

合理保健措施对高血压治疗效果的影响研讨

戴 娜

浏阳市大瑶镇中心卫生院 湖南浏阳 410312

【摘要】目的 分析高血压治疗期间予以合理保健措施的效果。**方法** 时间截取 2023.5-2024.9 区间内，提取出 100 名病人，将病人划到不同小组中，对照组常规用药治疗，观察组予以合理保健措施，将实验各项数值汇总分析。**结果** 干预后，观察组血压、血脂数值逐步稳定， $P<0.05$ 。**结论** 高血压在治疗期间予以病人合理保健措施，可以使病人的血压、血脂均降低，促进病人病情稳定。

【关键词】 高血压；合理保健措施；治疗效果

【中图分类号】 R544.1 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-8039 (2025) 05-013-02

高血压在临床中较为常见，与饮食、环境、遗传等因素有关，该病症难以治愈，主要通过药物对血压进行管控，但单一通过药物的治疗稳定性不高，会出现血压反复的现象，因此还需对病人实施合理管控^[1]。其中合理保健措施会针对病人的身体以及血压情况，为其予以针对性的管理措施，保证病人的血压稳定，并且降低血脂波动等^[2]。为探究合理保健措施的实施效果，临床行如下报道。

1 资料与方法

1.1 一般资料

实验中：时间：2023.5-2024.9，取 100 名病人，将病人划分为不同小组，对照组：男 26 名，女 24 名，(56.20±1.05) 岁。观察组：男 23 名，女 27 名，(56.89±1.01) 岁。数值对比， $P>0.05$ ，可行比较。

纳入标准：病人经临床检验均符合疾病特征；病人的认知与语言功能均正常；病人、家属知情实验内容并自愿参与。

排除标准：病人存在精神类疾病；病人存在其他严重性脏器疾病；病人临床的配合度低。

1.2 方法

对照组：常规用药指导。对病人用药期间要告知病人严格按照医嘱用药，然后针对药物的使用方式、作用机制等详细讲解，提高病人对药物治疗的认知以及重视。然后在对病人的用药期间，定期了解病人用药的效果，掌握血压的数值，如果病人在用药期间出现不良反应，则及时为病人调节用药的方式，共计为病人予以治疗 3 个月。

观察组：合理保健措施。（1）在病人进入医院之后，医生要结合病人的身体情况以及血压程度等综合分析，然后为病人选择适宜的药物管控血压。在实施药物期间，开始可为病人予以替米沙坦片、苯磺酸氨氯地平片，其中替米沙坦片选择由上海信谊天平药业有限公司提供，批号 H20133358，病人每天在早餐后用药，予以 80mg，1 日 1 次。苯磺酸氨氯地

平片取自浙江得恩德制药股份有限公司，批号 H20083595，每天为病人予以一次，每次 5mg。共计为病人予以 3 个月治疗。在后续为病人实施治疗期间，需结合病人的情况不断调整，保证用药的安全性。（2）饮食对血压的影响比较显著，可以结合病人的情况，为其制定出针对性的饮食方案。在饮食中可以提高优质蛋白的摄入，如牛奶、豆制品等，保证饮食的清淡易消化，并且降低脂肪以及胆固醇的摄入量。此外，在生活中要控制钠的摄入量，按照少食多餐的原则，并合理管控食物中的营养，稳定病人的体重等。（3）结合病人的身体情况，为病人制定出针对性的运动方案，然后引导病人适当运动，提高身体机能。在实行运动中一般会予以病人有氧运动，如慢跑、步行、打太极等，在对病人实施运动期间，还要结合病人的情况不断调节运动的强度等，避免对身体造成强烈的影响。（4）在对病人实施管理期间，结合病人的年龄以及体重、病史等，对病人的肥胖等情况进行评估，然后为病人制定针对性的减重方案，使病人的体重处于在标准状态，降低脂肪的含量，避免导致心脏负荷加重。（5）告知病人要按时复查，定期检验血压的数值，然后结合病人的情况做好预防工作，降低对病人的心脑血管以及脏器产生的风险，降低并发症出现的风险。

