

饮食运动健康宣教护理老年高血压的研究

刘 业, 李 琦, 王 昕

空军特色医学中心 北京

【摘要】目的 关于老年高血压患者, 实施饮食运动健康宣教护理的探究。**方法** 本研究选取了本院 50 例老年高血压患者作为样本, 依据护理模式的不同, 将其随机分为两大组别: 对照组 (含 25 例患者, 接受常规护理) 与研究组 (亦含 25 例患者, 实施饮食运动健康宣教护理干预)。随后, 对两组患者的护理效果进行了深入且详尽的对比分析。**结果** 与对照组相比, 研究组在血压管理上取得了更优的表现, 且在知识问卷中的得分显著提高。这些差异在统计学分析上均呈现出显著的意义 ($P<0.05$)。**结论** 实施饮食运动健康宣教护理干预, 能够提升老年高血压患者对疾病相关知识的了解程度, 进而改善血压控制的成效。

【关键词】 饮食; 运动; 健康宣教; 护理; 老年高血压

【收稿日期】 2025 年 5 月 15 日

【出刊日期】 2025 年 6 月 16 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20250324

Diet, exercise, health education, nursing, and hypertension in the elderly

Ye Liu, Qi Li, Xin Wang

Air Force Special Medical Center, Beijing

【Abstract】 Objective An exploration of the implementation of diet, exercise, and health education and nursing care for elderly patients with hypertension. **Methods** In this study, 50 elderly hypertensive patients in our hospital were selected as a sample, and they were randomly divided into two groups according to different nursing models: control group (including 25 patients, receiving routine care) and research group (also including 25 patients, implementing diet, exercise, health education and nursing intervention). Subsequently, an in-depth and detailed comparative analysis of the nursing effects of the two groups was conducted. **Results** Compared with the control group, the study group achieved better performance in blood pressure management and significantly improved scores on the knowledge questionnaire. These differences are statistically significant ($P<0.05$). **Conclusion** The implementation of diet, exercise, health education and nursing intervention can improve the understanding of disease-related knowledge in elderly hypertensive patients, and then improve the effectiveness of blood pressure control.

【Keywords】 Diet; Motion; Health education; Nursing; Hypertension in old age

高血压是一种常见的慢性疾病, 其标志性特点在于血压的长期升高, 尤其常见于中老年群体之中。高血压这一疾病被誉为“无声的杀手”, 能够在缺乏明显体征时, 诱导多种并发症的发生, 包括脑血管意外、记忆力减退、认知功能受损以及心脏冠状动脉病变等, 对患者的身体健康及生命安全构成了重大威胁^[1]。目前, 针对高血压的临床管理, 药物治疗被公认为首要的治疗途径。鉴于高血压疾病的无法彻底治愈性, 患者通常需要持续终身进行药物治疗, 以维持血压在理想范围内, 进而达到遏制病情恶化及预防其他继发性疾病的目的。然而, 在长期接受药物治疗的历程中, 众多患者遭遇了

治疗遵从性减弱的难题, 这主要体现在他们会在无明显症状时自行中断药物使用, 或是用药时间不规律等方面, 这些行为直接削弱了血压控制的成效。另外, 随着老年高血压患者身体机能的逐渐减退, 以及他们在适应能力、认知功能和记忆能力方面的减弱, 相较于普通患者群体, 他们更易遭受情绪低落、治疗遵从性下降及自我管理能力不足等困扰^[2]。

因此, 实施具有针对性的护理干预策略, 对于有效解决这些挑战显得尤为重要。基于此, 本研究的主要目标是探究针对老年高血压患者的饮食运动健康宣教护理的效果, 具体如下。

1 对象和方法

1.1 对象

本研究选取 2024 年度 1 月至 12 月期间, 我院所收治的 50 例老年高血压患者作为研究样本, 详细筛选标准阐释如下: (1) 所有入选者必须符合高血压疾病的临床确诊要求; (2) 年龄要求为 60 岁及以上的患者; (3) 所有参与本研究的患者及其家属需全面知晓研究内容, 并已正式签署知情同意文件。以下是排除标准的详尽说明: (1) 凡患有认知功能障碍或精神疾病的患者将被排除在外; (2) 多器官系统功能衰竭的患者亦不符合纳入条件; (3) 对于在研究过程中主动退出或被迫中断的患者, 其数据将不被纳入分析。依据护理方法的不同将患者随机分成: 对照组 25 例(男: 女=15:10, 平均年龄为 68.28±5.52 岁), 研究组 25 例(男: 女=14:11, 平均年龄为 68.61±5.69 岁)。统计分析结果揭示, 两组患者在基础特性上并未表现出明显的统计学差异 ($P>0.05$)。

1.2 方法

对照组患者采取常规护理, 研究组患者在对照组的基础上实施饮食运动健康宣教护理, 具体方法如下:

