

# 中医护理在社区老年高血压病中的发展及应用现状

齐卫华

山东省德州市临邑中医院临盘院区 山东德州 251507

**摘要:** 高龄患者因治疗周期长, 并发症多, 致残率高, 病死率高, 给患者的生活带来了很大的压力。在临床上, 对高龄高血压病人采取不同的护理措施, 以达到提高血压的目的。然而, 目前我国中医药护理人才匮乏, 中医药社区护理推广不力, 应用受限, 亟待加强和完善, 以提升我国中医药社区护理服务水平。改善高龄高血压病人的护理品质, 推动高龄病人的健康老化。

**关键词:** 中医护理; 中老年; 高血压病

## 前言

中药护理作为一种综合的、具有预防保健和康复功能的学科, 具有很强的应用价值。由于其使用方便、经济、易于接受等优点, 在社区中受到了广大老人的青睐, 因而更适宜在老人中推广应用, 对于改善老人的生存质量有着重大的作用。

### 1. 中医护理与老年高血压的关系

在传统医学的指导下, 建立在传统医学的基础上, 注重整体观念, 注重辩证治疗, 是现代医学的一个重要内容。强调“防病”的思想, 既要预防早期的疾病, 又要预防疾病的发生。在老年高血压病人中, 采用不同的护理措施, 可以有效地改善病人的生活质量, 改善病人的生活质量。

#### 1.1 老年高血压病的中医护理特点

##### 1.1.1 未病先防

“治未病”是《黄帝内经》中的一句话: “上官为已, 下官为已, 下官为已。在中医护理学中, 对疾病进行防治, 是指积极地对客观条件进行调整, 加强对人体的体质、气血和气机的调节, 运用各种行之有效的办法, 进行良好的防治, 并在国民的基础健康服务中得到运用。以中医护理治病理论为基础, 对社区老年高血压患者展开中医养生、食疗、耳穴压豆、八段锦、生活方式管理等干预措施, 对改善失眠、焦虑、头痛等常见症状有一定的作用。

##### 1.1.2 整体观念

整体主义既以物、物为本, 又以人的整体为本, 注重人的内在与外在的联系。在中医的护理理念下, 在社区内进行老年高血压病人的护理时, 应该进行全方位的分析, 对病人的总体状况进行全面的认识, 明确病人的病因和内脏和经

脉的改变, 并根据病人的身体状况来进行适当的护理。这就需要在对高龄高血压病人的诊治过程中, 对病人的情况和主要表现有一定的认识, 有针对性地采取针对性的护理对策, 做到全方位、精细的整体护理。从而减少病人的痛苦, 提高病人对护理工作的满意度, 提高中医护理工作的品质。

#### 1.2 中医对老年高血压的认识

老年高血压(HP)是以体循环内的血管压力增高为特点的一种慢性慢性肾衰竭性高血压, 在传统医学上被归入眩晕头痛等病症, 根据资料显示, 其病因与“气”、“情”、“志”、“劳”、“食”等有关, 其病因多为“本虚标实”, “上实下虚”。《千金要方》、《千金翼方》均列出“风眩”等多个疾病的治疗方法及方剂, 因此, 运用传统医学的基本原理对其进行治疗具有实际应用价值。

### 2. 社区老年高血压患者的中医护理及作用

#### 2.1 社区老年高血压患者的中医护理

##### 2.1.1 情志调护

中医学认为, 情感过度是导致老年高血压的重要因素, 故在对老年高血压病人进行心理干预时, 要充分考虑病人的情感因素。情感护理就是为病人提供恰当的心理指导, 以缓解病人的心理负担, 调节病人的负面情感。大部分高龄高血压病人因其疾病的慢性复发而造成了巨大的精神压力, 而且随着疾病进展及各种并发症的发生, 极易导致精神状态不稳, 乃至出现抑郁症等问题。在护理过程中, 应密切关注患者的情感及精神状态, 加强与患者的沟通, 解答患者的疑问。

##### 2.1.2 饮食调护

中医学强调“药食同源”, 在治疗过程中, 要结合病

人的实际情况,选择合适的食物,以增强体质。林红梅认为,高龄高血压病人应尽量少吃含脂肪较多的食品,多吃水果、蔬菜和鱼类等清淡的食品。金艳芳还提到,在老年高血压病人的日常生活中,要注意如何引导病人戒掉酒精和酒精。在此基础上,通过对病人进行健康教育,使病人认识到科学膳食的重要意义,及时改正不健康的饮食行为。

