

社区高血压的中医护理及健康教育干预

李 宁

宿迁曹万同中西医结合诊所 江苏宿迁 223800

摘要: 目的: 讨论及研究社区高血压的中医护理以及健康干预。方法: 参与本次研究患者的数量为 100 例, 研究起始时间 2022 年 5 月份, 截止时间 2023 年 5 月份, 组别对照组与研究组, 对照组常规护理, 研究组中医护理及健康教育, 比较两组患者对相关知识的掌握程度以及血压控制情况。结果: 研究组患者对高血压相关知识的掌握程度更佳, 血压更稳定, $P < 0.05$ 。结论: 为社区老年高血压患者提供中医护理以及健康教育, 患者对疾病的相关知识的掌握程度更佳, 患者的血压水平也更为平稳, 值得推广。

关键词: 社区高血压; 中医护理; 健康教育

高血压会对患者的心、脑以及肾等器官造成损害, 我国逐步进入了老龄化社会, 高血压患者的数量居高不下, 对人们的生命健康产生了较大的威胁, 而高血压患者易出现睡眠障碍, 患者的睡眠质量差, 睡眠时间不足, 继而导致外周血管收缩, 导致血压升高, 而长时间睡眠质量不佳, 睡眠时间不足, 导致血压波动大, 而此种情况会成为恶性循环, 为患者提供西药治疗, 不良反应相对较多, 而且患者长期服药会出现依赖性, 停药后会出现病情反复, 但副作用较大, 对患者其他器官造成损伤, 加上高血压患者存在其他慢性疾病, 会增加肝损伤的风险^[1]。中医作为我国的传统医学, 中医理论被逐渐应用于临床治疗当中, 本文就中医护理及健康教育对社区内高血压患者的护理效果进行分析, 详见下文:

1. 资料与方法

1.1 一般资料

参与本次研究患者的数量为 100 例, 时间为 2022 年 5 月份至 2023 年 5 月份, 年龄在 45-87 岁之间, 其平均年龄 (69.39 ± 2.62) 岁。分析患者总体情况进行汇总, ($P > 0.05$), 具有可比性。

1.2 方法

对照组患者为患者做好降压治疗, 并为学生普及疾病的相关健康宣教, 提醒患者居家期间的注意事项, 定期到医院复查。研究组的患者提供中医护理及健康教育, 具体包括: 1、为患者提供中医食疗, 盐分会增加患者出现高血压的风险, 盐分过高会导致患者的血压升高, 但是钾盐可以控制血压升高, 日常生活中我们多使用钠盐, 钾盐的摄入量相对较

少, 若患者存在高血压, 可以减少钠盐的摄入, 转而使用钾盐替代日常用盐^[2]。2、合理的控制体重, 患者的体重过高, 高血压的发生率会增加, 而中心型肥胖的患者, 心血管疾病的发病率高于其他患者, 因此合理的控制患者的体重在正常的范围内, 机体的脂肪含量下降, 继而血压也会逐渐下降, 因此若患者已经被诊断高血压, 应指导患者改变日常的饮食, 多吃脂肪含量较低的食物, 增加谷类、新鲜的水果、蔬菜, 并确保体重在合理的范围内。3、指导患者远离烟酒, 若患者吸烟, 心血管疾病的发病率增加, 患者的血管内皮会受到损伤, 使得患者出现并发症的机率增加, 而且大量饮酒亦会增加患者出现血压升高的情况, 提醒患者建立健康的生活习惯, 远离烟酒控制血压^[3]; 4、指导患者进行养生运动, 了解患者的个体情况, 制定有效的运动方案, 每天定时、定量的运动, 循序渐进的方式进行, 提高身体的免疫力, 可有效的避免患者出现并发症的情况; 5、积极的通过中医护理技术, 为患者提供足浴、耳穴疗法或者穴位贴敷的方式来控制血压, 足浴的操作方式相对更为方便, 而提供耳穴压贴的方式可以缓解患者的失眠、头痛的情况; 对于肝阳上亢的患者可以按压患者的合谷、三阴交以及风池穴; 气虚的患者按压患者的足三里, 肾精不足的患者可以按百会穴和三阴交穴^[4-5]。6、积极的心理干预提醒患者建立健康的心态, 情绪过激会导致患者的血压升高, 尤其对于肝阳上亢的患者, 易出现情绪波动, 社区内的护理人员应对此类患者做好有效的疏导, 让患者明确建立健康的心态, 对血压影响更小, 出现并发症的机率更低, 患者的生活质量更佳^[6]。7、合理的用药

指导,护理人员应让患者明确高血压属于终身性疾病,服药是终身的,增加患者对疾病知识的掌握程度,明确坚持服药的重要性,避免间断服药,导致血压水平不稳定,影响患者的生活质量^[7]。

1.3 观察指标

比较两组患者对高血压相关知识的知晓率以及血压控制水平。

比较两组患者的依从性 [n (%)]

