

心理护理对高血压患者血压控制及焦虑情绪的改善作用

李文华

(西安交通大学第一附属医院 陕西西安 710061)

【摘要】目的 分析心理护理对高血压患者血压控制及焦虑情绪的改善作用。方法 选取我院收治的高血压患者90例为研究对象,随机分组后采取不同护理干预措施,最后比较两组患者干预前后血压控制情况和焦虑抑郁得分。结果 干预前,两组患者SAS及SDS评分对比无明显差异($P>0.05$);干预后,观察组显著优于对照组($P<0.05$)。护理前两组血压无差异($P>0.05$),护理后观察组血压降低幅度均比对照组更大($P<0.05$)。结论 心理护理对高血压患者的血压控制和情绪改善具有显著的积极作用,建议在临床护理中推广心理护理干预。

【关键词】心理护理;高血压;血压控制;焦虑情绪;改善作用

The improvement effect of psychological nursing on blood pressure control and anxiety in hypertensive patients

Li Wenhua

(The First Affiliated Hospital of Xi'an Jiaotong University, Xi'an, Shaanxi province 710061)

[Abstract] Objective To analyze the improvement effect of psychological nursing on blood pressure control and anxiety in hypertensive patients. Methods 90 hypertensive patients admitted to our hospital were selected as the study subjects, and different nursing intervention measures were taken after randomization. Finally, the blood pressure control and anxiety and depression scores of the two groups were compared. Results Before intervention, there was no significant difference in SAS and SDS scores between the two groups ($P>0.05$); after intervention, the observation group was significantly better than the control group ($P<0.05$). There was no difference in blood pressure between the two groups ($P>0.05$), and the decrease in the observation group was greater than in the control group ($P<0.05$). Conclusion Psychological nursing has a significant positive effect on blood pressure control and mood improvement in hypertensive patients, and it is suggested to promote psychological nursing intervention in clinical nursing.

[Key words] psychological care; hypertension; blood pressure control; anxiety; improvement effect

引言:

高血压作为一种常见的慢性疾病,已成为全球范围内的重大公共卫生问题。其高发病率和严重的并发症危害,不仅对患者的身体健康产生威胁,还对社会医疗资源造成巨大压力。根据相关统计数据,高血压的控制率仍然较低,这主要与患者对治疗的依从性不足和心理压力较大密切相关。长期的病程和药物治疗可能导致患者产生焦虑和抑郁情绪,进一步影响血压控制效果。近年来,心理护理作为一种结合心理干预与传统医疗手段的护理模式,逐渐受到重视。研究表明,心理护理能够有效缓解患者的焦虑、抑郁情绪,增强治疗依从性,从而对疾病的整体管理产生积极作用。然而,针对高

血压患者心理护理的具体干预方式及其对血压控制和心理状态的影响机制,目前的研究仍有不足。因此,深入探讨心理护理在高血压患者中的应用价值,具有重要的临床意义。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2023年1月-2024年1月我院收治的高血压患者90例为研究对象,将其随机分为对照组和观察组,每组各有患者45例。两组患者基本资料对比无明显差异(如表1), $P>0.05$ 。

表1 患者基本资料

组别	n	性别(n)		年龄(岁)			体重(kg)		
		男性	女性	最小	最大	平均	最小	最大	平均
对照组	45	23	22	41	78	63.34 ± 6.24	42	87	63.02 ± 8.95
观察组	45	24	21	43	77	62.82 ± 5.75	43	86	65.44 ± 8.48
P		>0.05		>0.05			>0.05		

1.2 方法

对照组采取常规护理,观察组应用优质心理护理,具体如下:

(1) 疏导性心理护理

疏导性心理护理旨在帮助患者缓解心理压力、改善负面情绪,进而促进血压的有效控制。护理人员通过与患者的积极沟通和倾听,了解患者的心理状态和情绪困扰,努力建立良好的信任关系。患者在感受到尊重与关怀后,更容易敞开心扉表达情感。通过提供专业意见和情感支持,减轻患者因高血压诊断引发的恐惧和焦虑。护理人员采用引导性谈话、心理暗示等方式,帮助患者正确认识高血压的病情。通过向患者讲解高血压的成因、治疗的重要性以及长期管理的益处,让患者对疾病的可控性建立信心^[1]。针对部分患者存在的消极情绪,护理人员引导患者用积极的心态面对疾病,避免过度担忧和心理压力加重血压波动。对于患者在生活中遇到的压力来源(如工作、家庭或疾病管理),护理人员提供

