

原发性高血压护理干预效果及对血压的影响

张雪飞

云南省丽江市古城区人民医院 云南丽江 674100

〔摘要〕目的 探究原发性高血压护理干预的效果及对血压的影响。方法 以 2019 年 2 月至 2020 年 2 月间在我院进行治疗的 40 例原发性高血压患者作为试验对象,采用随机数字表法分成对照组与观察组,常规护理用于对照组,综合性护理干预用于观察组,检测两组患者血压水平,比较护理效果。结果 观察组患者收缩压与舒张压水平较对照组明显更低,差异有统计学意义 ($P<0.05$)。结论 针对原发性高血压患者,临床给予综合性护理干预的效果是非常显著的,可有效改善机体血压水平。

〔关键词〕原发性高血压;护理干预;效果;血压水平;影响

〔中图分类号〕R473.5 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2020) 09-150-01

高血压作为现阶段常见性疾病,主要发病特点是体循环动脉血压升高,发病原因离不开基因遗传、环境以及多种危险因素的相互作用,在临床中有原发性高血压与继发性高血压之分^[1]。原发病高血压是遗传、吸烟、饮酒、精神紧张以及超重等因素引起的疾病,在高血压发病人数中占据 90% 左右,值得临床多加注意,有效的护理干预必不可少^[2]。故本文尝试对我院 2019 年 2 月至 2020 年 2 月间收集到的原发性高血压患者给予综合性护理干预,取得显著效果。现汇报如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

试验纳入 2019 年 2 月至 2020 年 2 月间我院收治的 40 例原发性高血压患者,随机数字表法分成两个组别,对照组 20 例患者中,包括男性患者 11 例,女性患者 9 例,年龄分布在 55—72 岁,平均值 (60.33 ± 3.21) 岁;病程 2—18 年,中位数 (7.89 ± 4.25) 年。观察组 20 例患者中,包括男性患者 10 例,女性患者 10 例,年龄分布在 56—70 岁,中位数 (60.30 ± 3.19) 岁,病程 3—17 年,中位数 (7.85 ± 4.26) 年。比较两组患者基本资料,差异并不明显 ($P>0.05$),可比价值高。本试验患者自愿参与,家属在同意书上签字。

1.2 护理方法

对照组接受常规护理,如用药指导、饮食指导以及基础干预等。

观察组接受综合性护理干预: (1) 心理护理: 与患者交流,倾听患者主诉,评估不良心理,借助个性化、针对性的心理疏导,缓解患者的不良情绪,减轻心理压力,指导患者正确心理调节的方法,平衡自身心理状况,避免情绪异常波动。 (2) 饮食干预: 叮嘱患者合理饮食,按时按量,少食多餐,嘱咐患者适当增加活动量,控制自身体重,饮食注意低盐、低脂和低热量,以清淡性饮食为主,鼓励患者多多食用新鲜的水果和蔬菜,减少油炸辛辣刺激食物的摄入量,同时切不可过多食用动物性脂肪和内脏,戒烟戒酒,转变自身不良生活习惯,积极预防控制血压水平。 (3) 运动干预: 指导患者正确运动,以散步、慢跑、打太极拳、游泳等有氧运动为主,但要注意运动量切不可过度,以自身稍累为宜,学会循序渐进,不可过度着急;在运动时要注意自身周边环境和气候,冬季注意保暖,夏季避免高温,并且选择棉质易吸汗的衣物进行运动;在时间选择上,应该以饭后 2h 为宜,避免低血糖。

(4) 用药指导: 加强健康教育宣传,让患者明确自身坚持合理用药的重要性,叮嘱患者遵医嘱合理用药,向患者家属介绍治疗方案、治疗期间应注意的问题和可能出现的不良反应,观察患者血压水平,及时调整用量。 (5) 血压监测: 指导患者正确监测血压的方法,每周测量 1—2 次即可,并做好记录工作。

1.3 观察指标

详细检测两组患者血压水平,包括收缩压与舒张压,比较分析应用效果。

1.4 统计学处理

整理试验数据,并统一纳入 SPSS23.0 统计学软件加以处理分析,均数 $\pm$ 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示计量资料,组间 t 检验;百分比 (%) 表示计数资料, χ^2 验证; $P<0.05$ 表示差异间有统计学意义。

2 结果

相比于对照组,观察组患者的舒张压与收缩压水平均明显更低,差异有统计学意义 ($P<0.05$)。详细数据如表 1 所示。

表 1. 两组患者血压水平比较 [n, ($\bar{x} \pm s$)]

组别	例数	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
对照组	20	142.59 $\pm$ 19.78	92.24 $\pm$ 8.69
观察组	20	124.05 $\pm$ 16.56	80.22 $\pm$ 7.67
t		3.214	4.638
P		0.003	0.000

3 讨论

原发性高血压是常见性心血管疾病的一种,往往需要长期坚持用药治疗,但是不少患者在长期遭受病情折磨和用药治疗期间,会出现不同程度的焦虑、抑郁心理,导致病情控制效果不佳,所以有效的护理干预必不可少^[3]。

本文观察组患者收缩压 (124.05 ± 16.56) mmHg 与舒张压 (80.22 ± 7.67) mmHg 水平较对照组 (142.59 ± 19.78) mmHg、 (92.24 ± 8.69) mmHg 更低,差异有统计学意义 ($P<0.05$),这说明综合性护理干预在原发性高血压患者中的应用效果是非常显著的,可在很大程度上降低患者血压水平,控制病情进展。分析产生这一结果的原因,在于:有效的护理干预可帮助患者正确认识高血压的保健和治疗相关知识,认识到不良的生活方式对血压水平的影响,积极转变自身不良饮食习惯和生活方式,同时借助运动指导亦可有效增强患者自身的抵抗能力,心理疏导也能够很大程度上缓解患者不良情绪,减轻心理压力,进一步提高血压控制效果^[4];药物指导可让患者遵医嘱合理用药,有效控制机体血压水平,与此同时,血压监测指导可保证患者正确合理测量自身血压水平,便于随访,有助于临床医师及时掌握患者血压变化情况,合理调整治疗方案。

综上所述,原发性高血压护理干预的效果确切,对血压控制具有积极影响,可作为临床理想的护理方式给予推广和应用。

〔参考文献〕

- [1] 李非. 护理干预对原发性高血压患者的临床效果 [J]. 中外女性健康研究, 2020(06):20-21+55.
- [2] 张利芬, 吕英蓝, 方嘉丽. 优质护理干预对原发性高血压患者动态血压控制的临床效果评估 [J]. 全科口腔医学电子杂志, 2020, 7(03):83+86.
- [3] 金雪燕. 原发性高血压患者的综合护理干预效果观察 [J]. 中国乡村医药, 2020, 27(02):54.
- [4] 洪雅真. 综合护理干预在提高原发性高血压患者药物治疗依从性的应用效果分析 [J]. 心血管病防治知识 (学术版), 2019, 9(14):63-65.