

针对性护理干预改善老年高血压患者血压及对睡眠质量的影响

姜珊

(西安交通大学第一附属医院 陕西西安 710061)

【摘要】目的 分析针对性护理干预改善老年高血压患者血压及对睡眠质量的影响。方法 于2025年01月-2025年12月期间,选取88例老年高血压患者为研究对象,数字随机表法将患者分为两组,对照组予以常规护理,观察组予以针对性护理干预,对比干预效果。结果 观察组较对照组血压水平明显降低($P < 0.05$);观察组较对照组睡眠质量和负面情绪明显改善($P < 0.05$);观察组较对照组并发症发生率较低($P < 0.05$)。结论 针对老年高血压患者,针对性护理的实施不仅能够改善血压水平,还能改善患者的睡眠质量和负面情绪,在预防相关并发症方面具有显著干预效果。

【关键词】针对性护理;老年;高血压;睡眠质量;负面情绪

Impact of Targeted Nursing Interventions on Blood Pressure and Sleep Quality in Elderly Hypertensive Patients

Jiang Shan

(First Affiliated Hospital of Xi'an Jiaotong University, Xi'an, Shaanxi Province 710061)

[Abstract] Objective To analyze the effect of targeted nursing interventions on blood pressure and sleep quality in elderly hypertensive patients. Methods From January 2025 to December 2025, 88 elderly hypertensive patients were selected as study subjects. Patients were randomly divided into two groups using a digital random table method. The control group received routine nursing care, while the observation group received targeted nursing interventions. The intervention effects were compared. Results Compared with the control group, the observation group showed significantly lower blood pressure levels ($P < 0.05$), significantly improved sleep quality and negative emotions ($P < 0.05$), and a lower incidence of complications ($P < 0.05$). Conclusion For elderly hypertensive patients, the implementation of targeted nursing interventions not only improves blood pressure levels but also enhances sleep quality and negative emotions, demonstrating significant intervention effects in preventing related complications.

[Key words] Targeted nursing; Elderly; Hypertension; Sleep quality; Negative emotions

高血压作为我国中老年高发疾病,近年来受老龄化现象的影响,其临床发病率日益提高,已经成为一种常见的慢性疾病。根据《中国心血管健康与疾病报告》显示,我国高血压患病人数已经超过2.45亿,其中中老年人的患病率高达50%以上,已经严重威胁到人们的身体健康^[1]。高血压作为诱发心脑血管疾病的首要因素,若血压控制不理想,长期维持高血压状态,不仅会增加心力衰竭、脑卒中、肾功能衰竭等较为严重的并发症,还会影响患者正常生活,进而增加家庭负担。相比其他疾病,高血压目前尚无有效的根治方法,一旦确诊,需要患者长期用药和保持健康的生活方式,才能将血压控制在安全范围之内。但是大多数患者的依从性较差,导致服药不规律,不仅会引起血压波动,还会影响患者的睡眠质量,长此以往,还会引发焦虑、抑郁等情绪问题,进而形成恶性循环,导致治疗效果欠佳。近年来,随着人们健康意识的提升,常规护理已经无法满足患者的诸多需求,在血压控制和睡眠质量改善方面,护理效果并不理想。针对性护理则是以患者为核心对象开展的护理服务,不仅能够有效控制血压,还能从心理、社会

等方面进行护理,以提高患者的整体护理效果^[2]。因此,本文旨在分析针对性护理干预改善老年高血压患者血压及对睡眠质量的影响。现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

于2025年01月-2025年12月期间,选取88例老年高血压患者为研究对象,每组各44例。其中对照组男24例,女20例;年龄63-90岁,均值(78.59 ± 4.62)岁。观察组男21例,女23例;年龄60-88岁,均值(79.12 ± 5.01)岁。一般资料对比无统计学意义($P > 0.05$)。

纳入标准:(1)均为确诊的高血压患者;(2)患者年龄≥60岁;(3)个人资料齐全;(4)患者和家属自愿参与研究。

排除标准:(1)患有精神方面疾病;(2)恶性肿瘤;(3)严重脏器器官衰竭。

1.2 方法

1.2.1 对照组

予以常规护理：接收患者后，加强对患者血压、血糖等指标的监测；为患者安排舒适、整洁、安静的病房环境，每天按时对病房进行通风换气，增加患者的舒适度。遵照医嘱指导患者正确服用降压药物，叮嘱患者按时用药，以免影响血压水平。用药后加强观察，若发现患者出现恶心、呕吐等不良反应，及时进行处理。采用口头宣教的方式向患者和家属简单普及疾病知识，叮嘱患者养成良好的生活习惯，有效控制血压。