心扉表达情感。通过提供专业意见和情感支持,减轻患者因高血压诊断引发的恐惧和焦虑。护理人员采用引导性谈话、心理暗示等方式,帮助患者正确认识高血压的病情。通过向患者讲解高血压的成因、治疗的重要性以及长期管理的益处,让患者对疾病的可控性建立信心^[1]。针对部分患者存在的消极情绪,护理人员引导患者用积极的心态面对疾病,避免过度担忧和心理压力加重血压波动。对于患者在生活中遇到的压力来源(如工作、家庭或疾病管理),护理人员提供

可行的应对策略。通过分享放松训练方法（如深呼吸、冥想等），帮助患者缓解紧张情绪。此外，鼓励患者参与适当的社交活动，与家人或朋友建立良好的支持网络，共同应对疾病带来的心理负担^[2]。

（2）治疗依从性心理护理

治疗依从性心理护理是提高患者遵循治疗方案的重要干预措施，尤其对于高血压患者来说，长期药物治疗和生活方式的改变需要患者积极配合。治疗依从性心理护理通过对患者进行疾病知识普及，使其深入了解高血压的危害性和长期控制的重要性。通过详细讲解高血压的发生机制、治疗目标及不良后果，患者对治疗的必要性和长期管理的重要性有了更清晰的认识。护理人员还会通过生动的案例或图文资料，让患者明白药物治疗不仅能帮助控制血压，还能减少并发症的发生，增强其遵医行为的动机。许多高血压患者因担心药物的副作用或对长期药物依赖产生恐惧心理，进而影响治疗依从性。护理人员在实施治疗依从性心理护理时，会针对患者的这些心理障碍进行干预。通过详细解释药物的使用安全性和副作用的控制，帮助患者树立信心，缓解其不安情绪。此外，护理人员还会通过询问和评估，及时发现患者对药物的使用困难，并根据需要为患者提供个性化的建议和帮助^[3]。

（3）情绪心理护理

情绪心理护理的第一步是对患者的情绪状态进行细致评估。护理人员通过与患者的交流、观察患者的行为和言语表达，了解其情绪波动的情况，及时识别焦虑、抑郁等情绪问题。针对不同患者的情绪表现，护理人员可以使用量表（如焦虑自评量表 SAS、抑郁自评量表 SDS 等）进行量化评估，从而为制定个性化的护理干预方案提供依据。在情绪心理护理中，疏导性沟通是一个重要环节。护理人员通过与患者进行开放式对话，鼓励患者表达内心的担忧与不安，帮助患者释放压抑的情绪。护理人员会耐心倾听患者的困惑与焦虑，理解其情绪来源，并通过语言和行为上的积极暗示，引导患者转变消极情绪。例如，通过讲解高血压的常见症状、治疗方法和策略，使患者对病情的认知更为清晰，从而减少对疾病的恐惧感。情绪心理护理的另一个关键措施是帮助患者识别和改变不良的认知模式。高血压患者往往因为疾病的长期性和复杂性，产生消极的自我评价和无力感。例如，患者可能认为药物治疗无效，或认为自己无法控制病情。护理人员通过心理干预，帮助患者理性认识疾病，并通过认知行为疗法帮助患者调整负面思维，重建积极的自我认知。这种认知重建能够极大地提高患者的心理弹性，进而促进血压的有效控制。情绪心理护理还涉及到建立一个支持性的护理环境。护理人员通过与患者家属的密切配合，帮助患者在家中也能得到情绪上的支持。家属的理解与鼓励是缓解患者负面情绪的重要力量，能够为患者提供情感上的安全感，进一步增强治疗信心^[4]。

