生存的意识强, 可能会导致过度锻炼, 应鼓励患者结合原本的运动习惯, 适当的逐步添加如散步、太极拳等轻柔活动, 而后逐渐提升为骑自行车、游泳等, 避免爬山等剧烈运动。运动应有规律性, 不宜今天去明天不去, 虽然当天的运动量少, 但能够持之以恒则有助于血压的控制, 若不然则不利于免疫屏障的建立。

②饮食护理: 评估患者的营养状况, 常规饮食中必含高维生素、低胆固醇等食物, 控制对热量、盐分是摄入, 食材应多样化, 保持大便通畅, 依据患者的家庭情况为其列食物清单。饮食上遵循原则“五味不过”一不过, 不过盐; 二不过, 不过糖; 三不过, 不过脂肪; 四不过, 不过烟酒; 五不过, 不过食量, 所谓不过, 值得是量, 要求患者限制盐糖、脂肪、烟酒、食量, 这样的原则性说明, 简单易懂, 患者不仅更容易记住, 在日常的生活中, 在患者摄入量偏多的时候, 家属也可以采取几不过这样的提醒方式去警示患者, 可让患者更加依从, 此类饮食建议具有趣味性, 极大的打消了患者在饮食中不能自由自在的抑郁情绪, 也使得患者对健康的

重视度有所提高, 另外对应五不过, 还可以提供给患者黄金六原则, 原则一三餐规律; 原则二低盐; 原则三告假; 原则四摄取果蔬; 原则六补充铁剂; 原则七注意饮水, 列举有关的饮食建议后, 护理人员还可以搜集网络上关于高血压的饮食建议视频等, 便于患者观看, 理解饮食禁忌与提倡的因素, 让患者能够真正配合膳食计划;

③心理干预: 应该重视患者的情绪变化, 评估患者的心理状态, 帮助患者分析其焦虑的原因分析, 鼓励患者树立康复信心;

④穴位按摩: 选穴为百会穴、涌泉穴及昆仑穴等, 以指端着力于穴位做环旋揉动, 每次 20min, 每晚睡前各一次;

⑤择时服药: 指导患者学会自我诊断血压, 每天测 4~6 次, 逐渐摸索自身血压波动规律, 一般应在血压高峰之前 1~2 小时服药。相应药物会产生不良刺激反应, 需同时给予纠正意见, 患者若长期服用噻嗪类利尿剂, 考虑到该药物对血钾浓度的影响, 应鼓励患者补充钾元素; 考虑到  $\beta$  受体阻滞剂对心肌收缩力的影响, 应要求患者自查是否用药后的心悸表现, 血脂是升高, 定期服药应配合定期的检查, 预防药物刺激, 一旦患者用药期间出现了不良指标, 应及时提示医生调整给药计划, 若患者服药  $\alpha$  受体阻滞剂, 需警示患者体位性低血压, 对患者施行日常体位活动的有关建议, 鼓励患者在坐起、站立等体位转换的过程中缓慢进行, 不宜速度太快或者动作的转换过多, 预防体位性低血压的发生。患者的高血压药物中含有钙拮抗剂, 则应观察后续是否实现了头部疼痛、眩晕感、面色是否潮红、是否有踝部等的红肿, 是否心动过速等, 而使用地尔硫卓则应观察是否心动过缓, 系列药物的副作用不同, 在合用药物期间, 应结合配伍禁忌分析患者潜在的用药风险, 给予患者剂量指导期间, 可简单的说明用药后潜在的副作用, 避免患者在服药期间出现了以上的反应慌乱不安, 促使患者提前做好心理准备, 如若有症状发生则立即就医, 暂停用药, 在医嘱下更换其他的药物, 如若有症状并未发生, 患者心存侥幸心理, 自然更为依从用药。

⑥针对性护理: 对于高血压脑出血患者可抬高床头  $30^\circ$  左右, 促进血液往下肢回流, 再摇起膝下支架, 以防患者下滑; 对于高龄全身多处压疮伴持

续高热的患者,要经常检查其受压部位,进行抗感染及全身营养支持治疗。

### 1.3 观察指标

记录对比两组患者在血压监测、规范用药、合理饮食等方面的遵医行为;同时干预 2 周后,通过体检设备监测患者的舒张压、收缩压、总胆固醇,评估两组患者的体检指标;依据本院自制调查问卷表格,评估两组患者的生活质量水平。包括认知功能、躯体感觉、健康感觉、睡眠状态及生活满足感等,百分制,分数越高说明患者的生活质量水平较高。

### 1.4 统计学方法

采用 SPSS21.0 分析,计量资料以( $\bar{x} \pm s$ )表示,

经  $t$  检验,计数资料经  $\chi^2$  检验,以 (%) 表示,差异有统计学意义为  $P < 0.05$ 。

## 2 结果

### 2.1 对比两组患者的遵医行为比率

护理干预后,观察组患者在血压监测、规范用药、合理饮食等方面的遵医行为显著优于对照组 ( $P < 0.05$ ),见表 1。

### 2.2 对比两组患者的体检情况

观察组舒张压、收缩压、总胆固醇指标水平均低于对照组 ( $P < 0.05$ ),见表 2。

### 2.3 对比两组患者的生活质量水平

观察组各项生活质量指标优于对照组 ( $P < 0.05$ ),见表 3。

表 1 对比两组患者的遵医行为[n(%)]

组别	例数	血压监测	规范用药	合理饮食
观察组	30	28 (93.33)	27 (90.00)	27 (90.00)
对照组	30	21 (70.00)	20 (66.67)	21 (70.00)
$\chi^2$	-	18.175	16.036	12.500
$P$	-	0.000	0.000	0.000

