

康复护理对老年高血压合并动脉粥样硬化患者的护理效果观察

周雅楠

山东省军区泰安第二离职干部休养所，山东省泰安市，271000；

摘要：目的：探究对老年高血压合并动脉粥样硬化患者采用康复护理效果。方法：时间在 2022 年 12 月-2024 年 1 月，老年高血压合并动脉粥样硬化患者 100 例分组探究，随机抽签法分组，对照组纳入 50 例，观察组纳入 50 例，对照组采用常规护理方法，观察组需在此基础上行康复护理模式，探究两组患者血压情况及不良反应发生率。结果：相比对照组，观察组患者血压较低，不良反应发生率较低差异显著， $P < 0.05$ 。结论：老年高血压并发动脉粥样硬化疾病护理中，进行康复护理效果显著，有效降低患者不良反应发生率，提升对患者血压控制效果，值得推广。

关键词：康复护理；高血压；动脉粥样硬化；护理效果
DOI:10.69979/3029-2808.24.5.008

当今人们的生活压力出现了极大程度的增加，生活习惯也发生了极大程度的改变，但是也会因为不良的饮食以及生活习惯的影响下，当今在临床上的各种疾病也会逐渐地增加的趋势。随着人口老龄化现象不断加剧，导致各种疾病发生几率也呈现出了逐渐增加趋势，其中老年高血压是在临床上已经较为常见，是一种慢性疾病并且多发，疾病在具体治疗中也会显着较为困难，疾病还有可能会导致多种并发症的产生，所以无论是患者的生活质量还是生命安全都会因为疾病的原因而造成较为严重的损伤^[1]。高血压具有较多危险因素，一是饮食的因素所导致，根据相关的研究便会发现，高血压疾病的发生和饮食的因素有着十分密切的关系，往往不良的饮食习惯会在很大程度上造成血压上升的问题出现。二则是运动的因素，如果缺少运动那么也有可能导致血压升高症状的发生。超重和肥胖的原因同样也有可能也会导致高血压的不良症状的发生^[2]。动脉粥样硬化是当今一种临床上一种常见心血管疾病，这种疾病大多发生在老年人身上，伴随着人们年龄不断增长，我们血管就容易出现硬化现象。并且生活中一些不良习惯也容易导致动脉粥样硬化。动脉粥样硬化是高血压较为常见的并发症现象，当高血压合并动脉粥样硬化疾病发生后，会导致患者出现内皮受损等一系列生理病理改变现象。所以对于这种疾病科学的护理措施尤为重要^[3]。康复护理模式是当今临床上一种新型护理模式，在科学的康复护理模式下，是在通过药物治疗同时，通过科学的管理体重，指导合理的营养膳食，改善不良的生活习惯，定期电话跟

踪随访，讲解高血压合并动脉粥样硬化基本科普知识，用药指导，康复评估，健康指导等一系列科学管理，以此来确保疾病预后效果的提升。

1 资料与方法

1.1 一般资料

时间在 2022 年 12 月-2024 年 1 月，随机抽签法对 100 例患者分组，对照组 50 例中男女比例=30:20，年龄在 60-85 岁，均值 (72.12 ± 7.11) 岁。观察组 50 例中男女比例=29:21，年龄在 61-84 岁，均值 (72.18 ± 7.25) 岁。两组患者一般数据可比较 $(P > 0.05)$ 。

1) 纳入标准 (1) 实行临床检查确诊为高血压，血压需高于 140/90mmHg。(2) 行临床检查确诊为动脉粥样硬化患者。(3) 患者临床依从性良好。

2) 排除标准 (1) 患者具有严重并发症。(2) 患者具有认知障碍疾病。(3) 患者存在

1.2 方法

1) 对照组对患者行常规护理，常规护理方式具体来说包含了基础的血压测量、基础的饮食指导以及对患者进行健康宣教等。

2) 观察组需采用康复护理模式，具体为 (1) 知识教育，护理人员需要对高血压合并动脉粥样硬化患者进行相关知识教育，需要根据患者对于疾病知识的实际理解程度来开展针对性的教育，在实际开展健康宣教中，护理人员需要注重自身的语言沟通技巧，在确保语言专业性较强的基础上还需要确保能够根据患者的年龄以

