

老年高血压应用中医护理的临床效果研究

黄兰艳

(河池市人民医院 中医内科 广西河池 547000)

【摘要】目的 分析对老年高血压患者实施中医护理的效果。方法 自本院选取研究对象老年高血压患者,收治入院的时间为2025年3月-2026年3月,经筛选,入组患者共200例。随机均分为对照组和研究组,分别予以两组常规护理、常规护理+中医护理。观察不同护理干预措施下两组血压水平及生活质量变化,统计计算两组护理总满意率。结果 在收缩压和舒张压数值方面,两组接受护理干预前均未见明显差异($P>0.05$);护理干预后3周,研究组血压出现了更为明显的下降,两项血压值均明显比对照组低($P<0.05$)。护理干预前,两组36项简明健康状况调查量表(SF-36)评分无明显差异($P>0.05$);护理干预后3周则形成了较明显的差异($P<0.05$),研究组评分提升至更高水平。经统计计算,两组护理总满意率差异明显,研究组达到了更高水平($P<0.05$)。结论 对于老年高血压患者,在常规护理基础上加用中医护理干预措施能够达到更有效的血压管控效果,并能够更显著地帮助患者提升生活质量,也收获了患者更高的认可度,适宜广泛推广。

【关键词】老年高血压;中医护理;血压水平;生活质量;满意度

Clinical Study on the Effects of Traditional Chinese Medicine Nursing in Elderly Hypertensive Patients

Huang Lanyan

(Department of Internal Medicine, Hechi People's Hospital, Hechi, Guangxi 547000)

[Abstract] Objective: To evaluate the efficacy of traditional Chinese medicine nursing in elderly hypertensive patients. Methods: A total of 200 elderly hypertensive patients admitted to our hospital from March 2025 to March 2026 were selected and randomly divided into a control group and a study group, receiving either conventional nursing care or conventional nursing care combined with traditional Chinese medicine nursing, respectively. Blood pressure levels and quality of life changes were monitored under different nursing interventions, and overall nursing satisfaction rates were calculated. Results: No significant differences were observed in systolic or diastolic blood pressure values between the two groups before nursing intervention ($P>0.05$). At 3 weeks post-intervention, the study group exhibited more pronounced reductions in blood pressure, with both parameters significantly lower than those in the control group ($P<0.05$). Before intervention, there was no significant difference in scores on the 36-item Short Form Health Survey (SF-36) between the groups ($P>0.05$); however, significant improvements were noted at 3 weeks post-intervention, with the study group achieving higher scores. Statistical analysis revealed a markedly higher overall nursing satisfaction rate in the study group ($P<0.05$). Conclusion: Incorporating traditional Chinese medicine nursing interventions into conventional care for elderly hypertensive patients enhances blood pressure control efficacy and significantly improves quality of life, earning high patient satisfaction and warranting widespread adoption.

[Key words] elderly hypertension; Traditional Chinese Medicine nursing care; blood pressure levels; quality of life; satisfaction

高血压是一种比较常见的慢性病,以动脉血压持续升高、超出正常范围为主要特征^[1]。老年人为该病主要患病群体,近年来,我国人口老龄化进程明显加快,该病的患病率也呈现出持续升高的态势,成为对老年人身心健康及生活质量影响较大的一种疾病^[2]。目前,并没有能够彻底治愈该病的方法,患者只能依靠规范用药和做好日常生活管理来控制血压,避免其持续升高引发各种各样的并发症,特别是心脑血管并发症^[3]。然而,从目前我国高血压患者的管理现状来看,因大多数患者为老年人,他们普遍存在自我管理意识缺乏的问题,通常都是在血压出现较大波动或者相应病症急性发作时才提高重视,并且对于疾病管理相关知识,很多患者也缺乏明确的认知,也就无法针对性进行管控,导致血压控制效果不佳^[4]。由此,护理干预和指导的重要性就凸显出来。近年来,中医护理在临床越来越多的被应用,且在多种疾病干预中展现出良好功效。基于此,本研究主要探讨针对老年

高血压患者的中医护理方案,对其临床价值加以明确。现结合本院所收病例,将具体研究情况及研究结果阐述如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

纳入老年高血压患者作为研究对象,患者来源于本院,收治入院时间为2025年3月-2026年3月,入组标准:年龄60周岁及以上;符合原发性高血压的诊断;无其他合并症;无认知、言语方面的障碍;对研究知情,自愿入组。基于以上标准筛选,最终纳入研究的患者共200例。依据随机数字表法,把这些患者划分成对照组和研究组。两组中男性患者数量分别为61例、59例,女性则分别为39例、41例;从年龄看,两组最低者均为65岁,最高者分别为78岁、76岁,计算均龄,分别为 (70.36 ± 2.13) 岁、 (70.45 ± 2.22)

岁;从病程看,两组最短的均为5年,最长的均为20年,计算平均病程,分别为 (12.53 ± 2.25) 年、 (12.49 ± 2.31) 年。对比以上资料的组间差异,统计学上均显示 $P>0.05$ 。

1.2 方法

对照组:予以该组常规护理。包括常规的血压监测、用药指导、日常生活指导等措施。

研究组:在上述常规护理基础上,增加中医护理措施。

(1) 中医辨证指导:针对老年高血压患者不同中医证型,提供差异化指导^[5]。肾气亏虚证型患者护理上应重视温养肾气,对病房温度进行合理调节,以防寒邪侵袭;指导患者养成规律作息习惯,特别保证睡眠时间的充足,以利于精气恢复;饮食方面指导其多食百合、黑芝麻等具有滋阴益肾功效的食品。痰瘀互结证型患者护理上应重视祛痰化瘀、疏通经络,做好对病房环境管理,在适宜的时间通风换气;鼓励患者保持良好心态,避免情绪郁结;饮食上建议其多以薏米、冬瓜、赤小豆等食材煮粥,忌食生冷、油腻及肥甘厚味之品。肝阳上亢证型患者护理上应注重平肝潜阳、清热降火,保持病房良好通风;引导患者保持情绪稳定、心态平和;饮食方面多食用决明子、芹菜、山楂等食物。(2) 中医护理技术的使用:①刮痧:让患者保持合适的体位,俯卧位、坐位均可,俯卧位下,刮拭太冲、太溪、三阴交、足三里、手三里以及阳明大肠经曲池区域;坐位下,刮拭两侧足太阳膀胱经、腰部夹脊穴、颈部外侧的风池、双侧头临泣、风府、百会、四神聪等穴位,刮拭前将刮痧油涂抹在局部。②穴位贴敷:选择吴茱萸作为贴敷药物,取15~30g该药物研磨成粉,并以醋调制,使之成为糊状,选择双足心涌泉穴进行贴敷,贴敷前先以生理盐水清洁该穴位,敷贴时间控制在24h。③耳穴埋豆:基于患者病症分型进行适宜的耳部穴位选择,肝、心、耳背、皮质下、交感、肾、内分泌、神门等均为常选穴位,操作时先以75%酒精棉球擦拭耳廓皮肤,之后以小块胶布将王不留行籽固定并贴于耳部穴位,并执行按压操作,每次按压持续3~5min。④中药足浴:基于患者病情进行中药方选择,常用桑寄生桑枝方、钩藤桑叶方、桑叶芹菜方等,放入

40℃左右的温水中,浸泡双足30~40分钟。(3) 中医情志护理:基于对患者心理和情绪状态的评估,进行针对性情志调节方案制定^[6,7]。日常护理工作中,多同患者沟通,耐心倾听其内心诉求;同时多为患者讲解疾病相关知识,帮助其正确认识自身状况。并引导其通过打太极拳、练习降压操等方式,调节身心状态,改善负面情绪。

1.3 观察指标

(1) 护理干预前后患者的血压水平:于护理干预前及干预后3周,分别为患者测量一次血压,记录收缩压和舒张压数值。(2) 护理干预前后患者的生活质量:同样于护理干预前及干预后3周分别进行一次评估,评估工具为36项简明健康状况调查量表(SF-36),100分为最高分,分值高低与生活质量好坏呈正相关。(3) 护理满意度:以本院自制问卷调查,满意度有非常满意、满意、不满意几种,对应问卷分值范围分别为90分及以上、70~89分、70分以下,总满意率=非常满意率+满意率。

1.4 统计学分析

研究所用统计分析软件为SPSS 26.0,计量、计数数据分别以 $\bar{x} \pm s$ 、 $n(\%)$ 表示,行t检验、 χ^2 检验, $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组护理干预前后血压水平比较

对比收缩压和舒张压两项血压数值,护理前,两组均无明显差异($P>0.05$);护理干预后3周,研究组两项血压值均降至比对照组更低的水平($P<0.05$)。见表1。

2.2 两组护理干预前后生活质量比较

对比SF-36评分,护理前两组无明显差异($P>0.05$);护理干预后3周,研究组评分提升至比对照组更高的水平($P<0.05$)。见表2。

2.3 两组护理满意度比较

两组总满意率差异显著($P<0.05$),研究组更高。见表3。

表1 两组护理干预前后血压水平比较($\bar{x} \pm s$, mmHg)

组别	例数	收缩压		舒张压	
		护理前	护理后3周	护理前	护理后3周
研究组	100	160.47 ± 3.65	130.24 ± 2.16	92.58 ± 2.24	80.43 ± 2.54
对照组	100	160.38 ± 3.53	142.57 ± 2.35	92.45 ± 2.31	88.74 ± 2.65
t		0.177	38.620	0.404	22.640
P		0.860	0.000	0.687	0.000

表2 两组护理干预前后生活质量比较($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	护理前	护理后3周
研究组	100	68.54 ± 2.37	84.58 ± 2.63
对照组	100	68.62 ± 2.25	72.35 ± 2.51
t		0.245	33.647
P		0.807	0.000

