

## 社区护理干预对高血压患者血压的影响

黄丽霞, 吴秋霞, 张秋娟, 张添招

[摘要] 目的: 探讨社区护理干预对高血压患者血压的影响。方法: 将社区内的高血压患者随机分为观察组和对照组, 观察组在进行健康教育的同时进行社区护理干预, 对照组不给予任何护理干预措施, 然后对两组患者的血压进行监测与比较。结果: 观察组的降压效果明显优于对照组 ( $P < 0.01$ )。结论: 社区护理干预可提高高血压患者降压的有效性和安全性。

[关键词] 高血压; 社区护理; 降压

[中国图书资料分类法分类号] R 473.2 [文献标识码] A

高血压是冠心病、脑卒中的主要因素, 尤其是脑卒中, 可导致不同程度的残疾, 给个人和家庭造成沉重负担。为提高高血压的防治水平, 2006 年 9 月至 2008 年 8 月, 我们对社区 50 名高血压患者采取了社区护理干预措施, 取得较好效果, 现作报道。

### 1 资料与方法

1.1 一般资料 入选病例均符合《中国高血压防治指南》2005 年修订版, 无严重的心、脑、肾损害。观察组 50 例, 男 27 例, 女 23 例; 年龄 40 ~ 79 岁。病程 2 ~ 13 年, 收缩压 152 ~ 174 mmHg, 舒张压 93 ~ 113 mmHg。对照组 50 例, 男 30 例, 女 20 例; 年龄 38 ~ 75 岁。病程 1 ~ 10 年, 收缩压 150 ~ 171 mmHg, 舒张压 90 ~ 110 mmHg。两组病例的性别、年龄、病程和病情均具有可比性。

1.2 方法 (1) 建立健康档案: 为观察组每位患者建立个人档案。包括姓名、性别、年龄、具体诊断、常用药物、家庭住址、联系电话等内容。每周电话联系 1 次, 每月上门随访 1 次, 特殊情况随时出诊。(2) 护理干预: 观察组开展健康教育、血压监测、服药指导、饮食护理、运动指导等措施。如举办高血压知识讲座、发放宣传资料, 指导患者及家属学习高血压病的相关知识, 自我监测血压, 劝告患者保持一颗平常心, 避免情绪激动和高度紧张, 指导患者建立合理的膳食模式, 低盐、低脂、低糖饮食, 并戒烟限酒, 动员家属积极参与督促患者按时按量服药, 不能擅自停药、减量和随意更换药物, 指导患者根据自己的身体状况每天进行适当的有氧运动。对照组则不给予任何护理干预措施。(3) 评价内容: 6 个月后, 采用自行设计的表格, 对两组患者进行问卷调查, 将结果分析比较。

1.3 血压测评 (1) 监测血压的方法: 使用符合计

量标准的血压计, 采取正确的血压测量方法, 于每天上午 10 时前测量血压并记录血压值, 适时调整降压药物的用量及种类。(2) 评定方法: 血压降至 140/90 mmHg 以下称为显效降压, 显效降压率 (血压值为显效降压的次数 / 测血压的次数)  $> 90\%$  为稳定, 75% ~ 90% 为基本稳定,  $< 75\%$  为不稳定。

1.4 统计学方法 采用  $t$  检验和  $\chi^2$  检验。

### 2 结果

两组患者干预前血压差异无统计学意义 ( $P > 0.05$ ), 干预后两组患者血压均明显降低 ( $P < 0.01$ ), 而观察组干预后血压下降比对照组更明显 ( $P < 0.01$ ) (见表 1)。两组患者血压稳定性差异无统计学意义 ( $P > 0.05$ ) (见表 2)。

表 1 两组患者干预前后血压变化比较

分组	<i>n</i>	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
干预前 ( $\bar{x} \pm s$ )			
观察组	50	163.0 ± 11.0	103 ± 10
对照组	50	160.5 ± 10.5	100 ± 10
<i>t</i>	—	1.16	1.50
<i>P</i>	—	$> 0.05$	$> 0.05$
干预后 ( $\bar{d} \pm s_d$ )			
观察组	50	-34 ± 12**	-16 ± 3**
对照组	50	-25 ± 9**	-13 ± 2**
<i>t</i>	—	4.24	5.88
<i>P</i>	—	$< 0.01$	$< 0.01$

配对  $t$  检验: \*\*  $P < 0.01$

表 2 两组患者血压稳定性比较 (*n*)

分组	<i>n</i>	稳定	基本稳定	不稳定	$\chi^2$	<i>P</i>
观察组	50	36	10	4	4.25	$> 0.05$
对照组	50	27	13	10		
合计	100	63	23	14		