及认知特点来进行,并且要做到对患者发送一些疾病知识防治手册,正确测血压的方法和注意事项,定期进行疾病防治知识宣教,规范用药的重要性。(2)用药护理,需要患者能够合理应用降压药来确保自身的血压处于一种相对较为平衡的状态,在药物使用中不能将一种药物使用到极限,这种做法更加容易导致患者出现对于药物的耐受性,还会出现多种药物使用的不良反应症状。

(3)运动指导,对于高血压并发出现动脉粥样硬化的老年患者,在进行康复护理工作开展的过程中,指导患者进行适当的运动有着十分积极的意义,在运动的过程中需要根据患者的身体素质进行科学的评估之后再对患者进行针对性的运动指导工作开展,在实际运动活动开展中需要以有氧运动为主,并且运动的强度也不能过高,强度可以制定为患者微微出汗但是并不感觉到疲惫即可。(4)生活习惯护理,因为吸烟可能会导致血管的硬化加速,会导致患者发生猝死的风险,所以对于必须要求患者戒烟,对于难以戒烟的患者,护理人员可以多向其宣传吸烟危害,让患者能够自觉地戒烟。如果每日的饮酒含量超过三十毫升,就会导致血压的升高,也会影响到降压药的治疗效果,因为有些高血压患者的社交需求以及生活的习惯,难以戒酒,所以对于无法戒酒的患者需要采用适当饮酒的方式,减少饮酒量,非必要不饮酒。(5)心理护理,还需要对高血压并发症动脉粥样硬化患者进行心理层面护理工作开展,在实际护理活动开展过程中,需要护理人员能够和患者的家属以及患者本人进行了充分的沟通之后,在对患者的实际心理拥有一个准确的评估之后再行相关的护理工作,在心理层面护理中主要的护理目标是为了能够确保患者的心理属于一种较为愉悦的状态接受疾病的治疗。

1.3 观察指标

1) 观察两组患者血压情况,分别为舒张压以及收缩压。

2) 观察两组患者不良反应发生率,不良反应现象具体为头晕、胸痛及其他,发生率=三项之和/总值。

1.4 统计学分析

以 SPSS23.0 软件数据分析, ($\bar{x} \pm s$) 计量资料, (n, %) 计数资料, t 检验和 χ^2 检验, $P < 0.05$ 差异显著。

2 结果

2.1 血压情况

相比对照组,观察组患者舒张压以及收缩压数值较低差异显著, $P < 0.05$ 。见表 1。

表 1 患者血压情况 ($\bar{X} \pm s$, mmHg)

组别	例数	舒张压	收缩压
对照组	50	86.21 ± 8.51	138.25 ± 12.11
观察组	50	76.28 ± 7.19	129.21 ± 11.16
t	-	6.303	3.882
P	-	0.000	0.000

2.2 不良反应发生率

比较对照组,观察组不良反应发生率较低差异显著, $P < 0.05$ 。见表 2。

表 2 患者不良反应发生率 [n (%)]

组别	例数	头晕	胸痛	其他	发生率
对照组	50	2 (4.00)	1 (2.00)	1 (2.00)	4 (8.00)
观察组	50	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)
χ^2	-	-	-	-	4.167
P	-	-	-	-	0.041

3 讨论

在当今人们生活水平的提升,但是却存在很多的人们对于自己的身体实际情况不够了解的现象,就会出现自身的健康保健意识比较差的问题,有些患者就会出现高脂肪、高热量、高营养的饮食习惯,特别是得了高血压之后,对本病发生临床表现,可发生的并发症的知晓程度不够,不能正确用药和改善不良生活方式,自控力、依从性较差,很多时候人们的血压已经严重的升高,而在血压出现了严重升高的现象之后患者也就会出现头晕、恶性、呕吐等不良症状,如果疾病的症状较为严重,也会因为高血压疾病的发生进而造成患者出现一些心脑血管疾病^[4]。动脉粥样硬化属于临床上较为常见的心脑血管疾病症状,动脉粥样硬化合并高血压疾病发生后,患者会出现诸多临床症状,记忆力降低:当出现记忆力减退现象的时候,不仅和年龄增长的原因有关系,也有可能是因为动脉粥样硬化现象所导致。一般来说,患者出现记忆力减退现象之后,同时还会出现注意力不集中、思考问题能力下降等问题发生^[5]。头痛头晕:当动脉粥样硬化现象发生之后,因为患者动脉管壁出现弹性丧失、变硬、管腔狭窄等问题,所以当这种疾病发生之后经常会伴随出现头痛和头晕症状,当出现莫名头痛和头晕症