表 2 对比两组患者的体检情况 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	舒张压 (mmHg)	收缩压 (mmHg)	总胆固醇 (mmol/L)
观察组	30	79.03 ± 6.42	126.78 ± 10.93	4.26 ± 0.36
对照组	30	86.76 ± 7.68	154.82 ± 10.26	5.83 ± 0.14
$t$	-	4.230	10.245	22.263
$P$	-	0.000	0.000	0.000

表 3 对比两组患者的生活质量水平 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	认知功能	躯体感觉	健康感觉	睡眠状态	生活满足感
观察组 (n=30)	86.93 ± 6.39	85.29 ± 4.23	89.57 ± 6.47	87.20 ± 6.38	87.63 ± 6.78
对照组 (n=30)	73.26 ± 5.92	69.63 ± 6.28	68.74 ± 6.40	68.50 ± 5.81	70.45 ± 7.42
$t$	8.596	11.328	12.537	11.870	9.362
$P$	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

## 3 讨论

高血压是诱发多种心脑血管疾病的主要原因,属于临床中的常见多发疾病,不有效控制血压可提高发生脑卒中和冠心病的风险,严重威胁到患者的身心健康。所以,对患者给予积极有效的护理干预,是控制血压、降低并发症发生的重点<sup>[3,4]</sup>。整体护理模式是临床实践得出的新型护理模式,除了常规护

理活动外,该护理程序还具有连续性、系统性的特点,坚持以人为本的理念,降低不愉快程度,从而促进患者机体功能最大限度地康复。该护理模式也强调让患者主动配合,全面性地对高血压脑患者开展护理,让患者明确治疗目的,提高护理工作的积极配合度<sup>[5-7]</sup>。

本研究结果中,护理干预后,观察组患者在血

压监测、规范用药、合理饮食等方面的遵医行为显著优于对照组，舒张压、收缩压、总胆固醇指标水平均低于对照组，各项生活质量指标优于对照组，说明给患者整体护理可提高患者的卫生知识水平，在最大程度上控制血压，提高患者的生活质量。对高血压患者应用整体护理的重要性体现在：

(1) 建立护患“伙伴式”关系，或人员向患者进行宣传教育，提高患者对高血压的防治知识程度和治疗依从性，也提高了自身的业务水平，有助于形成良性的高血压防治循环；

(2) 饮食护理利用食物的形式来防病治病，便于人体及时摄取营养物质，也弥补患者的气血消耗，预防盐、脂肪刺激等对患者产生的血压波动；

(3) 心理护理可增加患者的治疗舒适感，缓解疾病对患者造成的负面影响，提高患者的配合度，并且提供心理疏导等非药物治疗，最终使患者改变不良情绪，重视对高血压不良情绪的预防；

(4) 有选择性地运用中医护理手段，可提高护理的效果，中医具有普适性，通过穴位按摩可对患者的体表进行有效刺激，达到通经活络、活血化瘀的功效；同时“择时用药”可帮助患者选择合理的用药时间，从而让药物发挥最大功效，是颇具特色的理论体系；

(5) 关注危急重、老年患者的特殊需求，并对特殊问题进行分析和评估，也体现了整体护理的预见性<sup>[8-10]</sup>。

综上所述，临床上针对于高血压患者的护理而言，整体护理可有效提高患者的遵医行为，优化患者的功能指标，改善患者生活水平，以促进患者尽早恢复日常生活，有临床推广应用的价值。

### 参考文献

- [1] 张兴花.心理护理在社区老年高血压患者护理中的作用研究[J].心理月刊,2021,16(01):105-106.
- [2] 黄宗秀.回授法全程健康教育在高血压合并糖尿病患者护理管理中应用效果分析[J].广西中医药大学学报,2020,23(04):81-83.

- [3] 施美凤.老年人高血压及糖尿病社区健康管理及护理策略研究[J].中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(32):130+142.
- [4] 金文秀,张颖,林晶晶,江婧婧,张姍如.老年高血压患者护理中应用健康教育对血压水平的控制效果分析[J].心血管病防治知识,2020,10(27):84-86.
- [5] 刘然,梁春杰,郭珊.家庭医生团队服务模式对居家治疗高血压患者治疗依从性和睡眠质量的影响研究[J].世界睡眠医学杂志,2020,7(06):1100-1102.
- [6] 刘凯蒂.心理护理干预对老年高血压患者治疗依从性及效果的影响评价[J].心血管病防治知识(学术版),2020,10(16):50-52.
- [7] 王丽芳.知识-态度-行为理论联合健康信念模式干预用于高血压患者的效果观察[J].中国基层医药,2020,27(10):1256-1259.
- [8] 黄美红.探究个体化延续护理对高血压患者的护理优势[J].医学美容,2021,30(3):5-6.
- [9] 王加丽.对原发性高血压患者实施社区护理干预的有效性分析[J].养生保健指南,2021,(1):231.
- [10] 刘燕清.社区高血压患者健康教育和护理的方法及体会[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2021,21(3):281-282.

**收稿日期:** 2022年3月26日

**出刊日期:** 2022年6月9日

**引用本文:** 袁荷香, 高血压患者实施护理干预的重要性分析[J]. 当代护理, 2022, 3(4): 141-144  
DOI: 10.12208/j.cn.20220156

**检索信息:** RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网(CNKI Scholar)、万方数据(WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

**版权声明:** ©2022 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**