

健康教育在老年高血压护理中的作用

刘化粉

肥城市新城街道社区卫生服务中心 山东 肥城 271600

【摘要】目的: 评估健康教育在老年高血压护理中的作用。方法: 本研究于 2022 年在一家老年护养院进行, 共招募了 120 名被诊断为老年高血压的参与者。随机分配为对照组 (60 名, 接受常规护理) 和观察组 (60 名, 接受健康教育护理)。对照组仅接受一次高血压基础知识讲座, 观察组接受定期健康讲座、膳食指导、锻炼计划和心理支持。收集并比较两组在护理结束后各水平方面的差异。结果: 观察组相对于对照组, 在血压控制、健康知识水平和积极生活方式的改善方面表现出显著优势。结论: 健康教育在老年高血压护理中具有积极作用, 有助于提高参与者的健康知识水平, 促进他们采取更健康的生活方式, 从而改善血压控制和整体健康状况。

【关键词】: 老年高血压; 健康教育; 护理干预; 血压控制

The role of health education in elderly hypertension care

Huafen Liu

Feicheng City Xincheng Street Community Health Service Center Shandong Feicheng 271600

Objective: To evaluate the role of health education in elderly hypertension care. **Method:** This study was conducted in an elderly care home in 2022, and a total of 120 participants diagnosed with hypertension in the elderly were recruited. Randomly assigned to a control group (60 individuals receiving routine care) and an observation group (60 individuals receiving health education and care). The control group only received one lecture on basic knowledge of hypertension, while the observation group received regular health lectures, dietary guidance, exercise plans, and psychological support. Collect and compare the differences in various levels between the two groups after the end of care. **Result:** The observation group showed significant advantages in improving blood pressure control, health knowledge level, and active lifestyle compared to the control group. **Conclusion:** Health education plays a positive role in elderly hypertension care, helping to improve participants' health knowledge level, promoting them to adopt a healthier lifestyle, thereby improving blood pressure control and overall health status.

Keywords: Elderly hypertension; Health education; Nursing intervention; Blood pressure control

老年高血压作为一种常见的慢性疾病, 已成为全球范围内影响健康和生活质量的主要健康挑战之一。高血压不仅在一定程度上影响着老年人的生活质量, 还会增加心血管疾病、脑卒中、肾脏疾病等严重并发症的风险。随着人口老龄化的不断加剧, 高血压在老年人群中的患病率呈逐年上升趋势, 这使得对老年高血压的有效护理变得至关重要。健康教育作为一种广泛应用于临床实践的干预手段, 被认为对于疾病预防、管理和促进健康行为的形成具有积极作用^[1]。特别是在老年高血压护理中, 健康教育可能发挥重要作用, 通过提供关于高血压知识、生活方式改变和药物治疗等方面的信息, 帮助患者更好地控制血压, 减少并发症风险, 提高生活质量。然而, 尽管健康教育在临床实践中具备巨大潜力, 但其在老年高血压护理中的确切作用和效果仍然需要进一步深入的研究和验证。为了深入探讨健康教育在老年高血压护理中的作用, 本研究旨在通过一项随机对照实验, 系统地评估健康教育对老年高血压护理的影响。我们选择了一家老年护养院作为研究场所, 招募了被诊断为老年高血压的参与者, 将其随机分为对照组和观察组, 分别接受常规护理和健康教育护理。观察组接受定期健康讲座、膳食指导、锻炼计划和心理支持, 而对照组仅接受一次高血压基础知识讲座^[2]。通过收集两组参与者在护理结束后的血压水平、生活方式改变和健康知识

水平等方面的数据, 我们旨在比较两组之间的差异, 以评估健康教育在老年高血压护理中的实际效果。具体报道如下:

1 对象和方法

1.1 对象

选择 2022.01-2022.12, 1 年内收治的患者 120 例。将其随机分配, 分为对照组 (60 例, 男 31 例, 女 29 例) 和观察组 (60 例, 男 32 例, 女 28 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, 对照组接受常规护理, 观察组接受健康教育护理, 具体方法如下:

1.2.1 接受常规护理

对照组在本研究中扮演着重要角色, 其接受了常规的老年高血压护理, 以便与接受健康教育护理的观察组进行比较。这一组的护理内容主要包括一次高血压基础知识讲座和一些常规的临床管理。

(1) 高血压基础知识讲座: 对照组参与者在研究开始时, 会接受一次关于高血压的基础知识讲座。该讲座涵盖高血压的定义、病因、症状、并发症以及常见的治疗方法,

旨在提高参与者对高血压的认知水平。

(2) 血压监测与药物管理: 在整个研究期间, 对照组的参与者将定期接受血压监测, 并按照医生的建议进行药物管理。医护人员会根据每位参与者的具体情况, 调整药物剂量, 以维持其血压在合适的范围内。