### 2.1.3 中医调护

通过对老年高血压病人进行体育锻炼,并结合中医护理技术,对病人进行适当的体育锻炼,从而达到改善病人体质,改善病人适应应力的目的。谢洁文表示,通过适度的体育活动,可以使高龄高血压病人身心得到舒缓,平静心情,从而达到控制血压的目的。王泽华等人则提出,在传统医学看来,身体疲劳也是造成老年人血压升高的重要原因,因此要教导病人要有节制地进行锻炼,尽量不要让身体疲劳。

首先要针对病人的体质特点,制订适当的锻炼方案,比如指导病人做一些有氧锻炼,比如跑步。另外,也可以让病人练习五禽戏和太极拳。不过,在做护理的时候,要提醒病人注意避免剧烈的活动,可以采用压豆、针灸、足浴等中药治疗。徐甜甜及其他学者在前期工作中,通过对老年高血压病人进行针刺豆耳干预,并针对病人的不同症状进行针对性的干预,对病人的血压进行有效的调控。

### 2.1.4 健康教育

梁丽认为,在对高龄高血压病人进行中医护理时,应加大对病人的健康宣传力度,使病人能更好地了解病情。由于各地区居民的文化程度及对当地居民的认识程度,社区护理人员在病人进行护理时,要注重对病人的言语表达。可以到社区举办有关老年人高血压的健康教育活动,用简单明了的话对社区居民进行有关病情的介绍,同时为病人示范适宜的中药治疗方法,对老年高血压病人进行了健康教育,并对病人发放了健康教育手册,对病人采取了提前的电话监护或居家监护的方式,并在病人中建立了老年高血压病人的健康教育记录。

## 2.2 中医护理作用

### 2.2.1 提高高血压患者的自我管理能力和

采用具有中医药特点的食疗、运动疗法及护理方法,可有效地增强病人的自控和改变其不良的生活方式。马淑珍教授等教授中医辨证饮食疗法,耳穴按摩,气功太极拳,高血压病人情感护理等。观察组高血压、高血压发生率较高,

而观察组经过治疗后,血压下降率显著比对照组低,这表明,中医护理干预不但改善了患者对高血压的认知,还增强了他对高血压的认知,从而有效地控制血压水平,增强了他的自我控制能力。何夏平等人的实验结果显示,在接受了中医证候干预、饮食疗法及体育活动的基础上,他们对高血压的认识达到了100%,远远超过了正常人群,并有了显著的提高。在此基础上,通过与传统的中医护理以及健康教育相配合,可以增强对疾病相关知识的认知,从而提升自身的控制能力。

### 2.2.2 提高高血压患者的血压控制率

石晓红等采用穴位按压、养生保健操、中医饮食等中医治疗方法,结果显示:观察组和对照组的血压改善情况显效率分别为45%和32.5%,这一结果与何佩娣等采用穴位按压和养生运动等中医治疗方法得到的结果相吻合,前者的结果显效率分别为42%和32%,两者均显示了中医治疗方法改善了高血压患者的血压控制情况,并且对于改善社区高血压患者的血压水平起到了显著作用。郑丽维等人在对观察组进行中医饮食、太极拳、耳穴按压和中药足浴等中医治疗后,病人的血压水平和体质指数都显著降低,这说明中医治疗不但能提高病人的血压控制力,而且还能使病人的体质得到改善。

### 2.2.3 提高高血压患者的护理满意率

中药治疗的特点是:整体调理,经济实用,操作简便,不良反应少。徐征等人的调查显示,通过中医食疗、耳穴疗法、穴位按压、养生运动和中医心理护理的介入,观察组的护士满意程度达到了96.0%,而在介入后,观察组病人的血压也显著地降低了。伦敦宜等人研究结果显示,在中医药健康健康护理的大环境下,通过对观察组病人进行辨证护理,同时给予食疗、太极拳、耳穴按压等中药护理技术,病人的临床总体满意度为97.5%,比对照病人的81.6%要高,这说明中医药护理可以提升病人的护理满意度。

## 3. 中医护理在社区老年高血压发展中面临的问题

### 3.1 社区缺乏专业中医护理人才

当前,仅有少数几所高等院校有较好的中医学护理学专业,而大部分的社区护理学人员未受过专业的中医学护理学教育,缺乏基本的中医学护理学知识,使其在实践中难以发挥作用。另外,大部分高学历的女护士都是在三甲以上的医疗机构任职,很难进入到基层医疗机构,导致了基层医疗

机构的整体学历偏低。近年来,我国对中医保健工作的大力推广,使得我国的中医保健工作得到了广泛的关注,因此,我国对中医保健工作的要求也越来越高。所以,目前我国的中医药护理人员非常缺乏,存在着很大的空缺。