（4）生活习惯护理

高血压的发生和发展与不良的生活习惯密切相关，因此，通过改善生活方式和养成健康的生活习惯，可以有效帮助患者控制血压，减少并发症的风险。饮食是影响高血压患者血压控制的关键因素之一。生活习惯护理首先会强调低盐、低脂、高纤维的饮食原则。护理人员会向患者详细讲解低盐饮食的重要性，建议每天食盐摄入量不超过 6 克，并鼓励患者减少高盐食品的摄入，如腌制食品、快餐和加工食品等。此外，增加富含钾、钙、镁等矿物质的食物摄入，如水果、蔬菜和坚果，有助于血压的控制。护理人员还会建议患者合理安排膳食，避免暴饮暴食，保持均衡的营养，避免肥胖和体重过度增加。护理人员会根据患者的身体状况，制定个性化的运动计划，推荐低强度、持续时间较长的运动方式，如散步、游泳、太极等有氧运动。运动有助于改善心血管功能，增强血管弹性，促进血液循环，从而帮助控制血压。护理人员会提醒患者避免剧烈运动或负荷过大的锻炼，以免造成身体的负担。同时，鼓励患者保持规律的锻炼习惯，每周至少进行 150 分钟的中等强度运动。患者通过适当运动，不仅有助于降低血压，还能改善整体健康状态，增强抵抗力。规律的作息和良好的睡眠质量对于高血压患者的血压控制同样至关重要。护理人员会建议患者每天保持 7-8 小时的睡眠，避免熬夜和过度疲劳，确保充足的休息时间。睡眠不足会导致体内内分泌紊乱，进而影响血压的稳定。此外，情绪压力也是引发血压波动的重要因素之一。生活习惯护理还包括教导患者如何管理日常生活中的压力，采用放松技巧如深呼吸、冥想等来缓解压力，避免情绪波动导致血压升高。吸烟和过度饮酒是高血压患者需要特别注意的生活习惯。护理人员会对患者进行戒烟和限酒的教育，阐明吸烟对心血管系统的危害以及过度饮酒对血压的负面影响。通过提供心理支持和相关帮助，鼓励患者逐渐戒除烟酒，采取更健康的生活方式。

1.3 评价指标

比较两组患者干预前后血压控制情况和焦虑抑郁得分。

1.4 统计学方法

使用统计学工具 SPSS22.0 软件数据库进行统计， $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者 SAS 及 SDS 评分变化

干预前，两组患者 SAS 及 SDS 评分对比无明显差异（ $P > 0.05$ ）；干预后，观察组显著优于对照组（ $P < 0.05$ ）。如表 2。

2.2 护理前后的血压水平对比

护理前两组血压无差异（ $P > 0.05$ ），护理后观察组血压降低幅度均比对照组更大（ $P < 0.05$ ）。见表 3。

表 2 两组患者干预前后焦虑、抑郁得分比较

组别	SAS		SDS	
	护理前	护理后	护理前	干预后
观察组	54.85 ± 10.64	38.27 ± 6.72	53.68 ± 11.50	40.11 ± 6.21
对照组	54.80 ± 10.54	49.62 ± 10.03	53.54 ± 11.24	50.14 ± 7.42
t	0.48	9.35	0.45	5.67
P	>0.05	0.000	>0.05	<0.01

下转第 122 页

有学者认为,常规护理中缺乏个性化,未能够根据患者的实际情况制定相应护理计划^[7-8]。个性化护理是全程围绕患者开展的一种干预方式,能够从患者的生理、文化等特点着手制定个性化护理计划,有相关资料显示该模式较常规护理更具人性化,灵活性更高,突破了传统固定护理模式,为患者的后续恢复效果提供保障^[9-10]。如以上结果所示,观察组护理后的生活质量评分与术后 3d 的创面恢复评分均优于对照组,总体恢复时间较短,强调了个性化护理的优势。在实际

护理中,包括个性化心理护理、饮食护理、健康教育等,能够让患者对自身疾病与手术有更好的认知,提高其配合度。同时,也能够改善其心理状态,使其保持积极向上的状态,增加护患之间的交流,让护理人员对患者的情况更加了解,予以针对性处理,使其尽快康复,尽早回到正常生活中。

综上所述,针对发生肛周脓肿并行手术治疗的患者,借助个性化护理模式对其进行干预有助于其创面的愈合,对总体恢复情况也较好,还可以提高其生活质量。

参考文献:

