

健康教育在高血压护理中的应用效果

刘 静

滕州市木石镇卫生院 山东滕州

【摘要】目的 分析在高血压护理中实施健康教育的效果。**方法** 选取 2020 年 8 月至 2021 年 7 月收治的高血压患者 200 例, 随机分为观察组和对照组各 100 例, 对照组给予常规护理, 观察组加强健康教育, 对比干预效果。**结果** 观察组高血压知识了解度、用药依从性、满意度均高于对照组 ($P<0.05$); 观察组患者干预后的血压水平低于对照组 ($P<0.05$)。**结论** 健康教育应用在高血压患者的护理中可有效降低血压, 提升疾病认知度, 价值较高。

【关键词】 高血压; 血压; 健康教育; 用药依从性; 满意度

【收稿日期】 2023 年 5 月 26 日 **【出刊日期】** 2023 年 10 月 15 日 **【DOI】** 10.12208/j.cn.20230498

The application effect of health education in hypertension nursing

Jing Liu

Tengzhou Mushi Town Hospital, Tengzhou, Shandong

【Abstract】Objective: To analyze the effectiveness of implementing health education in hypertension nursing. **Methods** 200 hypertensive patients admitted from August 2020 to July 2021 were randomly divided into an observation group and a control group with 100 cases each. The control group received routine care, while the observation group received strengthened health education, and the intervention effects were compared. **Results** The observation group had a higher understanding of hypertension knowledge, medication compliance, and satisfaction than the control group ($P<0.05$); The blood pressure level of the observation group patients after intervention was lower than that of the control group ($P<0.05$). **Conclusion:** The application of health education in the nursing of hypertensive patients can effectively reduce blood pressure, improve disease awareness, and have high value.

【Keywords】 Hypertension; Blood pressure; Health Education; Drug compliance; Satisfaction

在临床中, 高血压属于慢性心血管疾病中的常见病, 中老年人群中发病率较高, 同时易导致多种并发症, 严重危害患者的身体健康。高血压的发病受患者的生活环境、年龄、生活习惯等影响, 患者以头痛、头晕为主要表现^[1]。而且在生活中患者劳累、情绪等因素都会使疾病的发生风险增加。中老年患者因为对于高血压并没有较高的认知度, 引起其病情迁延发展, 对其生活质量产生严重影响^[2]。所以, 需要对其健康护理加强, 将其疾病认知度提升。因此, 本研究将 200 例高血压患者作为研究对象, 对其中的 100 例加强健康教育, 获得满意效果, 如下。

1 资料和方法

1.1 临床资料

选取 200 例高血压患者 (采集时间: 2020 年 8 月

至 2021 年 7 月) 纳入研究, 随机分为观察组 100 例, 男 50 例, 女 50 例, 年龄 40~76 岁, 平均年龄 (49.32 ± 0.41) 岁; 对照组 100 例, 男 49 例, 女 51 例, 年龄 41~75 岁, 平均年龄 (50.28 ± 0.33) 岁, 两组资料对比 ($P>0.05$)。

1.2 方法

对照组: 常规护理, 包括饮食指导、监测血压等。观察组在对照组基础上加强健康教育, 包括: (1) 疾病知识的介绍。根据患者的理解能力、心理情况、病情等采用适宜的健康教育计划, 如, 利用健康咨询、专题讲座、进行座谈会、分发宣传单等方式使患者更加了解有关高血压知识, 将其错误的疾病认知有效纠正, 提升自我保健意识; 若患者存在特殊的病情, 可为其建立个人档案, 结合实际情况进行重点介绍, 同时实施针对性健康

教育,耐心对患者及家属的疑惑等解答。(2)心理护理。因为高血压利用药物治疗的时间较长,所以大部分的该类患者常常存在较多不良情绪,如抑郁、焦虑等,并且大部分的发病者是中老年,在理解能力、受教育程度等影响下极易出现未遵医嘱用药的问题,极有可能使血压水平异常,进而对其脑、肾、心等重要器官功能产生影响,所以,护理人员需要积极同患者沟通,让其知晓定时定量用药的必要性及重要性,让其存在康复信心;在交流期间对患者的心理状态改变随时掌握,同时进行积极的疏导;告诉家属积极关心患者,让其得到心理的安慰。(3)运动知识教育。护理人员需要将合理运动的必要性告诉患者,同时坚持原则为循序渐进,对患者的体质、血压、耐受度等综合分析,积极进行慢跑、散步等有氧运动,促使其机体抵抗力得到提升;(4)饮食方面的健康宣教。高血压是一种导致心脑血管疾病的独立危险因素,所以需要高度重视饮食方面,告诉患者需要保证清淡的饮食,且日常生活中合理增加新鲜瓜果蔬菜的摄入,对脂肪、盐的摄入严格控制,动物内脏需要少食,且刺激性食物和辛辣的食物需要禁食使用,严格控制体重,禁止吸烟、喝酒。(5)用药知识宣教。着重

