46例高血压病患者的健康教育

朱君凤 （盐城市大冈中心卫生院，江苏 盐城 224043）

[关键词] 高血压；危险因素；健康教育
[中图分类号] R544.1 [文献标识码] B [文章编号] 1672-5042(2009)05-0352-01

高血压是一种原因不明的以体循环动脉血压升高为主要表现的临床综合征，可引起心、脑、肾等器官的损害。做好正确的健康教育，可提高人们对高血压疾病知识的了解，使患者发挥主观能动性，做好自我保健。2007年我院以促进健康的生活方式为主要内容，对46例患者实施健康教育，提高了患者对健康生活方式的重要认识，积极配合治疗、护理，有效地控制了高血压，取得良好的效果[1]。现报告如下。

1 临床资料

本组患者46例，男30例，女16例；年龄60～87岁，平均71岁，均符合WHO高血压病标准。其中Ⅰ期高血压病12例，Ⅱ期高血压病23例，Ⅲ期高血压病11例。

2 健康教育

2.1 饮食指导

合理膳食，建议饮食“三多三少”，即多维生素，多微量元素，多纤维素、少盐（每日低于6克）、少脂肪、少热量。食物多样化，以谷类为主，要多吃新鲜蔬菜、水果及杂粮类食物，如豆芽、荠菜、萝卜、胡萝卜等。提倡多食含钾高的食物，如迪菜、菠菜、香菜、木耳、香菇等，另外补钙也有降压作用，含钙丰富的食物有豆制品、牛奶、绿叶蔬菜，避免过饱，戒烟酒及浓茶等刺激性饮料，减轻体重，防止动脉硬化和高血脂，防止便秘，减轻心脏负荷。

2.2 运动锻炼指导

工作之余要进行适当的体育运动，合理安排工作、生活与运动，做到劳逸结合。运动有调节自主神经功能的作用，高血压病人的运动应以步行和慢跑为宜。一般可在清晨或晚饭后进行，以不感到疲劳为度，每次30～40 min，每周3～5次。长期坚持康复步行，有助于血压稳步下降。慢跑要在坚持步行的基础上过渡，最初可和步行交替进行，逐步增加运动量，增加距离，并加快速度以确保体育运动的合理性、适当性。此外，太极拳、气功、放松运动也可减缓紧张情绪，促进高血压病人的康复[2]。

2.3 生活习性指导

心理因素、个人因素和环境压力常使患者采取不利于健康的生活方式，后者与高血压及心血管疾病的危险性增高有关。因此，帮助人们认识正确对待环境压力对控制血压的重要性，要让高血压患者在日常生活中稳定情绪，培养宽容的态度，保持良好心态，切忌生气暴怒、焦虑忧郁和悲观恐惧。改变不良的生活方式，起居有常，生活有规律。教育高血压病人科学安排24 h生活，做到缓慢起床、温水洗漱、适当锻练、耐心排便、早餐清淡、中午小睡、晚餐宜少、充足睡眠。

2.4 用药指导

教会病人自测心律、脉搏，有条件者置血压计，测压前30 min内禁止吸烟和饮咖啡，排空膀胱，定期规范地检测血压并记录，血压波动大时，要及时复诊调整治疗方案。嘱病人坚持正规治疗，按时、按量服药，不可随意增减药量、漏服、补服上次剂量或突然停药，以防血压过低或突然停药引发血压迅速升高及某些不良反应。在应用药物过程中，从座位起立或卧位起立时，动作应缓慢，特别是夜间起床小便时更要注意以免血压突然降低引起晕厥而发生意外。指导患者坚持服药，血压得到有效控制后，仍需长期用药，中止治疗后高血压仍将复发。

3 讨论

膳食高盐是中国人群高血压发病的重要危险因素，而低钾、低钙、低动物蛋白质的膳食结构又加重了钠对血压的不良影响，体重超重和肥胖对人群的血压水平和高血压患病率有显著影响，吸烟、酗酒、工作长期紧张都可导致血压升高，其他遗传因素、职业因素、年龄等都与高血压相关。随着社会的发展，生活水平的提高，工作节奏的加快，导致人们的精神紧张以及饮食结构的变化，使高血压的发病率呈上升趋势，且城市高于农村，北方高于南方。但人群高血压的知晓率、治疗率和控制率都很低。因此，做好正确的健康教育，可提高人们对高血压疾病知识的了解，使患者能够做到：发挥主观能动性，生活有规律，心胸开朗，做好自我保健，适当运动，均衡膳食，积极配合医生，戒烟限酒，平稳降压，从而延长寿命，提高生活质量。通过健康教育可提高患者的保健知识认知度，纠正不良行为方式和生活方式，使患者掌握高血压病的预防和治疗知识[3]。因此，实施以健康教育和健康促进为主导的高血压防治，是控制其发病和对已发病患者延缓其病情进展，减少并发症发生的有效途径。

[参考文献]

[1] 韩 梅，姜 松，魏 荣，等. 高血压病患者81例健康教育效果观察[J]. 山东医药，2008.，48(31)：115.
[2] 田 丰，鲜继淑，姚 越. 高血压脑出血术后并发症及护理对策[J]. 局解手术学杂志，2007，16(6)：410.
[3] 王 虹，董玉赢，徐桂琴，等. 60例高血压患者的健康教育与护理干预[J]. 现代护理，2008，5(30)：127～128.

[收稿日期] 2009-05-20 [修回日期] 2009-06-21

（编辑：左艳芳）