

# 社区护理干预对老年高血压患者自我管理能力的影 响

1. 韩秀娟 2. 曹小丽 3. 吴会珍

1. 2. 安丘市白芬子卫生院, 安丘市中医院

**[摘 要]**现阶段随着科技的发展, 居民生活水平的日益提升, 人们对于一些疾病的防控干预不再像往年那样无知, 一些老年人的子女由于常年在外打工, 老年人独自在家得不到很好的照顾, 因此引发了一些疾病。在这样的情况下, 社区就起到了很大的作用。高血压是老年人群中常见的身体疾病, 通常是因为年纪的增长导致身体中一些基础功能得不到很好的调养, 有高血压引发的并发症也有很多。社区在老年人高血压疾病的防控上可以起到非常关键的作用, 例如提前的知识普及、生活常识的教授、集体的体检等。因此社区护理干预对于老年人高血压患者自我管理能力的有着非常大的影响, 本文将从现阶段我国社区护理方面的错误与误区开始, 通过社区护理干预对老年高血压患者自我管理能力的影 响和方法进行研究, 旨在降低因高血压患者没有基本常识或是护理引发的一些意外情况, 提升我国现阶段社区护理能力。

**[关键词]**社区护理; 高血压; 护理干预; 自我管理; 方法对策

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.835

## 前言:

高血压是现阶段我国中老年人中常见的身体疾病, 在患上高血压后, 中老年人的身体素质明显下降, 很容易因为刺激或是一些意外情况的发生导致较为严重的后果。因此在对高血压的防控与管理上, 社区应当加大力度, 在普及相关知识的同时还需要加强管理意识, 尽最大可能降低因高血压导致的其他并发症的产生。同时在社区进行干预的时候, 也需要注意方式和方法, 尽量设计出一套完善的, 有可行价值的干预措施。

## 一、现阶段社区护理对老年高血压患者自我管理能力的误区

随着社会的发展, 生活水平提升的同时也让居民对生活 质量的要求越来越高, 特别是对于生命健康管理方面, 一些老年人不注重身体健康管理, 导致一些疾病的滋生, 在这样的背景下, 很容易对社区或是小区产生不良影响, 因此, 对于社区护理来说要做的不仅是对基础医疗知识的普及, 同时还有其他健康管理知识的教学, 但现阶段的社区管理情况来看, 情况仍没有达到预想的效果<sup>[1]</sup>。

### (一) 干预措施太过于局限

现阶段社区在进行护理干预的时候, 往往采用的是上门服务或是群体性的讲座, 这样的干预方式无法对每个老人的情况有一个详细的了解, 特别是对于一些情况特殊的老人来说, 他们的情况并不像寻常的高血压那样简单, 可能还伴随着一些其他的并发症。而这样的复式高血压, 通常也需要更加详细和不同的干预方式。现阶段的社区护理干预往往是笼统的, 仅采用有限的两种方式开展工作, 难以对所有的老人产生帮助。另一方面, 在上门服务的过程中, 很多的社区工作人员仅仅是简单地量一下血压, 对老人进行一个口头上的叮嘱, 这样的方式虽然可以对一些老人进行特别的关注, 但由于技术手段的限制, 仍然很容易出现疏漏的情况。对于干预措施, 社区应当开展更多的活动, 或是集体或是一对一地对老人的基本情况进行了 解, 在详细记录每一个老人患上高血压的情况的同时, 还需要及时地进行不同程度的干预, 只有这样才能起到应有的效果和作用。

### (二) 专业化手段不充足

对于老人高血压的自我管理来说, 技术性和专业性的手段是必不可少的, 特别是在一些医疗方面, 技术性的手段可以起到非常关键的作用。现阶段我国的很多社区中, 还没有配备专业对口高血压的医生或是工作人员, 这就导致社区在开展高血压自我管理的干预时基本无法采取有效科学的方式。另外一方面, 国家在对社区医疗的培养和投入上也远没有达到足够的水准, 这就导致社区医疗落后, 很多的社区医院名不副实, 好的社区医院十不存一。在这样的背景下, 对于来人高血压自我管理的社区护理干预就显得非常吃力, 同时也无法得到很好的效果<sup>[2]</sup>。