(1) 健康宣教。高血压健康教育的核心在于广泛涵盖疾病的整体概况、可能产生的并发症、个体化的管理方案以及预防并发症的多方面措施, 其核心目的在于深化患者对高血压的认知与理解层次。针对患者存在的文化水平差异与理解力差异, 采取了丰富多样的教育方法与策略。针对理解力较好的患者, 采取举办专题研讨会、分发健康教育指南等手段实施教育策略, 不仅普及高血压的基础知识, 还着重突出药物治疗的核心地位, 教导他们如何正确应用降压药物, 并深入阐释持续规律用药在维持血压平稳中的关键作用, 同时明确警告他们不得随意更改治疗方案。此外, 应依据患者血压的波动趋势灵活调整药物剂量, 并叮嘱他们需密切关注血压的动态变化, 坚持每日定时自我监测血压, 以期能迅速识别并应对任何血压的异常起伏。针对理解能力稍弱的患者, 可以运用动画展示、教育短片等直观手段, 以辅助他们更好地理解疾病知识及相关的健康资讯, 进而提升其护理过程中的遵从性。

(2) 饮食护理。依据患者的实际病情状况及其家庭经济条件, 为其精心设计了个性化的膳食规划, 旨在确保热量摄取既能满足日常活动所需, 又不会过量, 从而防止热量转化为脂肪, 最终导致体重超标。每日脂肪摄入量建议控制在总热量的 20%到 25%之间, 鼓励增加不饱和脂肪酸的摄入比例, 并减少动物性脂肪的摄

入, 以此来降低血栓形成的风险。此外, 严格规定胆固醇的每日摄入量, 不得超过 300 毫克, 以此来预防高脂血症及动脉硬化的发生。对于胆固醇含量较高的食物, 如羊肉、蛋黄、虾皮及鱼类等, 需进行适量控制, 这对于维持血压的稳定至关重要。另外, 过多的钠盐摄取会增加心脏的工作压力, 促使血液循环加速, 进而引发血压升高, 所以严格把控盐分的摄入显得尤为关键, 建议每日的盐摄入量应保持在 6 克以下, 并尽量减少食用咸肉、咸菜等含盐量高的腌制食品。向患者强调, 吸烟及饮酒行为均有潜在风险, 可能促使高血压病情恶化, 故而应对其进行劝解, 鼓励其戒烟并限制酒精摄入。提醒患者需遵循定时定量的原则, 切勿过量进食或暴饮暴食, 保持轻微的饱腹状态即可, 同时应避免摄入具有刺激性的食品, 例如红茶、辛辣类食物等, 以防止这些食品对降压药物的疗效产生不良影响。考虑到老年群体通常偏好茶饮, 然而, 过度饮用浓茶会加重心脏的压力, 所以建议老年患者应尽量减少浓茶的饮用量, 坚持清淡的饮食原则。

(3) 运动护理。基于患者的体质状况, 精心挑选了适合的体育活动, 包括散步、太极拳、五禽戏等, 并合理设定了运动的持续时长与频率安排。对于高龄患者, 建议保持每周 3 到 5 次的锻炼频次, 且每次锻炼时长应达到 30 分钟。针对症状较为明显的患者, 考虑到他们可能会遭遇晨起时血压升高的情况, 建议他们避免在这一时段安排锻炼, 或者可以在锻炼前预先服用降压药物以预防血压升高。

1.3 观察指标

对比两组患者的血压控制状况, 包括收缩压与舒张压数值, 每项指标均进行三次测量, 并取其均值作为最终结果。

对比两组患者的知识掌握程度, 采用自行设计的知识问卷进行评估, 问卷的总分为 100 分, 得分越高, 表示患者的知识掌握度越深。

1.4 统计学分析

在本研究中, 利用 SPSS 23.0 统计软件包对所有收集的数据进行了深入的统计分析。对于计量数据的处理, 采用了 t 检验和 $\bar{x} \pm s$ 的统计手段。若 P 值小于 0.05, 则判定该差异在统计学上具备显著性。

2 结果

2.1 两组患者的血压控制状况对比

研究组与对照组的收缩压分别为 (133.02 ± 4.68) mmHg 和 (139.53 ± 5.48) mmHg, $t=4.517$, $P=0.001$; 研究组与对照组的舒张压分别为 (88.34 ± 3.27) mmHg

和 (93.86 ± 4.54) mmHg, $t=4.933$, $P=0.001$; 相较于对照组, 研究组在血压控制方面展现出了更佳的状态, 差异在统计学上达到了显著性水平 ($P<0.05$)。