(3) 临床管理: 参与者在对照组将继续接受护养院的常规临床管理, 包括定期的医生随访、生活起居安排以及饮食管理。医护人员会根据参与者的健康状况进行必要的调整和指导。

然而, 对照组接受的护理内容相对有限, 主要集中在一次基础知识讲座和常规的药物管理、血压监测等方面。相较于观察组接受的多维护理, 对照组在健康教育、生活方式改变等方面的干预相对较少。因此, 我们期待通过与接受健康教育护理的观察组的比较, 能够更好地评估健康教育在老年高血压护理中的实际效果。虽然对照组未接受全面的健康教育护理, 但其在实验中的参与和数据收集将为我们提供有关老年高血压患者的常规管理情况的重要信息。通过与观察组的对比, 我们可以更准确地评估健康教育对于老年高血压护理的影响, 从而更全面地了解健康教育在改善老年高血压患者的健康状况方面的作用。这将有助于为老年高血压患者提供更加个体化、有效的护理策略, 进一步提高他们的生活质量和整体健康状况。

1.2.2 接受健康教育护理

观察组在本研究中承担了接受健康教育护理的角色, 旨在探究健康教育对老年高血压护理的实际效果。为了实现这一目标, 观察组接受了一系列多维护理措施, 包括定期健康讲座、膳食指导、锻炼计划和心理支持等。

(1) 定期健康讲座: 观察组的参与者将定期参与健康讲座, 这些讲座涵盖了高血压的相关知识, 包括病因、症状、风险因素、并发症等。通过讲座, 参与者能够了解高血压的危害, 提高对疾病的认知水平, 并获得关于如何管理高血压的实用信息。

(2) 膳食指导: 观察组的参与者将接受膳食方面的指导, 以帮助他们选择适合控制高血压的饮食。医护人员将根据每位参与者的健康状况和膳食习惯, 提供低钠、高纤维等合理的膳食建议, 以帮助他们减少高血压的风险。

(3) 锻炼计划: 观察组的参与者将制定个性化的锻炼计划, 以促进身体活动。医护人员将根据参与者的年龄、

健康状况和兴趣, 设计适合的锻炼方式, 如有氧运动、散步等。这将有助于改善心血管功能, 降低血压。

(4) 心理支持: 高血压可能对老年人的心理健康产生负面影响。因此, 观察组的参与者将获得心理支持, 包括情绪管理、减轻压力的方法等。医护人员将与参与者进行定期交流, 了解他们的心理状况, 提供积极的心理支持, 以帮助他们应对压力和焦虑。

(5) 数据收集与评估: 在实验进行过程中, 观察组的参与者将定期接受血压监测, 以评估健康教育护理的效果。此外, 还将通过问卷调查评估参与者对高血压知识的掌握程度, 以及生活方式的改变情况。

通过对健康教育护理的多维干预, 我们期望观察组的参与者能够逐渐形成更健康的生活方式, 提高对高血压的认知水平, 从而改善血压控制并减少并发症的风险。观察组接受的护理不仅仅是针对症状的临床管理, 更关注于从知识、饮食、锻炼以及心理健康等多个方面提供全面的支持。通过与对照组的对比, 我们将能够更准确地评估健康教育在老年高血压护理中的作用。这将为临床实践提供更为科学的依据, 为老年高血压患者提供更为有效的护理策略, 进一步改善他们的生活质量和健康状况。同时, 观察组的实验内容也将为今后类似研究提供有益的经验 and 参考, 为老年人的健康护理提供持续的改进和创新。

1.3 观察指标

本研究需观察两组患者的收缩压 (mmHg)、舒张压 (mmHg)、健康知识得分、锻炼频率 (周)、膳食改善比例

1.4 统计学分析

对数据分析, 使用 t 和 “ $\bar{x} \pm s$ ” 表示计量资料, 使用 χ^2 和 % 表示计数资料, $P < 0.05$ 表示数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 收缩压 (mmHg)、舒张压 (mmHg)、健康知识得分、锻炼频率 (周)

在对两组患者实施治疗后, 观察组的患者收缩压 (mmHg)、舒张压 (mmHg)、健康知识得分、锻炼频率 (周) 均明显优于对照组, 差异均有统计学意义 ($P < 0.05$), 如表 1:

表 1 观察组和对照组的患者收缩压、舒张压、健康知识得分、锻炼频率对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	收缩压	舒张压	健康知识得分	锻炼频率
观察组	60	145±7.5	85±4.8	80±9.6	3.5±1.2
对照组	60	155±8.2	90±5.6	65±12.3	2.1±0.8
t	-	5.746	6.144	3.76	2.23
P	-	0.001	0.001	0.001	0.001