介绍定时定量用药的重要性、保证稳定血压的必要性,让其在治疗期间可以积极配合;在用药后应该对不良反应积极观察,方便对症干预。(6)自我护理知识教育。在防治疾病期间需要患者高度重视自我护理,协助患者提升自我护理意识,介绍护理的正确方法,并且形成好的生活习惯,教会患者负面情绪如何自我调节,保证好的心态面对护理和治疗工作。

1.3 观察指标

(1)高血压知识了解度:自制调查表,包括如何自救、规律服药的重要性、合理饮食的重要性等。

(2)记录两组患者舒张压、收缩压。

(3)用药依从性:完全依从、部分依从、不依从。

(4)满意度:满意、一般满意、不满意。

1.4 统计学处理

SPSS18.0 分析研究数据,结果 2.1、2.3、2.4 等计数资料用(%)表示,行 χ^2 检验,结果 2.2 等计量资料用($\bar{x} \pm s$)表示,行 t 检验, $P < 0.05$ 统计学成立。

2 结果

2.1 两组患者了解高血压知识的程度比较
组间对比 ($P < 0.05$)。见表 1 所示。

表 1 两组患者了解高血压知识的程度对比 (n,%)

分组	例数	高血压定义	诱因及危险因素	并发症发生机制	降压药的作用	规律服药的重要性	降压药毒副作用	合理饮食的重要性	合理运动的重要性	戒烟限酒的重要性	规律生活	如何自救	正确自我监测血压	定期复诊
观察组	100	98.00 (98/100)	96.00 (96/100)	93.00 (93/100)	96.00 (96/100)	98.00 (98/100)	98.00 (98/100)	95.00 (95/100)	96.00 (96/100)	93.00 (93/100)	96.00 (96/100)	93.00 (93/100)	98.00 (98/100)	94.00 (94/100)
对照组	100	87.00 (87/100)	86.00 (86/100)	77.00 (77/100)	84.00 (84/100)	87.00 (87/100)	82.00 (82/100)	81.00 (81/100)	86.00 (86/100)	77.00 (77/100)	84.00 (84/100)	75.00 (75/100)	87.00 (87/100)	81.00 (81/100)
χ^2 值		12.032	13.502	14.201	13.521	12.401	11.223	12.502	11.402	12.302	11.504	12.412	13.547	14.520
P 值		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

2.2 两组患者血压水平比较

干预前:

观察组:舒张压 (90.13 ± 11.27) mmHg、收缩压 (84.48 ± 8.09) mmHg。

对照组:舒张压 (90.15 ± 10.97) mmHg、收缩压 (89.42 ± 10.41) mmHg。

组间对比 ($t=0.251$ 、 0.326 , $P > 0.05$)。

干预后:

观察组:舒张压 (146.47 ± 14.99) mmHg、收缩压 (147.45 ± 13.88) mmHg。

对照组:舒张压 (135.13 ± 11.25) mmHg、收缩压 (142.74 ± 11.47) mmHg。

组间对比 ($t=5.236$ 、 5.701 , $P < 0.05$)。

2.3 两组患者用药依从性比较

观察组:完全依从 75 例 (75.00%)、部分依从 15 例 (15.00%)、不依从 10 例 (10.00%),总依从率 90.00% (90/100)。

对照组:完全依从 59 例 (59.00%)、部分依从 21 例 (21.00%)、不依从 20 例 (20.00%),总依从率 80.00% (80/100)。