组别	数量	高血压诊断	并发症认知	治疗依从性	自测血压	合理饮食	合理运动	改善生活习惯
对照组	50	27 (54.00%)	26 (52.00%)	30 (60.00%)	20 (40.00%)	26 (52.00%)	23 (52.00%)	24 (48.00%)
研究组	50	46 (92.00%)	44 (88.00%)	45 (90.00%)	39 (78.00%)	38 (76.00%)	35 (70.00%)	37 (74.00%)
X ²		21.526	21.754	13.052	17.428	6.712	7.329	8.617
p		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

2.2 护理前,两组患者的血压水平差异不大, $p>0.05$, 护理后,研究组患者的血压水平更为平稳, $p<0.05$ 。

比较两组患者的血压水平 ($\bar{x} \pm s$)

组别	收缩压		舒张压	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	164.55 ± 7.24	145.87 ± 10.24	119.87 ± 6.57	102.18 ± 9.28
研究组	165.25 ± 8.02	130.54 ± 10.42	119.86 ± 7.82	86.02 ± 7.25
t 值	0.351	6.844	0.094	4.111
P 值	0.612	0.000	0.822	0.000

3. 讨论

高血压的发病机制并不明确,而患者的心理异常,生活习惯不规律,所处的环境不佳,均会导致该病的发生,从中医的角度来看,高血压属于“眩晕”“头痛”的范畴,患者的精神过度紧张,情绪疲劳,或者饮食不当,过量的饮酒,患者的机体就会出现阴阳失衡,患者的发病率则会增加。高血压会导致患者出现多种并发症,若患者的血压处于稳定的状态,可以降低并发症的发生率^[8-9]。为患者提供中医护理,依据患者的具体情况,以中医食疗、养生运动以及中医护理技术可以避免患者因不良的生活习惯对血压造成的影响。提供中药足浴患者的临床症状可以有效的改善,中医穴位压贴,可以控制病情的发生。为患者提供辨证治疗,结合患者的具体情况确定合理的饮食方案,提醒患者少吃钠盐,多吃钾含量多的盐份,确保机体的体重处于合理的范围内,更有利于稳定患者的血压水平。肥胖以及超重是增加患者出现高血压的重要因素。提醒患者坚持低脂饮食,多吃新鲜的蔬菜和水果,积极的进行体育锻炼,可以依据患者的具体情况,选择合理的饮食方案,坚持传统的养生方案,并做好相应的

1.4 统计学分析

将进行本次研究的所有数据使用SPSS21.0数据包处理,文中所涉及到的计数用(n%)表示,行X²检验,计量数据用($\bar{x} \pm s$)表示,行t检验, $P<0.05$ 。

2. 结果

2.1 研究组患者的治疗依从性更高, $p<0.05$ 。

心理疏导,缓解患者的不良情绪,避免不良情绪导致疾病的发展,引发并发症的产生^[10]。

综上所述,在社区内对高血的患者提供中医护理的方案,并做好健康教育,改善患者的临床症状,控制了患者的血压水平,提高了患者对疾病相关知识的掌握程度,满足了患者的护理需求,值得在临床推广实施。

参考文献

- [1] 张先庚,林琴,张夏梦,等.基于自我调节学习理论的健康教育对社区老年高血压病患者生活质量的影响[J].湖南中医杂志,2019-10-050.
- [2] 刘晓菲.原发性高血压患者行社区护理及健康教育干预的作用[J].中外女性健康研究,2020(8):2.
- [3] Utsav R,Ramesh P N,Abhay N. Schoolchild as a health educator for parents regarding hypertension: A quasi-experimental study among school students of South India.[J]. Journal of education and health promotion,2020,9.
- [4] 周新桃,姜华芳,严芳琴.中医特色护理联合健康教育干预老年高血压随机平行对照研究[J].实用中医内科杂志,2019(8):3.
- [5] Jing X H,Feng H W,Ting Y L, et al. Influence of health education on clinical parameters in type 2 diabetic subjects with and without hypertension: a longitudinal, comparative analysis in routine primary care settings[J]. Diabetes Research and Clinical Practice,2020,170(prepublish).
- [6] 刘佳丽.中医护理干预在社区老年高血压患者中的

应用分析[J]. 中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生, 2022(4):223-225.

[7] 代良红. 社区中医护理干预对老年高血压患者自我管理能力的影 响[J]. 养生保健指南, 2019, 000(016):242.

[8] Daxu L, Meixuan L, Yu L, et al. Increased Rates of Health Management and Health Education on Hypertension and Diabetes in Inner Mongolia, China: 10-Year Population Level Trends (2009 - 2018)[J]. International Journal of Environmental Research

and Public Health, 2022, 19(20).

[9] 李晓琴, 李英兰, 苗超等. 基于流程化沟通的引导式健康教育对老年高血压患者自我管理能力的影 响[J]. 中国老年学杂志, 2020, 40(23):5099-5102.

[10] 潘玲玲. 社区强化健康教育在高血压患者护理干预的影 响[J]. 中国城乡企业卫生, 2022, 37(03):106-108. DOI:10.16286/j.1003-5052.2022.03.042.