### 3 讨论

高血压常引起心、脑、肾等脏器的并发症, 严重

[收稿日期] 2008-12-23

[作者单位] 广东省河源市人民医院 心血管内科, 517000

[作者简介] 黄丽霞 (1976 -), 女, 主管护师。

危害着人类的健康。研究证实,血压水平与心血管病发病率呈连续性相关<sup>[1]</sup>,有效控制血压不仅改善预后,降低冠心病及脑卒中的发病率,也可减轻症状,提高生活质量。2002年全国的一项调查结果显示,我国成人高血压患病率达18.8%,但在需要降压治疗的患者中只有51%实际接受了治疗,其中血压达到国家高血压治疗指南要求的只有24%~64%<sup>[2]</sup>。许多专家认为,要使高血压的患病率、致死率和致残率得到有效控制,最有效的方法是实行社区护理干预,普及高血压的防治知识,增强社区居民的自我保健意识。

陈首英等<sup>[3]</sup>研究表明,高血压能否得到有效的控制,关键是患者服药的依从性,有的患者自觉症状好转就擅自停药,有的因为服药后出现不良反应而不能坚持,导致长期药物治疗无效。实行社区护理干预,对患者和家属反复强调坚持服药的重要性,进行高血压的相关知识教育,提高了患者对高血压的认识,为帮助患者控制血压提供了理论支持,增强了患者对医务人员的信任,可以明显提高患者药物治疗的依从性,从而提高高血压的控制率。本资料观察组患者在实行社区护理干预后血压明显下降( $P < 0.01$ )。观察组与对照组血压控制情况比较差异亦有统计学意义( $P < 0.01$ )。

高血压的发病率与现代生活方式及高能量、高脂肪、高蛋白摄入过多有关,我国居民对合理营养的问题普遍重视不够,使得高血压的膳食危险因素<sup>[4]</sup>暴露比较普遍。全国第四次营养调查结果显示,我国城市居民热能摄入过高,脂肪占热能的比例超出了合理营养要求的20%~25%<sup>[5]</sup>,食盐摄入量达到

10~15 g/d,高于WHO建议的6 g/d的标准。在高血压的防治方面,除了一系列降压药物外,通过非药物疗法来预防和控制血压的升高已成为重要手段。本资料观察组的降压效果明显优于对照组( $P < 0.01$ ),说明高血压不仅靠药物来控制,对患者的饮食控制、食盐控制、血压监测、心理状态的影响还是比较大的。文献<sup>[6]</sup>报道,减少食盐的摄入可使高血压患者逐步停用抗高血压药而维持良好的血压水平,而食盐摄入减少会使患者进食无味,有时难于坚持。社区护理干预主要是护理人员深入社区、家庭,了解患者遵医行为,并注重个体差异给予适当帮助,指导患者及家属改变膳食观念,使患者了解高血压的治疗需要长期甚至终身坚持。患者因病程长,易产生惰性,社区护理干预起到了督导作用,提高了人群的营养知识水平,树立了正确的平衡膳食观念,改变了不合理的饮食习惯,从而预防或延缓心血管疾病的发生,达到促进社区居民健康的目的。

#### [参 考 文 献]

- [1] 王归真,柳小英,张晓秋,等.从健康查体来提高对高血压前期的认识[J].第四军医大学学报,2004,25(21):封2.
- [2] 赵晓玲,刘鸣.卒中的预防:证据与实践的差距有待缩小[J].国外医学:脑血管疾病分册,2002,10(3):185-187.
- [3] 陈首英,尹博英,李贞洁,等.影响高血压患者服药依从性因素调查[J].高血压杂志,2003,11(5):486-488.
- [4] 中国高血压防治指南起草委员会.中国高血压防治指南[J].中国卒中杂志,2006,1(8):575-578.
- [5] 王玉英,陈春明,何武,等.1990-1998年中国食物消费与膳食结构[J].卫生研究,2000,29(5):288-293.
- [6] Hooper L, Bartlett C, Smith GD, et al. Systematic review of long term effects of advice to reduce dietary salt in adults[J]. BMJ, 2002,325(21):628.

[文章编号] 1000-2200(2010)03-0308-03

· 护理学 ·

## 支气管哮喘患者的健康教育路径

穆清华,张永萍

**[摘要]**目的:探讨健康教育路径在支气管哮喘患者健康教育应用中的效果。方法:采用随机抽样的方法,将入院治疗的患者分为两组,对照组采用随机健康教育,观察组采用事先制定的健康教育路径进行教育、观察患者满意度,健康教育达标率和治疗依从性有无差异。结果:运用系统的健康教育路径,满意度、健康教育达标率和治疗依从性有明显提高( $P < 0.01$ )。结论:健康教育路径有利于支气管哮喘患者的知信行的改变,改善医院形象,提高医院的社会地位。

**[关键词]** 支气管哮喘;健康教育;路径

[中国图书资料分类法分类号] R 562.25

[文献标识码] A

支气管哮喘是全球性疾病,全球约有1.6亿患

者,我国患病率为1%~4%,其中儿童患病率高于青壮年,城市高于农村,老年人群的患病率有增高趋势。成人男女患病率相近,约40%的患者有家族史<sup>[1]</sup>。支气管哮喘是一种慢性病,患者及家属对该病的认识与处理方法、疗效及预后至关重要。2006

[收稿日期] 2008-12-19

[作者单位] 江苏省连云港市第一人民医院 呼吸科,222000

[作者简介] 穆清华(1972-),女,主管护师。