组间对比 ($\chi^2=13.502$, $P < 0.05$)。

2.4 两组患者满意度比较

观察组:满意 79 例 (79.00%)、一般满意 16 例 (16.00%)、不满意 5 例 (5.00%),总满意度 95.00% (95/100)。

对照组:满意 59 例 (59.00%)、一般满意 18 例 (18.00%)、不满意 23 例 (23.00%),总满意度 77.00% (77/100)。

组间对比 ($\chi^2=14.226$, $P<0.05$)。

3 讨论

近几年高血压患者的数量在人们生活水平的持续提升下不断增加。在不完全统计下,我国高血压新增患者每年高达千万,患病人数则快速升高,对患者日常工作以及生活存在严重影响^[3]。患者会因为其血压水平超过正常范围而加大器官负荷,提升血液的粘稠度,易导致心肌梗死、心脑血管疾病等,严重影响其生活健康^[4]。并且因为该病属于一种慢性病,且在中老年群体中多发,加之该类人群的各项机体功能不断降低,增加患者并发症的发生率^[5]。所以,高血压患者不管是在日常生活中、治疗过程中均要将认知本身疾病的程度提升,利用有效的方式对其疾病控制,促使其自我护理能力提升,确保健康的身体状态、生活质量,将疾病发生风险降低^[6]。

在临床中,健康教育护理属于根据高血压患者而采取的有效护理模式,通过人文关怀方式,以对患者充分尊重为基础对其实施引导、教育,将其认知本身疾病的深度增加,提高自我护理能力而将其病情有效改善,进而将危险因素有效降低,保证身体健康^[7]。常规护理模式一般情况下针对性的核心是疾病的治疗,并没有足够重视健康知识教育、心理干预等方面,而加强健康教育则可以获得预期干预效果^[8]。加强健康教育工作,通过自我护理、用药知识介绍、运动指导、讲解疾病知识、心理干预、饮食干预而保证治疗效果,进而提高生活质量^[9]。利用健康教育可以将患者错误的饮食习惯、生活习惯等有效改正,合理的运动可以将机体抵抗力有效提升,同时对血压水平有效空盒子,将心血管事件发生的可能性显著降低,由于利用健康教育可以让患者对高血压疾病知识有更全面的了解,将其主观能动性充分发挥出来,避免危险因素,提升自我护理意识而将治疗依从性提升,而且健康教育可以让患者存在正确的疾病认知而定时定量用药,进而将治疗效果提高^[10]。本研究结果中,观察组疾病知识掌握度、满意度等指标均优于对照组,证实健康教育存在一定的可行性和有效性。

总而言之,对于高血压患者来讲,以常规护理为基础重视健康教育,可以对血压水平有效控制,也可以将用药依从性提升,使其更好的掌握高血压知识,继而将疗效提升,在临床中存在较高的应用价值。

参考文献

- [1] 崔丽萍,胡坤,黄浩策,等. 基于认知-行为转变模型的线上健康教育在高血压患者管理中的应用效果研究[J]. 中国全科医学,2022,25(16):1984-1989.
- [2] 马道临,李楠,常婷婷. 基于思维导图的健康教育在高血压患者临床护理中的应用价值分析[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2021,21(4):367-368.
- [3] 陈淑霞,陈春玲. 肺康复训练联合健康教育在肺癌合并高血压化疗患者护理中对自我管理及对血压的影响分析[J]. 心血管病防治知识,2022,12(1):65-67.
- [4] 邱丹阳,丁国美,丁燕利. 阶段性目标健康教育对糖尿病合并高血压患者疾病认知程度及自我效能感的影响[J]. 中国基层医药,2022,29(6):928-931.
- [5] 孔凌云,汪洋,柴士花. 学习金字塔理论下逆向多维法健康教育对高血压患者心理痛苦、健康素养、自护能力的影响[J]. 国际护理学杂志,2022,41(15):2759-2764.
- [6] 宋晶晶,蔡雪花. 高血压性鼻出血护理中采用心理干预结合健康教育对心理状态与自护能力的改善作用分析[J]. 心血管病防治知识,2021,11(3):39-40,43.
- [7] 廖全菊,毛柳东. 紧密型医联体模式下基于微信平台健康教育提高社区门诊原发性高血压患者认知效果研究[J]. 包头医学院学报,2021,37(4):79-83.
- [8] 王艳萍,邹东阳,贺修君,等. 多元化健康教育联合个性化有氧运动对高血压患者健康行为、心理压力状态的影响[J]. 中华保健医学杂志,2021,23(2):183-185.
- [9] 谭福英,李太荣,李方方,等. "四联动"健康教育模式对高血压早期肾损伤患者自我管理效能的效果研究[J]. 中国医药科学,2022,12(6):89-92,108.
- [10] 侯晓莉,郝芸芸. 基于微信平台的反馈式健康教育结合个体化生活方式指导对老年原发性高血压患者心率变异性及自我效能感的影响[J]. 临床医学研究与实践,2022,7(30):161-163.

版权声明: ©2023 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