[1]章霞,童锋,张琦,聂瑞瑾.针对性护理对肛周脓肿合并糖尿病患者手术效果的影响分析[J].浙江创伤外科,2024,29(4):794-796.
 [2]郑娟.个性化护理对肛周脓肿患者术后创面愈合的影响[J].保健医学研究与实践,2023,20(6):85-87.
 [3]刘梅珍,焦振素.肛周脓肿术后创面中应用负压引流个性化护理干预效果[J].河北医药,2017,39(22):3518-3520.
 [4]严茜,马垚.高位肛周脓肿患者采用改良 I 期切开挂线引流术联合个性化心理护理的效果分析[J].现代医学与健康研究电子杂志,2023,7(19):19-22.
 [5]陈世兰.肛周脓肿患者采用小切口负压引流加冲洗的围术期护理干预分析[J].基层医学论坛,2023,27(9):145-147.
 [6]郭晓欢.肛周脓肿术后创面中应用负压引流个性化护理干预方法及作用分析[J].全科口腔医学电子杂志,2019,6(35):59-5965.
 [7]陈光菊.提肛运动结合个性化疼痛护理在混合痔患者中的应用效果[J].中外医药研究,2024,3(1):114-116.
 [8]严茜,马垚.高位肛周脓肿患者采用改良 I 期切开挂线引流术联合个性化心理护理的效果分析[J].现代医学与健康研究电子杂志,2023,7(19):19-22.
 [9]温筠梅,徐婧,林平.个性化心理护理对肝脓肿置管引流术患者应激反应和心理负担的影响[J].中西医结合护理(中英文),2022,8(2):25-28.
 [10]黄丽华,麦爱芳,骆颖红.综合护理干预在肛周脓肿患者围手术期对患者并发症发生率的影响[J].数理医药学杂志,2019,32(7):1067-1069.

上接第 119 页

表 3 血压水平比较

组别	收缩压 (SBP)		舒张压 (DBP)	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	154.76 ± 7.58	136.25 ± 6.31	109.97 ± 8.77	93.46 ± 3.63
观察组	153.82 ± 7.60	121.37 ± 4.22	109.98 ± 8.86	82.38 ± 2.24
t	0.587	13.149	0.005	17.425
P	0.558	0.000	0.996	0.000

3 讨论

研究结果显示,干预前,两组患者在焦虑 (SAS) 和抑郁 (SDS) 评分上无显著差异 (P > 0.05),说明在干预前,患者的情绪状况相似。然而,经过一段时间的护理干预后,观察组患者的焦虑和抑郁得分显著低于对照组 (P < 0.05),表明心理护理对改善患者的焦虑情绪和抑郁状态具有明显效果。此外,护理前两组患者的血压水平无显著差异

(P > 0.05),但护理后,观察组的血压降低幅度明显大于对照组 (P < 0.05),表明心理护理对高血压的控制有积极的影响。通过情绪管理、疏导性护理和生活方式指导等干预措施,观察组患者的血压得到了有效控制,并且情绪状态得到了改善,进一步证明了心理护理在高血压患者治疗中的重要作用^[9]。

综上所述,心理护理对高血压患者的血压控制和情绪改善具有显著的积极作用,建议在临床护理中推广心理护理干预,以提高患者的治疗依从性和整体健康水平。

参考文献:

[1]周婷.正念认知疗法结合强化自能护理对高血压性早期肾损害患者血压控制及自护行为的影响[J].基层医学论坛,2024,28(24):97-100.
 [2]陈友英.行为习惯逆转疗法联合降压认知护理对高血压患者血压控制的效果[J].心血管病防治知识,2024,14(13):106-108.
 [3]郭美.“治未病”理论联合维持性控制护理对高血压患者血压控制效果的影响[J].心血管病防治知识,2024,14(12):92-94.
 [4]陈玉,辛婷.健康宣教和连续护理对原发性高血压患者血压控制的影响[J].宜春学院学报,2024,46(06):87-88+101.
 [5]张华珍.社会综合支持联合三元联动机制护理对社区高血压患者血压控制的效果[J].心血管病防治知识,2024,14(09):104-106.