### 3.2 中医护理模式缺乏系统研究

目前对中药治疗作用的评估主要集中在降压方面。从单纯监测血压,改善病人症状,改善病人的生化指标等方面,运用中药的护理手段,均获得较为理想的结果。但目前尚无针对其采取何种模式,以及采取何种或何种方式进行中药养护技术的系统研究。尽管也有一些零星的成果,但是多少有些杂乱,没有一个统一的规范。

## 4. 对策

### 4.1 落实中医护理人才的培养工作

为了进一步提升我国中医学的社区护理水平,必须加大对我国中医学专业的培训力度,加大对我国中医学专业的培训力度。但是,当前我国对社区护理人员的教学主要侧重于西方医学的临床护理,而对传统医学的教学则相对薄弱,这就需要对其教学内容进行适当的改革。我的建议是,在医院与社区之间,可以联合起来,设立一个中医护理的实训基地,通过选拔出的优秀的护士,到中医院开展中医护理的临床训练,让他们能够全方位地了解到与疾病有关的知识以及相应的护理技巧。也可以选择将临床医师和护士送到社区,对其进行有关的中医护理知识的训练。为减少护理人员的负担,应结合社区的实际工作情况,适当提高护理人员的数量。同时,要健全护理人员的业绩评价体系,确保护理人员的工资待遇,避免护理人员的流失。

### 4.2 加大中医护理的宣传与应用

由于目前大部分的基层医疗服务都是在医师指导下开展的,所以在推广中医药服务时,也要加强与医师的合作。可以对在社区里常见的疾病展开各种各样的中医保健和护理技术的咨询和管理,把中医的护理技术和中医药的文化与社区里的基础卫生服务相结合,让社区里的人能够更好地认识到中医的特色和好处。同时,通过加强护理人员的专业素质,使其能够更好地发挥在社会上的作用,增强其对护理人员的认同。

### 4.3 探索制订社区老年高血压中医护理模式标准

在我国,以中医药为代表的医疗保健是一项具有代表性的工作。探讨并构建适合我国国情的中医药照护模型,并将

其运用于社区,为广大群众进行疾病防治、健康宣传、方便群众就医等方面,具有重要意义。魏春秀认为,采用以社区为主的中医药保健方法,能有效地提高老人对高血压的控制力,从而达到降血压的目的。张祥珍认为,在对高龄高血压病人进行护理时,运用中医药的护理方法,能够有效地提升病人的自控水平,增加病人对疾病的满足感,从而实现病人的降压。然而,针对目前我国各地区存在的老年高血压病患者,在其治疗方式上存在差异、评估标准差异等问题,本项目拟对其进行系统性研究。同时,对中医护理的实施进行了针对性的评估,为中医护理工作的开展提供了科学依据。

## 5. 结论

在人们对养生保健观念以及对生活品质的渴求下,传统中药养生保健逐渐受到人们的重视与信任。结果显示:当前,社区居民和护理人员对传统中药的需求较大,但对传统中药的认识程度较差,应用程度较差。中医护理的内涵模糊,护理工作性质的局限,护理人员缺乏中医护理的知识与技巧,与中医护理有关的法律、规章尚不健全,是制约中医护理从业的主要原因。

以中医药在改善社区老年高血压病人血压方面的作用为基础,加强对中医药护理在临床上的普及与宣传,加强对中医药社区护理人员与中医药护理人员的知识与技巧的训练。为中医药的临床应用和临床的推广打下坚实的基础。

### 参考文献:

- [1] 张燎芝,杨连招,陈玲,吴彬,马秋平,高慧. 中医护理方向专业学位硕士研究生临床实践模式构建的质性研究[J]. 全科护理,2024,22(04):723-726.
- [2] 谢荣桂,裴景茹,邓贵玉,唐云,赵鸿. 中医护理干预在冠心病术后康复期患者中的研究进展[J]. 新疆中医药,2024,42(01):94-97.
- [3] 刘毓,王燕. 循证护理结合中医护理在小儿腹泻中的应用[J]. 妇儿健康导刊,2024,3(03):160-162.
- [4] 李玉娇. 中西医结合护理对急性心肌梗死患者的康复效果[J]. 中国城乡企业卫生,2024,39(02):67-69.
- [5] 陈雪茹. 中和医派指导下中医护理对普外科护理服务质量的影响[J]. 光明中医,2024,39(03):603-606.
- [6] 曾雨丽. 中医特色护理干预在慢性胃炎患者中的应用[J]. 光明中医,2024,39(03):594-596.