1.2.2 观察组

予以针对性护理。(1)健康教育：采用高血压知识问卷和简表的方式评估患者的疾病认知水平、理解能力等；通过分析收集的相关数据，准确识别出患者对疾病、用药、生活方式等方面的误区。根据患者的年龄、文化水平等制定合适的宣教方案，采用通俗易懂的语言代替医学术语，将高血压相关知识以视频方式展示出来。选择患者精神状态良好的时间段，邀请家属参与到健康宣教中，耐心普及高血压的病因、症状表现、并发症以及治疗方法等；着重强调饮食习惯和运动与疾病之间的关系，提高患者自我管理意识。向患者发放健康宣教手册，叮嘱患者或家属可参照手册对饮食进行调整，养成良好的生活习惯，稳定血压水平。宣教结束后，根据宣教的重点内容进行提问，评估患者的掌握情况；针对患者提出的问题和疑问，耐心进行解答，消除患者的心理压力。(2)心理疏导：使用专业的量表工具对患者的心理状态进行评估，若发现患者存在焦虑、抑郁等情绪问题，主动与患者进行交流，明确导致不良情绪的原因，予以患者针对性的干预。寻找与患者情绪相符的典型案例分析，通过分享案例诊治过程激励患者，帮助其重新树立自信心。同时指导患者正确的冥想、深呼吸技巧，以分散患者的注意力，缓解焦虑、抑郁等情绪问题。(3)睡眠护理：通过合理使用窗帘、减少探视人数等多种方式，为患者营造温馨、舒适且安静的病房环境。同时借助专业量表评估患者的睡眠质量，制定睡眠日记，详细记录患者的睡眠情况。针对入睡困难的患者，要求其午睡时间控制在30分钟内，入睡时间不宜超过下午2点；晚间睡前2小时减少液体的摄入，以免夜晚起夜影响患者的睡眠。睡眠前可进行温水泡脚和足底按摩，促进外周

血液循环，增加睡意。(4)生活方式干预：了解患者的饮食习惯，及时指出患者错误的饮食习惯并进行纠正，使其了解饮食与疾病之间的关系。根据患者血压水平以及身体状况制定科学、合理的饮食方案，遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则，叮嘱患者减少腌制品的食用量，每日摄入的盐分控制在5g以内；可增加新鲜蔬菜、应季水果和优质蛋白质的摄入量，以补充足够的维生素、膳食纤维和蛋白质，增强患者的身体机能。评估患者的肌力、平衡能力及心肺功能，无禁忌症后，指导患者进行适当的运动，例如八段锦、太极拳、慢走等，每次20-30分钟；期间注意监测患者的血压水平，若出现血压波动较大、心率过快，需立即停止运动，以免增加危险性。

1.3 观察指标

1.3.1 血压水平，于护理前后分别测量收缩压、舒张压和心率指标三次，取平均值；

1.3.2 睡眠质量和负面情绪评分，分别使用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)和焦虑(SAS)、抑郁(SDS)自评量表^[3]进行评分，得分越高表示睡眠质量和负面情绪越差；

1.3.3 并发症发生率，包括心血管系统、脑血管系统、肾脏和外周血管方面的并发症。

1.4 统计学分析

数据录入SPSS22.0统计学软件计算。符合正态分布的计量数据，以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示，以t检验；计数数据以n(%)表示，以 χ^2 检验。P<0.05，对比有统计学意义。

2 结果

2.1 对比血压水平

两组对比，观察组血压水平降低明显(P<0.05)。详见表1。

2.2 对比睡眠质量和负面情绪评分

两组对比，观察组睡眠质量和负面情绪评分均显著降低(P<0.05)。详见表2。

2.3 对比并发症发生率

两组对比，观察组并发症发生率较低(P<0.05)。详见表3。

表1 对比血压水平($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	收缩压(mmHg)		舒张压(mmHg)		心率(次/分)	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	44	155.36 ± 5.23	132.26 ± 3.51	96.36 ± 2.09	85.35 ± 1.87	82.06 ± 3.37	74.45 ± 3.19
对照组	44	156.02 ± 5.17	140.24 ± 3.31	96.45 ± 2.12	90.08 ± 1.74	82.13 ± 3.41	78.05 ± 3.22
t	-	0.595	10.972	0.201	12.283	0.097	5.268
P	-	0.553	0.000	0.842	0.000	0.923	0.000

表2 对比睡眠质量和负面情绪评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	睡眠质量 (PSQI)		焦虑 (SAS)		抑郁 (SDS)	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	44	14.23 ± 3.02	5.59 ± 2.15	60.24 ± 4.45	35.61 ± 4.29	59.97 ± 5.56	36.06 ± 5.29
对照组	44	14.31 ± 3.10	9.69 ± 2.42	60.37 ± 4.51	47.46 ± 4.35	60.02 ± 5.38	42.16 ± 5.38
t	-	0.123	8.401	0.136	12.866	0.043	5.363
P	-	0.903	0.000	0.892	0.000	0.966	0.000

