

高血压患者的心理护理及护理指导

关自群

云南省楚雄州武定县人民医院 651600

〔摘要〕目的 转变患者对高血压的认识,提高患者战胜疾病的信心。方法 在住院期间对患者心理状态进行分析,从而有针对性地制定心理护理的具体措施。在护理过程中,注意建立护患关系。亲切而又耐心的解释并尽可能地解决患者存在的思想问题,创造良好的医疗环境,鼓励患者自觉配合各种治疗。结果 患者由最初对疾病认识不足出现异常情绪到引导患者对疾病的正确认识,树立战胜疾病的信心,从而提高护理质量。结论 良好的心理护理及护理指导对防止血压升高起着重要的作用。

〔关键词〕高血压;心理护理;护理指导

〔中图分类号〕R473.5 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2019)08-162-01

高血压是中老年常见病、多发病。是常见的代谢失常动脉粥样硬化性心脑血管的重要危险因素。积极防治高血压是防治心脑血管疾病的重要环节。应对患者实施有效的心理护理和护理指导。

1 心理护理

1.1 心理指导

使患者对疾病有一个正确认识,对待已出现的症状进行解释。让患者解除由疾病伴随而来的不愉快情绪和各种顾虑,积极配合医护人员治疗。

1.2 树立良好的医德医风,建立良好的护患关系

尊敬患者、爱护患者、耐心宣讲住院规则、周围环境、作息时间。部分患者的隐私要保密、消除思想负担,使患者感到住院如在家一样。视医护人员为亲人、朋友,从而对医护人员产生信任、理解,对患者不论身份、文化水平、社会地位高低均应同等对待。良好的护患关系是一切心理治疗成功的保证。

1.3 创造良好环境

病房舒适、环境幽雅,给患者以赏心悦目的感觉,病房要求清洁、整齐、舒适、美观、空气清新,尽量做到轻重患者分开,以免相互干扰。恢复期患者病房可配电视或收录机以分散患者注意力,使患者感到生活在富有生活气息的环境里,增强患者对生活的热爱和与疾病作斗争的信念,使患者早日康复。

2 护理指导

2.1 积极治疗原发病

高血压分为原发性和继发性。针对病因采取治疗措施,遵照医嘱合理服用降压药。定期测量血压,使血压保持在正常或稍高水平。但不宜降的过快、过低。有高血脂症或糖尿病的患者应在医生指导下坚持调脂或降糖药物治疗。目前,降压药物的应用仍为治疗高血压病的主要措施。因高血压病是一种慢性疾病,病程绵长,发展较慢,需长期服药。因此,

在服药过程中应密切观察药物的副作用,并采取相应的措施,尽量避免不良后果的发生。

2.2 保持良好心态、克服悲观失望的不良情绪

如果患者有精神紧张、情绪激动、焦虑不安、大喜大怒等不良心理,会使体内儿茶酚胺释放增多,血压升高,心率增快,使病情加重。因此,高血压患者应必须改变急躁脾气,学会沉着应变,自我控制情绪,不让各种强烈的精神刺激引起剧烈的情绪波动。总之,健康的心理对防止血压升高起着重要的作用。良好而平衡的情绪有助于维护血压稳定。

2.3 坚持锻炼

高血压患者不宜进行剧烈活动,以免血压突然升高而加重心脏负担,应开展适合自身活动的项目,如体操、太极拳、散步、慢跑等。根据患者体力、病情、心功能状况量力而行,适当锻炼可促进血液循环,提高机体抗病能力。

2.4 合理饮食

原则上以清淡、易消化、低热量、低脂肪、低胆固醇饮食为宜,少食多餐、多吃水果及蔬菜。尤其芹菜、卷心菜、白菜等及豆制品。由于钠盐与高血压病的发生与发展有密切关系,故饮食不宜太咸,尽量少吃咸菜、酱菜、咸鱼、咸肉等,大米含钠较面粉为少,故吃米饭较面粉为佳。牛奶富含蛋白质,而胆固醇与钠盐含量并不多,可适当饮用。应改变一些不良生活习惯,如戒烟、戒酒。

2.5 保持大便通畅,预防便秘

便秘也是高血压患者的大敌,预防便秘除日常多吃粗杂粮和含粗纤维多的食物外,还应适量饮水,如出现便秘,应早晚各饮一杯蜂蜜水以滑润肠道,刺激肠蠕动,以利排便。上厕所应注意大便不宜过分用力,以免引起血压升高,病情加重,养成定时排便的习惯,必要时可服用一些缓泻剂。

家属与之密切配合,共同营造一个温馨和睦的家庭,以缓解患者紧张、焦虑、孤独之情绪。护士应教会患者家属一些基本护理常识,以便科学地协助患者康复。

(上接第 161 页)

喘息性支气管炎患儿构建了一套完整的护理模式,使护理人员能够从心理、环境、雾化吸入等多个角度对患儿进行护理干预,保证了护理质量,这是传统护理模式所不具备的^[2]。

综上所述,在喘息性支气管炎患儿护理中,使用系统性护理干预可以取得满意效果,因此值得推广。

〔参考文献〕

- [1] 李尚珠,钟月明,张燕,等.小儿喘息性支气管炎雾化吸入治疗的护理措施探讨[J].中国实用医药,2019,14(05):162-163.
- [2] 吴惠琴.舒适护理对小儿喘息性支气管炎雾化治疗的价值研究[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(A3):345+348.