2.2 两组患者的知识掌握程度对比

研究组与对照组的知识问卷评分分别为 (90.06 ± 1.54) 分和 (81.67 ± 3.23) 分, $t=11.723$, $P=0.001$; 与对照组相比, 研究组的知识问卷评估得分呈现出更高的水平, 差异在统计学上具有显著意义 ($P<0.05$)。

3 讨论

近年来, 老年人口占比不断攀升, 导致高血压在老年人群中患病率显著增加。尽管高血压的确切发病机制尚未被完全揭示, 但临床界广泛认同其发病与遗传因素、年龄老化、吸烟行为、酒精摄入以及过量钠盐摄取等存在紧密联系。目前, 尚无根治高血压的方法, 患者需接受长期乃至终身的治疗管理。由于年龄的增长, 老年高血压患者对血管压力的感知能力减弱, 且其动脉壁倾向于变得更加僵硬, 这进一步导致了血管顺应性的降低。此外, 体位改变、情绪起伏以及季节转换等因素也增加了血压控制的难度, 使得仅依靠药物治疗往往难以实现理想的血压管理效果。因此, 许多学者着重指出, 为老年高血压患者提供个性化的护理干预措施极为关键, 这不仅有助于患者严格遵守医嘱用药, 还能通过调整饮食结构及增加适当锻炼等手段, 更有效地控制血压水平^[3]。

针对老年高血压患者, 实施饮食运动健康宣教护理干预, 在有效调节其血压生理指标及提升整体健康状况方面, 展现出了显著的正面效应^[4]。本研究的数据表明, 与对照组相比, 研究组在血压管理上取得了更优的表现, 且在知识问卷中的得分显著提高 ($P<0.05$)。这一结果证实了饮食运动健康宣教护理干预能够有效优化患者的血压控制情况, 并增进患者对疾病相关知识的掌握程度。分析原因为健康宣教干预是一项兼具系统性和规划性的教育项目, 它根据老年患者的认知特点, 采用合适的宣教策略, 比如利用视频教程、分发健康手册、组织专题研讨会等形式, 来增进患者对高血压相关概念的认知深度, 确保他们充分认识到潜在的危险因素, 并积累更多关于疾病管理的知识^[5]。通过健康宣教, 能够提升患者对药物治疗的遵从性以及健康行为实践的遵循程度, 进而实现对血压水平的更为有效地管理^[6]。饮食护理在血压管理中占据核心地位, 它涵盖了限制能量、盐分、脂质及胆固醇的摄取, 主要目标在于控制体重, 缓解心脏压力, 预防血压上升, 以及降低罹患脑卒中、冠心病等重大并发症的概率。为了确

保患者在居家康复期间能够遵循科学的饮食规划, 需提供饮食指导与监督服务, 旨在提升其遵守饮食建议的自觉性, 进而为血压的有效管理创造积极的环境条件^[7]。运动护理的核心在于引领高血压患者采纳科学合理的运动模式, 这些运动模式能够有效提升交感神经与副交感神经的兴奋性, 特别是副交感神经, 它对于降低血压具有显著作用。当患者能够持之以恒地践行科学运动方案时, 便能不断地激活副交感神经, 从而增强血压调节机制的协调性, 这对于保持血压的稳定状态大有裨益^[8]。

综上所述, 采用饮食运动健康宣教护理策略, 有助于增强老年高血压患者对疾病知识的认知度, 并由此提升血压管理的整体效能。

参考文献

- [1] 尉琳琳, 王欣. 以饮食运动健康宣教为主的延伸护理在老年高血压人群中的应用价值[J]. 黑龙江医药科学, 2024, 47(4): 152-154.
- [2] 屈晶晶. 图文互动式健康宣教在老年原发性高血压患者中的应用效果[J]. 中国民康医学, 2021, 33(4): 166-168.
- [3] 赵海蓉, 赵丽华, 陆荣荣. 精准心理护理联合健康宣教在老年高血压患者的应用分析[J]. 临床护理研究, 2022, 31(21): 94-96, 102.
- [4] 张靓, 孙斌, 王燕华, 等. 互动模式健康宣教对社区老年高血压患者血压控制的效果[J]. 临床护理研究, 2023, 32(3): 145-147.
- [5] 邵秀庆. 规范化运动干预应用于老年高血压患者的临床价值分析[J]. 中国现代药物应用, 2022, 16(9): 181-183.
- [6] 朱汉翠, 刘婕. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用效果探讨[J]. 智慧健康, 2024, 10(11): 162-164, 168.
- [7] 张颖. 基于思维导图的健康宣教对社区老年高血压患者血压控制及遵医行为的影响[J]. 首都食品与医药, 2024, 31(10): 100-103.
- [8] 李睿攀, 李静. 基于互联网技术的多媒体健康宣教模式在老年高血压患者中的应用价值[J]. 医学临床研究, 2024, 41(6): 956-958.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS