

健康教育对住院高血压病人治疗中血压调控作用的观察

李伟萍

(江西省南昌市第三医院 南昌 330009)

摘要:目的:了解健康教育对住院高血压病人血压的调节作用。方法:对 120 例高血压病人采用无创便携式动态血压监测仪进行 24h 动态血压监测,对病人从生活方式、药物治疗方面实施健康教育观察 2 周后,重复测 24h 血压。结果:实施健康教育措施后,降压效果明显。结论:健康教育对高血压病人的血压有调节作用,有利于血压趋于平稳,在正规药物治疗同时,健康教育可作为高血压治疗中非药物治疗的基本措施之一。

关键词:健康教育;高血压;效果评价

中图分类号:R 473.5

文献标识码:B

文献编号: 1671-4040(2009)01-0072-02

高血压病(essential hypertension,EH)是人类最常见的疾病之一,患病率为 4.85%^[1],我国目前大约有 1.1 亿高血压病患者,每年新发生者 300~400 万^[2]。随着科学技术的进步,医学模式的转变,人们逐渐认识到高血压与年龄、环境、不良生活方式以及心理因素等有密切关系,有些不良的生活方式仅靠药物和高精尖的治疗技术是不能解决的,只有通过健康教育,转变人们的观念,激励病人参与健康维护,提高社会人群的自我保健能力,建立良好的生活方式,才能得以控制和解决,因此健康教育作为高血压的非药物治疗手段也正被更多的人所接受。在我国,高血压病人存在明显的低知晓率、低服药率和低控制率。健康教育可帮助患者提高对高血压病的认知,从而有意识地改变不良生活方式、提高对疾病的监测能力,以便获得及时治疗,延缓病情进展^[3]。为了考察健康教育对住院高血压病人治疗中血压的影响,我们对住院的高血压病人进行适当的健康教育后观察其血压的变化。

1 临床资料

2006 年 12 月~2007 年 6 月,我科收治的 120 例病人,男 78 例,女 42 例,年龄 49~78 岁,平均(58.5±5.6)岁,病程 2~16 年,I 级高血压患者 5 例,II 级高血压患者 78 例,III 级高血压患者 37 例,均符合 WHO 高血压诊断标准。

2 方法

2.1 观察设计 患者入院接受一般治疗和抗高血压药物治疗 24~48h 后测血压,采用无创便携式动态血压监测仪测定舒张压和收缩压,计算出平均值和标准偏差。实施健康教育 1 次/d,对适宜听大课的患者组织听大课 1~2 次,2 周后,用同样的方法对病人血压进行检测,计算平均值和标准偏差,用 P 值检验健康教育前后血压变化是否具有显著性差异。

2.2 健康教育措施

2.2.1 生活方式指导 美国全国联合委员会(The

Joint National Communittee,JNC)建议所有药物治疗的 EH 患者都需要改善生活方式以达到最好疗效,EH 患者的生活方式指导可遵循世界卫生组织总结出的预防慢性病的“16 诫言”即健康四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。(1)合理膳食:EH 患者应进低盐、低脂肪、低胆固醇、富含维生素的食物。应少食多餐,避免暴饮暴食,多食含钾、钙的食品,尽可能多食绿色蔬菜、新鲜水果,如芹菜、卷心菜、西红柿、苹果、西瓜等。要严格控制钠盐的摄入,每日盐的摄入量应低于 5g。要多食粗纤维食物,保持大便通畅,以防止因用力排便产生的不良后果。(2)适量运动:体力活动及保持标准体重是独立的降压因素,具有巩固药物降压效果的作用^[4],适当的体育锻炼和体力劳动,不但能增强体质,还能达到减肥和维持正常体重的目的。我们帮助和组织患者选择适当的有氧运动,如散步、打太极拳、慢跑等,循序渐进,开始 1 次/d,逐渐增至 2 次/d。WHO 建议每日行有氧运动 30~50min;患者可按运动前后脉搏变化及自我感觉来调整运动量,运动时心率一般控制在 102~126 次/min 或运动后心率增加不超过运动前的 50%为宜。(3)戒烟限酒:烟中尼古丁可以刺激肾上腺分泌儿茶酚胺,引起全身小动脉痉挛、血管内皮功能紊乱、血压升高,并引起其他心血管疾病;大量饮酒不仅可引起血压升高,也是脑出血的诱发因素之一。(4)心理平衡:EH 是一种身心疾病,心理精神紧张、植物神经功能失衡均可引起血压升高,社会因素对 EH 的发生、发展、转归及防治都有重要的影响。流行病学提示,从事高度注意力集中工作、长期精神紧张、长期受环境噪音及不良视觉刺激者易患高血压,所以,护士应多同患者及其家属进行交流,及时进行心理疏导,让患者保持平静的心境,避免情绪激动及过度紧张、焦虑。告诉患者遇事要沉着冷静,当有较大的精神压力时应向朋友、亲人倾吐,将压力宣泄。放松疗法、多听音乐、兴趣培养、催眠疗法等均有明显降压作用。教育病人适当加强自身修养,

脑卒中后抑郁的特点与护理

吴奕华 崔美莲

(广东省茂名市医院 茂名 525000)

摘要:目的:探讨脑卒中后抑郁的特点及护理对策。方法:对 120 例脑卒中患者应用汉密顿抑郁量表(HAMD)、抑郁自评量表(SDS)、焦虑自评量表(SAS)进行检测,分析脑卒中后抑郁的检出率、抑郁特点、抑郁与受损部位的关系,讨论护理对策,并与 18 例抑郁症患者比较。结果:120 例脑卒中患者中,52 例 HAMD 量表前 17 项量表总分达 17 分以上,抑郁检出率达 43.33%;52 例抑郁患者中,16 例表现为中度抑郁,36 例表现为重度抑郁。结论:脑卒中后抑郁是脑血管病后较为常见的情感障碍,可直接影响患者的功能恢复及生存质量。护理应严防自杀、减轻焦虑、提高生存质量。

关键词:脑卒中;抑郁;护理

中图分类号:R 473.74

文献标识码:B

文献编号:1671-4040(200-01-0073-02

脑卒中后抑郁是脑血管病常见的并发症之一。脑卒中后抑郁可加重神经功能损害,严重影响患者的身心健康。及时诊断和治疗,给予有效的护理干预,可以减少患者的致残率,改善患者的生活质量。为探讨脑卒中患者的抑郁特点,确定护理对策,作者应用汉密顿抑郁量表 (HAMD)、抑郁自评量表保持乐观情绪,经常学习对自己健康有益的保健方法,消除社会心理紧张刺激,保持机体内环境的稳定,以利于维持血压的稳定。

2.2.2 药物治疗指导 药物治疗是目前控制高血压的主要方法,并且越早得到及时正规的治疗,高血压所带来的危害就越小。目前高血压的治疗原则是小剂量联合用药,强调保护靶器官。入院后首先介绍正规化治疗的重要性,讲明联合治疗、逐步增加剂量、逐步控制血压、长期服药的重要性^[9]。现有的降压药物品种较多,各种药物的作用机理不同,用药应强调“个体化”,因此告诫患者避免盲目用药,应在医生的指导下进行正规化治疗,不可随意调整剂量,如出现副作用时及时向医生反应。出现高血压并发症时,应根据心、脑、肾等脏器功能受损情况,选择安全有效、可改善心脑血管等靶器官功能的药物,如 β-受体阻断剂、血管紧张素转换酶抑制剂,并根据血压变化适当增减剂量。若患者经济条件许可,应优先选用长效制剂,以提高治疗的依从性,达到平稳降压的目的,并教育患者坚持长期服药。对血压较高者,血压应逐步降低,避免药物使血压骤降引起重要脏器供血不足,发生不良反应。

3 结果

120 例高血压病人健康教育前后血压变化见表 1。由表 1 可看出健康教育前后平均收缩压和平均舒张压均有明显下降。

表 1 120 例患者健康教育前后血压变化比较 ($\bar{X} \pm S$) mmHg		
	收缩压	舒张压
教育前	168.75± 13.73	94.50± 8.00
教育后	135.00± 10.80	80.25± 7.88
血压差值	33.75± 2.93	14.25± 0.12
P 值	<0.01	<0.01

(SDS)、焦虑自评量表(SAS),对 120 例脑血管病患者进行评定,并与 18 例抑郁症患者比较。现将结果报告如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料 脑卒中患者均为我科 2006 年 6 月~2007 年 2 月间的住院患者,共 120 例,均经临床与

4 讨论

高血压属慢性病,需要长期耐心积极地治疗,主要目的是降低动脉血压至正常或尽可能接近正常,以控制并减少与高血压有关的心、脑、肾和周围血管等靶器官的损害。高血压是一个复杂的多基因、多环境因素影响的疾病,也是一种身心疾病,神经系统在血压调节中起重要作用,病人长期从事高度注意力集中工作或长期精神紧张、长期受环境噪音及不良视觉刺激时,植物神经功能活动紊乱,大脑皮层兴奋,抑制平衡失调,以致不能正常调节和控制皮下中枢的活动功能,可引起高血压。

本组结果显示,通过健康教育高血压病人血压维持稳定,服药的依从性提高。健康教育的突出作用是通过有计划、有目的、有评价的教育活动影响和改变人的不健康行为,使之达到最佳健康状态,保持良好的心理状态和健康的生活方式。护理人员要掌握心理治疗及高血压相关疾病的护理知识,注重高血压并发症的防治,使护理工作在治疗疾病、减少并发症、提高生命质量方面有所作为。药物治疗的作用已被公认,本项临床观察结果提示在病人服药同时,健康教育可作为高血压患者的基本治疗措施之一来推广应用。

参考文献

[1]陈灏珠.实用内科学[M].第 10 版.北京:人民卫生出版社,1999. 1 284
[2]华琦,汪家瑞.高血压病的流行趋势与防治[J].中国医刊,2002,37 (10): 5
[3]宗海英,孙运芳.高血压患者健康教育需求调查[J].中国实用乡村医生杂志,2005,12 (7): 58-59
[4]张福金,张淑阁.高血压运动疗法[J].国外医学·康复学分册,1998,18 (1): 31
[5]陈灏珠.实用内科学[M].第 12 版.北京:人民卫生出版社,2006. 1 539

(收稿日期: 2008-04-09)