

# 健康教育在老年高血压护理中的作用探究

柳树莹

香河县渠口镇东鲁口医院, 廊坊 香河, 065400

**摘要:** 目的: 分析探究老年高血压护理中实施健康教育的作用。方法: 以 2019 年 1 月为起始时间, 以 2020 年 10 月为截止时间, 以 80 例老年高血压患者为对象, 经随机分组法分 2 组研究, 各组为 40 例。参照组采用常规护理模式, 在此前提下试验组实施健康教育。比较 2 组对象血压改善情况及护理满意度。结果: 2 组对象血压改善情况及护理满意度对比的数据表明试验组更优, 满足统计要求 ( $P < 0.05$ )。结论: 老年高血压护理中实施健康教育能有效改善患者的血压状况, 提高护理满意度。  
**关键词:** 老年高血压; 护理; 健康教育; 作用

高血压是一种常见于中老年群体的多发性心血管疾病, 该病的主要特点是具有较高的致残及致死率, 是中老年群体疾病中危害较大的疾病之一<sup>[1]</sup>。该病的主要症状是颈项板紧、心悸、头痛、头晕、疲劳等。我国已经进入老龄化社会, 老年人高血压患者激增, 目前尚无治愈该病的方法, 常用药物进行血压的控制, 但由于疾病知识的差异性, 患者对疾病的认识不足, 导致对疾病不够重视, 引发严重的后果<sup>[2]</sup>。本文即分析了老年高血压护理中实施健康教育的作用, 现阐述如下内容报告:

## 1 资料与方法

### 1.1 资料

以 2019 年 1 月为起始时间, 以 2020 年 10 月为截止时间, 以 80 例老年高血压患者为对象, 经随机分组法分 2 组研究, 各组为 40 例。总结分析患者基础信息: 试验组 29 例男性、11 例女性; 年龄最大 80 岁、最小 60 岁, 均值 ( $67.6 \pm 4.3$ ) 岁。参照组 26 例男性、14 例女性; 年龄最大 81 岁、最小 61 岁, 均值 ( $67.9 \pm 4.3$ ) 岁。经统计软件处理各组相关数据, 结果  $P$  值  $> 0.05$ , 发现无统计差异, 可比。

### 1.2 方法

参照组采用常规护理模式, 包括血压监测、指导用药、指导生活、心理疏导等常规护理。试验组在此前提下实施健康教育, 主要内容如下: (1) 针对性的健康教育: 根据患者的实际情况采取多形式的方法给予患者健康教育, 详细讲解疾病的相关知识, 治疗方法及注意事项等; 由于老年患者机体功能下降, 护理人员结合实际情况让家属也了解疾病, 并多鼓励患者, 帮助患者增加治疗信心; 护理人员耐心细致的讲解疾病的治疗方法, 缓解患者的焦虑等负面情绪, 提高治疗依从性。(2) 正确的用药指导: 护理人员根据患者的病情讲解服药控制血压的重要性, 患者一定要坚持遵医嘱服药, 不能擅自增加或减少药物, 定期监测患者的血压, 根据患者的实际病情进行药物的适当调整, 如有不适立即就医对症处理。(3) 饮食指导: 高血压具有较大的危害, 在日常饮食中需严格控制钠盐的摄入量, 避免高胆固醇、油炸食物等; 多食用新鲜蔬菜、豆制品、鱼类等营养丰富的食物; 叮嘱患者养成良好的生活习惯, 规律作息, 保证足够的睡眠, 戒烟戒酒等。(4) 运动指导: 医护人员结合患者的实际情况制定运动计划, 并进行运动指导; 指导患者进行科学的锻炼, 增加机体的免疫力, 促进血液循环, 利于要血压的控制。

### 1.3 评价指标<sup>[3]</sup>

比较 2 组对象血压改善情况及护理满意度。满意度: 使用的工具为自制调查问卷, 评估结果分为不满意、满意、一般满意等三个选项。

### 1.4 数据处理

所得文中数据由统计人员处理, 工具为 SPSS22.0 统计软件, 表示计量资料的形式为 " $\bar{x} \pm s$ ", 表示计数资料的形式为 (%), 分别用  $\chi^2$ 、 $t$  检验数据差异, 当  $P < 0.05$  时, 满足统计处理要求。

## 2 结果

### 2.1 对比 2 组对象血压改善情况

表 1 中所示, 2 组对象血压改善情况对比的数据表明试验组更优, 满足统计要求 ( $P < 0.05$ )。

表 1 对比 2 组对象血压改善情况 (mmHg)

组别	n	舒张压		收缩压	
		护理前	护理后	护理前	护理后
试验组	40	92.87 ± 5.02	80.95 ± 4.26*	135.44 ± 4.17	120.83 ± 4.52*
参照组	40	93.09 ± 5.12	91.57 ± 5.45	135.09 ± 4.38	133.60 ± 4.91

注: 与参照组相比,  $*P < 0.05$ 。

### 2.2 对比 2 组对象护理满意度

表 2 中所示, 2 组对象护理满意度对比的数据表明试验组更优, 满足统计要求 ( $P < 0.05$ )。

表 2 对比 2 组对象护理满意度 [n (%)]

组别	n	不满意	满意	一般满意	满意度 (%)
试验组	40	1 (2.50)	28 (70.00)	11 (27.50)	39 (97.50)*
参照组	40	6 (15.00)	19 (47.50)	15 (37.50)	34 (85.00)

注: 与参照组相比,  $*P < 0.05$ 。

## 3 讨论

高血压最重要的特点是病程较长, 需要患者长期进行服药控制。老年高血压患者由于机体机能下降, 且伴随有基础病, 极易引起其他并发症, 严重影响患者的生命安全<sup>[4]</sup>。在老年高血压护理中实施健康教育, 让患者掌握疾病的相关知识, 了解控制血压的重要性, 预防了并发症的发生。对老年高血压患者开展护理工作, 医护人员采用多形式的健康教育方式, 如讲座、发放宣传册等, 使患者掌握疾病的相关知识, 增强患者的自我护理能, 让患者在日常生活中能自我管理, 积极配合治疗, 并规避疾病的风险因素, 使血压水平得到有效的控制, 达到预防并发症的目的。指导患者进行利于康复的有氧运动, 如散步、打太极等, 增强患者的机体抵抗力; 与患者及家属进行积极的沟通, 患者在家属的鼓励下提高治疗的依从性及服药的积极性; 对患者的询问进行有效的解答, 帮助患者解除疑虑, 排除负面情绪影响, 利于康复<sup>[5]</sup>。本文结果显示, 2 组对象血压改善情况及护理满意度对比的数据表明试验组更优, 满足统计要求 ( $P < 0.05$ )。

综上, 老年高血压护理中实施健康教育能有效改善患者的血压状况, 提高护理满意度。

## 参考文献

- [1] 赵广东, 刘瑞明, 于荣哉. 观察在老年高血压患者护理中应用健康教育的效果 [J]. 医学食疗与健康, 2020, 18 (20): 205+207.
- [2] 刘少红. 健康教育在社区老年高血压患者护理中的应用研究 [J]. 心理月刊, 2020, 15 (15): 72.
- [3] 徐雯聪. 健康教育在老年高血压临床护理中的应用分析 [J]. 科技风, 2020 (14): 254.
- [4] 邱婴. 健康教育在老年高血压护理中的作用分析 [J]. 名医, 2020 (03): 139.
- [5] 刘丽芳. 健康教育在老年高血压患者护理中的应用效果观察及护理满意度分析 [J]. 中外医疗, 2020, 39 (09): 162-164.