表 3 两组护理满意度比较 (n, %)

组别	例数	非常满意	满意	不满意	总满意率
研究组	100	62 (62.00)	37 (37.00)	1 (1.00)	99.00 (99/100)
对照组	100	31 (31.00)	55 (55.00)	14 (14.00)	86.00 (86/100)
χ^2					12.180
P					0.000

3 讨论

高血压是一种难以彻底治愈的慢性疾病,老年人为主要患病群体,此类人群在认知、理解、记忆、行动能力等方面或多或少受到限制,自我管理意识薄弱、管理能力不足^[8]。而目前针对高血压的治疗多偏向于降压药的使用,实际上,老年高血压患者在日常生活、饮食结构、活动参与等方面存在的诸多不良习惯是导致血压控制困难程度加大的非常重要的因素,因而强化对老年患者的认知教育和生活指导具有非常重要的意义,由此护理工作的重要性就显现出来^[9]。常规护理因流程化特征明显,所提供的干预和指导不够全面、细致,加之受患者主观因素的影响较大,较多依赖于患者自我管理,总体而言所能够发挥的作用并不显著,特别是一些依从性不佳者,达不到良好的血压管控效果^[10,11]。中医护理基于辨证施治原则,针对不同证型患者制定个性化护理方案,能够有效提升护理针对性,切实满足患者病症改善需求^[12]。各种中医护理技术的应用也能够在很大程度上避免因主观能动性不足所致护理效果不佳的问题。现有的一些研究也

表明,中医护理干预在老年高血压患者中具有显著的临床价值^[13-15]。本研究结合本院收治病例,也对中医护理的实际应用效果进行了证实,表现在患者血压水平控制及生活质量提升方面,研究中,在常规护理基础上增加中医护理干预措施的研究组接受护理干预后 3 周血压水平均出现了比仅接受常规护理的对照组更为明显的下降,生活质量评价量表评分则出现了比对照组更为明显的升高,组间护理干预后的上述各项数值差异均有统计学意义 ($P<0.05$)。研究还调查了两组对护理工作的满意度,结果为:研究组总满意率明显高于对照组 ($P<0.05$),表明增加中医护理干预能够有效提升患者对护理工作的满意度,与其护理措施的全面性、针对性有关,能够切实满足患者病症改善需求,提升患者生活质量,因而收获了患者更广泛的认可。

综上所述,对于老年高血压患者,在常规护理基础上加用中医护理干预措施能够达到更有效的血压管控效果,并能够更显著地帮助患者提升生活质量,也收获了患者更高的认可度,适宜广泛推广。

参考文献:

- [1]谭丽娟.中医护理在高血压的治疗与管理中的应用研究进展[C]//广州市第十四届健康教育与健康促进学术交流活动稿集,2024:229-235.
- [2]雷丽.中医特色护理对老年高血压病人的干预作用[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2022(9):219-222.
- [3]王敬艳.老年高血压的中医护理及干预措施[J].家庭生活指南,2024,40(06):159-160.
- [4]马玉芳.中医护理联合健康教育中老年高血压患者的应用效果研究[J].中西医结合心血管病电子杂志,2022,10(01):25-27.
- [5]夏田,李玲,候雯.中医综合护理联合降压保健操对老年高血压患者血压与睡眠质量的影响[J].中国老年保健医学,2021,19(06):163-165.
- [6]高古月.探究中医特色护理在老年高血压患者中的效果[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2023(2):148-150.
- [7]邓方方.中医特色护理配合健康教育对老年高血压患者的影响[J].益寿宝典,2022(013):13-15.
- [8]袁治玲,王聪,袁燕,等.中医护理对提升老年高血压病患者自我管理能力的效果[J].实用中医内科杂志,2022(2):58-60.
- [9]冯瑞英.中医护理干预对老年高血压患者自我管理能力的观察[J].东方药膳,2022(17):283-284.
- [10]磨燕,梁榕,周毅江,等.中医辨证施护联合协同护理模式在老年高血压患者中的应用[J].中国临床研究,2024,37(11):1812-1816.
- [11]杨永珍,吴亚丽.中医护理在老年原发性高血压患者中的应用分析[J].养生保健指南,2024(11):78-80.
- [12]孙秀红.中医护理对老年高血压病的干预效果及对生活质量的影响分析[J].糖尿病天地,2023(6):270-271.
- [13]许婧.中医护理对老年高血压患者的临床疗效以及对患者生活质量的影响[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2022(6):248-251.
- [14]颜丹.中医护理对老年高血压患者的临床疗效对患者生活质量的影响分析[J].每周文摘·养老周刊,2023(10):0129-0131.
- [15]杨萍.中医情志护理联合耳穴压豆对老年高血压患者负面情绪及血压变异性的影响[J].反射疗法与康复医学,2023,4(23):51-54.