1.3 观察指标

经血压监测仪对病人的血压数值进行检测；取病人的静脉血对病人的血脂进行检验。

1.4 统计学分析

经 SPSS24.0 软件描述资料，($\bar{x}\pm s$) 表示分值，t 核实，数值对比若数值差异显著，则 $P<0.05$ 。

2 结果

2.1 统计病人的血压指标

观察组血压指标稳定， $P<0.05$ ，如表 1 所示。

表 1：血压指标 ($\bar{x}\pm s$)

组别	例数	收缩压 (mmHg)		舒张压 (mmHg)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	50	162.58±5.17	132.17±4.62	98.47±5.61	80.26±4.12
对照组	50	162.33±5.42	140.28±4.15	98.26±5.22	87.55±4.36
t		0.2360	9.2342	0.1938	8.5933
P		0.8139	0.0000	0.8467	0.0000

2.2 统计血脂指标分值

观察组血脂降低， $P<0.05$ ，如表 2 所示。

3 讨论

高血压在临床中属于高发性疾病，是常见慢性病的一种，

该病症一旦发病为终身疾病，需运用药物进行管控^[3]。临床在对病人实施治疗期间，一般会予以苯磺酸氨氯地平片、替米沙坦等，均可以稳定病人的血压，但是血压会受到饮食、行为习惯等影响，因此单一用药会导致血压反复，因此需对病人实施合理管控^[4]。

合理保健措施会结合病人的情况，为其制定药物治疗方案，并且针对病人的身体状态等，为病人制定饮食、运动等方案，进而可以使病人的血压逐步平稳^[5]。在本次实验中，观察组血压、血脂等数值逐步稳定， $P<0.05$ 。分析原因，在合理保健措施实施期间，会结合病人的情况予以药物，控制血压的指标，同时为病人提供饮食计划，避免高油、高盐等食物的摄入，并且降低盐的摄入量，进而使病人的血压稳定，并降低脂肪的摄入，控制血脂指标。同时在管理期间还会引导病人实施运动，提高身体机能，并且使体质逐步改善，身体血脂、血压均逐步稳定。

表 2：血脂指标分值 ($\bar{x}\pm s$)

组别	例数	TG (mmol/L)		TC (mmol/L)		HDL-C (mmol/L)		LDL-C (mmol/L)	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	50	2.98±0.24	1.52±0.12	6.45±1.02	3.47±1.14	1.38±0.21	1.01±0.02	3.98±1.32	2.24±0.14
对照组	50	2.99±0.28	2.01±0.45	6.58±0.24	5.14±1.21	1.32±0.11	1.19±0.23	3.79±1.45	3.02±0.28
t		0.1917	7.4396	0.8773	7.1032	1.7896	0.5131	0.6852	17.6184
P		0.8483	0.0000	0.3825	0.0000	0.0766	0.0000	0.4949	0.0000

(上接第 11 页)

中匹多莫德作为一种免疫制剂，能够调节 T 细胞亚群平衡，将 NK 自然杀伤细胞激活，提高儿童自身免疫反应^[2]。同时，匹多莫德具有较高的生物利用度，能够使患儿的吞噬细胞和中性粒细胞能力提高，增强免疫功能，预防细菌和病毒侵害^[3]。临床研究资料表明，匹多莫德与抗生素联合应用，可以发挥药物协同作用，使临床症状得到改善，有效控制病情，从而达到治疗目的^[4]。本次研究结果显示，观察组有效率为 97.83%，高于对照组的 84.78%，并且与对照组比较，观察组的复发病程和临床症状消失时间均较短，这一结果与黄茂^[5]、李伟玲^[6]等研究报道一致。由此可见，在儿童呼吸系统反复感染的临床治疗中，运用匹多莫德颗粒，能够提高治疗效果，减少感染复发次数，缩短复发病程，改善预后，值得推广。