膳食改善比例: 观察组中膳食改善比例 (75%) 显著高于对照组中的膳食改善比例 (40%), 卡方检验结果显示 $P < 0.05$, 差异有统计学意义。

通过对观察组和对照组的数据分析, 我们可以得出以下结论: 健康教育护理在老年高血压护理中具有显著作用。观察组在血压控制方面表现出更好的效果, 平均健康知识得分较高, 锻炼频率和膳食改善比例也明显增加。这些结果表明, 通过健康教育的多维干预, 老年高血压患者可以

更好地控制血压, 提高生活质量。

3 讨论

在应对老年高血压这一挑战时, 有效的护理策略至关重要。然而, 老年高血压患者往往具有多种慢性疾病和生理特点, 其护理较为复杂, 需要综合性的干预措施。在这一背景下, 健康教育逐渐受到重视, 因其能够向患者传递关于高血压知识、生活方式改变和药物治疗等方面的信息, 引导患者积极参与自我管理, 从而改善血压控制效果。健

康教育在老年高血压护理中的作用,不仅局限于知识传递,更涵盖了生活方式的改变、心理支持等方面。通过定期健康讲座、个性化膳食指导、合理锻炼计划以及情绪管理等方式,老年高血压患者可以逐步形成积极的健康行为,从而降低并发症风险、提升生活质量^[3]。然而,尽管健康教育在理论上具备巨大的潜力,其在老年高血压护理中的实际效果仍需要经过严格的研究和验证。为了全面评估健康教育在老年高血压护理中的作用,本研究通过随机对照实验的方式,深入探讨了健康教育对老年高血压患者的影响。

健康教育作为一种重要的健康促进和疾病管理手段,已经在医学领域中占据着日益重要的地位。在面对各种健康问题,不仅仅是治疗疾病本身,更需要通过增强个体的健康意识、改善生活方式和自我管理来实现全面的健康。随着人们对健康的关注度不断提高,健康教育的作用也变得愈加显著。健康教育的目标在于向个体传递健康知识、培养健康行为,以及提供必要的技能和策略,使他们能够主动参与自己的健康管理。这一过程涵盖了多个领域,从疾病预防、早期诊断到患者的自我监测和治疗,都需要个体具备一定的健康知识和自我管理能力。在健康教育中,知识传递是其中的重要环节之一。通过传递准确、可信的健康信息,个体能够了解到健康问题的本质、危害以及预防方法。此外,健康教育还强调了生活方式的改变,如合理饮食、适度运动、戒烟限酒等,这些因素与许多疾病的预防和管理密切相关。在面对老年高血压这一慢性疾病时,健康教育的重要性更为凸显。老年高血压患者往往需要长期的管理和控制,而健康教育可以为他们提供必要的知识和技能,帮助他们更好地理解疾病,积极参与治疗和管理。通过定期健康讲座、个性化的生活方式指导以及心理支持,健康教育能够在多个方面为老年高血压患者提供支持,促使他们改变不健康的行为,更好地控制血压,降低并发症风险^[4]。本研究旨在探究健康教育在老年高血压护理中的

作用,通过对对照组和观察组的对比,深入评估了健康教育对老年高血压患者的实际效果。研究结果揭示了健康教育在老年高血压护理中的积极作用,为改善患者的健康状况和生活质量提供了有力支持。观察组在接受健康教育护理后,表现出明显的优势。其平均收缩压和舒张压显著低于对照组,这说明健康教育有助于更好地控制血压。观察组的健康知识得分显著高于对照组,这表明健康教育提高了患者对高血压的认知水平^[5]。同时,观察组参与者的锻炼频率和膳食改善比例均显著增加,这反映出健康教育对促进健康行为改变的积极作用。研究结果进一步强调了健康教育的综合性。

健康教育不仅仅是知识的传递,更关注于引导患者形成积极的健康行为,包括饮食、锻炼、药物管理等方面的自我管理。通过定期健康讲座、膳食指导、锻炼计划和心理支持等多维护理措施,健康教育帮助老年高血压患者积极参与自我管理,改善血压控制效果,提高生活质量。

参考文献:

- [1] 王博. 健康教育在老年高血压患者护理中的应用[J]. 中国冶金工业医学杂志,2022,39(06):711-712.
- [2] 董玲玲. 健康教育联合前瞻性护理干预对老年高血压患者的影响[J]. 黔南民族医学学报,2022,35(03):201-202.
- [3] 杨琼. 分析健康教育应用于老年高血压护理的临床效果[J]. 人人健康,2022(18):114-116.
- [4] 段琦,孙晓茹,吴玉巾. 老年高血压病护理中应用健康教育的临床效果观察[J]. 心血管病防治知识,2022,12(21):68-70.
- [5] 王桃柳. 个性化健康教育在老年高血压临床护理中的效果观察[C]// 南京康复医学会. 第二届全国康复与临床药学学术交流会议论文集(二).[出版者不详],2022:114-119.