

# 高血压护理常规及健康教育

聂绪珍

(普安镇政府便民服务中心 四川 达州 636251)

高血压是一种最为常见的慢性病,也是产生心脑血管病最为主要的一种危险因素。一般情况下来讲,正常人的血压会随着内外环境的变化而产生波动,但是这样的波动是处于一个安全范围的,并且,血压水平也会因为年龄的增长而不断地提升,以收缩压最为明显。而在 50 岁之后,舒张压会呈现出一种下降的趋势,而脉压也会随之出现增大现象。近些年来,人们对心血管病愈发的重视,因此,对高血压这类病症也予以了极多的关注,但是,关于高血压的护理常规以及健康教育了解的还是不是十分全面,以下,我们就针对这个问题进行详细的剖析,谈谈关于高血压护理常规以及健康教育的相关方式。



## 1. 高血压护理常规

### 1.1 一般护理

1.1.1 结合病人的实际情况,如性格特征、社会心理因素等,护理人员要协助病人调整自己的负面情绪,并且辅助病人逐步形成较强的自我控制能力。

1.1.2 患者忌食高盐、高脂、高胆固醇的饮食,并且在日常饮食当中要多摄入一些蛋白质,忌食咖啡、浓茶这类刺激性食物,多进食蔬菜和水果。

1.1.3 注意观察患者的便秘情况,必要情况下可以给与适量的泻剂。

1.1.4 患有一、二级高血压的患者一定要保持充足的睡眠,并且避免从事一些重体力的劳动;假如出现血压持续性升高的情况要及时卧床休息。

### 1.2 病情观察以及护理

1.2.1 每日监测患者的血压,一日两次左右,假如在检测时发现患者的血压过高(收缩压 $\geq 200\text{mmHg}$ )、过低(收缩压 $\leq 60\text{mmHg}$ )、升降幅度过大( $> 40\text{mmHg}$ )时应当及时告知医生。

1.2.2 观察患者的症状,如患者的血压出现急剧升高的现象时,

并且还伴有恶心、头痛、视力模糊、失语偏瘫、心悸、呕吐这类情况时,应当及时通知医生,并且立刻备好降压药物,采取相应的紧急护理措施。

### 1.3 用药护理

在使用降压药之后,要及时地判断检测患者的血压并且判断实际疗效,观察患者是否产生不良反应,避免患者出现急性低血压反应。

### 2. 高血压健康教育

2.1 休息与运动:护理人员要向患者讲解相关的健康知识,介绍卧床休息的重要性,并且引导患者要少活动;在病情稳定之后要调整生活规律,结合实际身体情况进行适当地锻炼。注意劳逸结合,根据患者的年龄、身体素质选择适当的运动项目,假如运动时出现气急、头晕的情况应当及时地原地休息。

2.2 饮食指导:在完成手术之后的 6 小时后可以正常进食,在进食的过程中一定不能摄入高钠、高脂肪的食物,要多进食一些高蛋白、富含纤维素的饮食;避免进食辛辣、刺激性强的食物,少吃动物的内脏,多吃新鲜的果蔬,如土豆、香蕉等;保持排便的通畅性并且改变一些不良的饮食和生活习惯,如抽烟、酗酒等。

2.3 用药指导:患者需要谨遵医嘱服用药物,避免出现停药的情况,也不能随意增减药物的服用量;要按时地检测血压,保持患者血压的稳定性。

2.4 心理指导:保证患者能够拥有乐观积极的心态配合术后治疗,在情绪上避免出现激动的现象。一般情况下,可以运用一些放松技术来舒缓患者的心理压力,如缓慢呼吸法、音乐治疗法等。

2.5 康复指导:指导患者要进行患侧肢体功能的锻炼,在进行康复训练时要逐步尝试、循序渐进,并且坚持进行康复训练;失语者要进行针对性的语言训练,从日常的短语、生活用语,严重者则可以从单音、词进行锻炼,逐步增加锻炼的内容。病人或病人家属要及时地测量血压,并且记录血压的测量结果。

2.6 复诊指导:引导患者记号复诊的时间,在规定的时间内及时地前往医院复诊,假如出现身体上不适要及时前往医院就医。

以上便是高血压护理常规以及健康教育的相关内容,高血压在现阶段俨然已经成为了一个高发疾病,尤其是在中年人群体和老年人群体当中患病的几率要更大一些,作为一种常见的慢性病我们千万不能忽视其对身体的危害,在治疗的过程中、治疗之后要谨遵医嘱、配合医生的治疗来用药和康复,这样才能将此病症对患者身体的危害降到最低。