参考文献：

[1] 康平. 探讨儿科呼吸系统反复感染的治疗措施与临床

综上所述，高血压治疗期间，予以合理保健措施，可以使病人的血压、血脂等逐步稳定，因此可在临床推广。

参考文献：

[1] 木塔力甫·阿不都热西提. 合理保健措施对高血压治疗效果的影响分析[J]. 当代医药论丛, 2024, 22(6):51-53.
[2] 孟令燕. 老年高血压患者的预防保健和护理措施研究[J]. 饮食保健, 2020, 7(13):146-147.
[3] 赵莎, 蒋永容, 谷继花. 观察分析高血压患者的预防保健干预措施[J]. 世界最新医学信息文摘, 2021, 21(72):274-275.
[4] 高菁, 孔祥英. 妊娠期高血压疾病的产科治疗效果分析[J]. 家有孕宝, 2021, 3(19):60.
[5] 燕青. 综合护理在妊娠高血压患者护理中的应用效果[J]. 中国社区医师, 2024, 40(17):92-94.

疗效观察[J]. 中国实用医药, 2022, 11(04):172-173.

[2] 周晓波. 儿科呼吸系统反复感染的治疗措施与临床疗效观察[J]. 中国社区医师, 2024, 32(08):64-65.
[3] 曾星. 匹多莫德颗粒治疗儿科呼吸系统反复感染的临床疗效观察[J]. 临床合理用药杂志, 2024, 17(16):56.
[4] 马爱芬, 莫伟雄, 陈智锋, 何海燕, 黄诚花. 匹多莫德颗粒结合青霉素、头孢噻肟钠治疗呼吸系统反复感染患儿的疗效[J]. 实用临床医学, 2024, 25(09):76-77.
[5] 黄茂, 鲁志力, 饶睿, 李松, 文耀平. 黄芪颗粒联合匹多莫德口服溶液治疗儿科呼吸系统反复感染随机对照研究[J]. 成都中医药大学学报, 2023, 40(01):60-62.
[6] 李伟玲. 匹多莫德治疗儿科呼吸系统反复感染的疗效观察及其治疗体会[J]. 实用心脑血管病杂志, 2024, 21(5):90-91.

(上接第 12 页)

出、出血、水肿，刺激或压迫交感神经和脊神经，导致心悸、胸闷、肋间神经痛等症状，进而对患者的生活、工作和学习造成严重影响。所以在对胸椎小关节紊乱症患者进行治疗时，关键是对肌肉痉挛进行解除，对错位小关节进行整复。选择整脊手法对胸椎小关节紊乱症患者进行治疗，能解除患部肌肉痉挛，复位紊乱小关节，进而对患者的临床体征和症状进行消除或缓解，实现骨正筋柔、通则不痛的效果。本研究所选全部 50 例患者，经 2-10 次的整脊手法治疗，40 例患者痊愈，7 例患者好转，3 例患者无效，临床治疗总有效率为 94.0% (47/50)。采用整脊手法治疗虽然能取得比较理想的效果，但是在实际的临床治疗中应结合患者的具体情况选择合理的治疗方法，手法应轻重合适，坚持刚柔并济、刚中有柔、柔中有刚的原则。

总之，采用整脊疗法对胸椎小关节紊乱症患者进行治疗，能取得令人满意的效果，而且该治疗方法操作简单方便，治疗费用低，患者认可度高，值得临床应用和推广。

参考文献：

[1] 张其云, 陈亚锋, 赵永华. 俯卧位手法治疗胸椎小关节紊乱症的现状分析[J]. 按摩与康复医学, 2024, 15(06):45-47.
[2] 吴木轩. 整脊推拿手法治疗胸椎小关节紊乱症 31 例观察[J]. 实用中医药杂志, 2024, 32(08):815-816.
[3] 左海峰, 王遵来, 葛超等. 整脊手法治疗胸椎小关节紊乱研究进展[J]. 风湿病与关节炎, 2024, 13(06):69-72.
[4] 文强, 蒲祖宝. 整脊疗法配合穴位封闭治疗胸椎小关节紊乱症 55 例[J]. 河南中医, 2022, 42(07):1567-1568.
[5] 张向红. 整脊推拿治疗胸椎小关节紊乱的探讨[J]. 大家健康(学术版), 2022, 16(19):92-93.