状后,就需要考虑是否为颈部以及脑部动脉粥样硬化而导致的供血不足^[6]。胸闷心悸:临床上胸闷心悸也是动脉粥样硬化的众多征兆的一种,这种疾病的发生和动脉硬化造成器官供血不足有一定关系。老年患者出现高血压合并动脉粥样硬化疾病发生后,会导致患者的生活质量受到严重的影响,所以对患者科学的护理措施尤为重要。常规的临床护理工作开展中,虽然也能够进行基础生命体征测量等工作开展,但是在实际护理的开展过程中因为没有办法根据患者的实际情况来针对性选择,就会导致效果存在较大的差异性^[7]。而如果采用康复护理的方式来对患者进行护理工作的开展,便能够根据患者的实际情况来进行护理,在康复护理模式下,不仅能够对患者进行病情的监测,而且还能够对患者进行饮食层面的护理以及对患者进行运动的护理,在多个层面共同努力的康复护理模式下便能够确保临床的护理效果得到十分显著的提升^[8]。并且在康复护理理念下,还能够对患者进行心理层面的护理以及进行相关的健康宣教工作开展,从而在多重护理理念下,护理效果显著提升。香烟当中包含的尼古丁会导致人体中枢神经以及交感神经兴奋,大量吸烟还会导致心率提升,进而造成血压升高现象^[9]。大量饮酒会导致人体动脉硬化,同样出现高血压症状。通过戒烟和戒酒方式来利于患者血压稳定。通过运动的方式对于降低血压有着较为显著的效果,因为运动过程中能够确保血液循环,同时降低胆固醇生成,通过运动护理方式起到降压效果。并且在饮食护理,健康宣教等多种护理模式下,起到良好疾病护理效果,在改善患者预后同时确保疾病顺利康复^[10]。

本次研究结果显示,比较对照组,观察组患者血压较低,不良反应发生率较低差异显著, $P < 0.05$ 。因为在康复护理模式下,能够有效提升患者自身的主观意识,能够从根本上让患者认知到疾病的危害性,并且指导患者根据医嘱使用药物,患者在护理人员的指导下,能够及时矫正生活中存在的不良习惯,保证健康和规律的生活方式,更加利于患者的病情得到改善,并且对患者进行心理指导下,还能够为患者提供心理层面的帮助,及时掌握患者的心理状态,以此来有效提升患者战胜疾病的信心,所以能够显著降低患者不良反应发生率,降低

患者血压。

综上,对高血压合并动脉粥样硬化的老年患者临床护理中,采用康复护理模式效果显著,能够显著提升对患者血压控制效果,降低患者不良反应发生率,临床值得实际推广和应用。

参考文献

- [1] 陈春红, 洪燕松. 综合康复护理干预对老年高血压合并慢阻肺患者的影响分析[J]. 心血管病防治知识, 2023, 13(13): 58-60.
- [2] 鞠虹. 基于动机行为转化的康复护理对老年高血压患者血压控制及生活质量的影响研究[J]. 中华养生保健, 2023, 41(07): 62-65.
- [3] 柳萍萍. 系统护理对老年高血压动脉粥样硬化患者血压和生活方式的影响[J]. 心血管病防治知识, 2023, 13(05): 94-96.
- [4] 王婧妍, 关馨瑶. 康复护理在老年高血压患者药物治疗中的应用效果[J]. 中国药物滥用防治杂志, 2023, 29(01): 170-172+180.
- [5] 郭铁晶. 康复护理模式对老年高血压患者血压控制效果的影响[J]. 中国医药指南, 2022, 20(09): 134-136.
- [6] 谢梦情, 陈静, 周晓光, 等. 超早期康复护理对老年高血压脑出血患者肢体运动功能及日常生活能力的影响[J]. 当代临床医刊, 2021, 34(05): 92+65.
- [7] 王宝楠. 个体化护理干预在老年高血压合并动脉粥样硬化患者中的应用效果[J]. 中国医药指南, 2021, 19(14): 159-160.
- [8] 何莹. 康复护理对老年高血压合并动脉粥样硬化患者的护理效果分析[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2019, 7(24): 120.
- [9] 孟楠. 康复护理对老年高血压合并动脉粥样硬化患者的护理效果分析[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2019, 7(21): 118.
- [10] 张建平. 康复护理对老年高血压合并动脉粥样硬化患者的护理效果分析[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2019, 4(27): 134.