表3 对比并发症发生率[n(%)]

组别	例数	心血管系统并发症	脑血管系统并发症	肾脏并发症	外周血管并发症	并发症发生率
观察组	44	1 (2.27)	1 (2.27)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (4.55)
对照组	44	3 (6.82)	2 (4.55)	1 (2.27)	3 (6.82)	9 (20.45)
X ²	-	-	-	-	-	5.091
P	-	-	-	-	-	0.024

3 讨论

高血压在老年群体中是最为常见的慢性心血管疾病,随着年龄的增长,其发病率会随之上升,对老年人的健康危害极大。老年高血压的发病并不是单一因素引起的,而是多因素长期作用导致的,其中年龄为常见病因,受年龄的影响血管弹性会降低,易导致血管缓冲血压能力下降,诱发血压升高^[4]。在老年高血压患者中,大多数患者会合并糖尿病、高血脂等多种基础性疾病,进而加重了血管内皮损伤、血管狭窄硬化的程度,进一步增加了高血压风险。另外,不健康的生活习惯也是诱发高血压的常见诱因。在老年高血压患者中,若治疗不及时或血压控制效果不明显,则会增加脑卒中、心梗等心脑血管疾病风险。因此,予以患者护理干预有助于血压的稳定和睡眠质量的提升。

与常规护理不同,针对性护理更具针对性,可以根据患者的实际情况设计护理方案,确保予以的护理服务符合患者的病情,能够满足患者的需求。经针对性护理干预的观察组患者,其血压水平的降低效果要明显好于常规护理的对照组患者。原因分析:血压水平与情绪、饮食等密切相关,针对性护理则会针对具体的影响因素展开护理干预。通过个体化的健康教育帮助患者充分了解高血压的病因、症状表现、并发症以及饮食、运动与疾病之间的内在联系,一方面提高患者的疾病认知水平,一方面增强自我管理意识,调动患者主

动配合的积极性,为控制血压奠定了基础^[5]。长时间的不良情绪会与血压形成恶性循环,导致血压控制效果不佳。予以患者专项的情绪护理,通过指导患者正确的宣泄方法,深入交流明确具体原因,寻找与患者情况相似的案例进行分享,激励患者重新树立战胜疾病的信心,促使情绪平稳,则有助于稳定血压。针对性的睡眠护理,则是通过一系列的规定和环境优化提高患者的睡眠质量,实现血压控制与睡眠改善的良性循环。

对比两组患者睡眠质量、负面情绪及并发症发生率,观察组均明显优于对照组。原因分析:针对性护理的主要服务对象为患者,根据患者需求和疾病特点从多方面进行规划,可同时满足患者生理、心理多方面的需求。健康教育能够纠正患者对疾病的错误认知,在护理人员的指导下严格规范自身行为习惯、健康饮食和规律运动。情绪疏导能够帮助患者通过正确的方式进行情感宣泄,维持平稳的心理状态。环境优化可以提高患者的睡眠质量,稳定患者的血压水平,血压的稳定能够减少相关并发症的发生。相比常规护理,针对性护理避免了“一刀切”的模式,其多维度的干预不仅能够帮助老年高血压患者稳定血压,还能提升认知水平,有助于情绪的稳定和睡眠质量的改善^[6]。

综上所述,予以老年高血压患者针对性护理,对血压的稳定、睡眠质量的改善均有显著效果,同时还能调节患者的负面情绪,降低并发症的发生率。

参考文献:

- [1]徐晓梅.中药穴位贴敷联合针对性护理用于老年高血压患者的效果分析[J].当代医药论丛,2025,23(29):109-111.
- [2]黄年华,王晰,杨赛超.基于目标导向的针对性护理模式在老年高血压患者中的应用研究[J].当代护士(中旬刊),2025,32(6):65-71.
- [3]颜秋妮.针对性护理对老年高血压患者自我管理水平的改善探讨[J].黑龙江中医药,2025,54(1):341-343.
- [4]吴秀琴,钱三晴,龚林.基于 SEAMS 评估的针对性护理干预在老年高血压患者的血压控制及用药依从性的影响[J].黑龙江医药科学,2024,47(2):84-85+89.
- [5]林慧宜.针对性护理改善老年高血压患者血压及对睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2024,11(1):88-90+94.
- [6]何娟.针对性护理对老年高血压患者睡眠质量的提高效果分析[J].慢性病学杂志,2024,25(1):116-119.