### (三) 重视程度不高

高血压在现代社会是一种非常常见的身体疾病, 在患者患病初期往往不会有过多的反应或是现象, 但随着时间的慢慢推移, 如果患病老人没有得到很好的护理或是身体管理, 就会非常容易产生其他的并发症, 如心肌梗死、心力衰竭、脑卒中、脑出血等多种较为知名的并发症。而现阶段很多的地方政府尚且没有对老人高血压的护理和干预做出反应, 这也就导致很多的社区在开展活动的时候得不到更多的支持, 仅靠社区医院或是社区党委的帮助显得非常独木难支。同时对于高血压, 社会的普遍认知都较为低端, 认为高血压没什么大不了, 甚至有很多的年轻人都不清楚高血压的真正危害, 这也就导致社会整体对于老年人高血压的重视不足。在这样的背景下, 社区开展对老人高血压的干预工作就显得非常吃力, 甚至在一定程度上还会受到一些老人或是老人家人的抵制。

### (四) 宣传力度不够

在一个区域内, 社区是一个整体, 社区可以包含着区域内的小区、民建房、规划房等等, 可以说社区就是由一个个的小区组成的。在宣传老年人高血压的危害或是社会的干预工作时, 往往仅会采用微信群喊话、路面传单地推、熟人扩散等, 这样的方式并不能让一些独居的老人清楚地明白社区工作的意义, 同时 在高血压的危害及管理知识上, 很多的老人由于行动不便, 不是经常外出, 因此很难接触到外界的信息点, 同时也就无法对自己的生活进行改变。在宣传的过程中, 有的社区会

将以往记录的老人信息拿来对比,将一些高龄老人较多的区域做重点规划和宣传,但在宣传的过程中很容易出现因信息更新不及时或是户数太多导致的宣传工作不到位,这样的情况屡见不鲜,也就很容易导致在宣传的过程中无法将需要宣传的知识点和信息点宣传到位,可谓是徒劳无功<sup>[3]</sup>。

### 二、社区护理干预对老年高血压患者自我管理能力的的影响及重要性

在现阶段很多的老年社区或是普通社区,社区服务的开展是评判社区好坏的根本标准,在对老年人高血压的干预上,社区护理可以在一定程度阻止一些不良现象的产生,如老年人对高血压日常的自我管理知识认知浅薄导致的并发症产生。如果社区没有进行干预,很多的老年人仍会保持患病之前的生活状态,对自身的日常行为不加约束,常常食用高油高热量的食物,同时在锻炼的时候不注重身体的保护,常常采取一些较为激烈的锻炼手段,这样的行为都会导致身体的进一步弱化。但社区开展了对高血压患者的干预护理之后,不仅可以更加清楚地了解到社区内部老人的身体情况,及时地给予必要的知识普及,同时还可以经常地去看望和护理老人,很大程度上避免了独居老人因身边无人导致的摔倒、中风、脑梗无人发现的问题。一方面社区的干预护理给高血压老人带来了更健康的生活习惯和饮食习惯,偶尔的讲座或是集体演讲还可以拓宽老人的活动面积,让附近的老人有更多的交流,进一步改善他们生活状况以及心情状况。另一方面,通过讲座或是拜访还可以开展社区内部老人信息档案的建立,让社区的工作人员对老人的身体状况以及家庭状况都有一个更加深入的了解,在日后的活动开展或是医疗计划设计的时候都有很大的帮助。同时,通过老人的高血压状况等级不同,可以做做出适的分类,而那些情况较为危急的老人则会受到社区人员更多的照顾和关心,这就相当于是给老人的生命安全上上了一道保险<sup>[4]</sup>。

很多的老人处于独居状态,身边没有可以照顾自己的人,同时自身的身体条件较差,无法对生活质量有一个明显的提升。在这样的情况下我们将老人分为干预或是不干预的两种状态进行分析。首先是没有进行社区护理干预的老人,仅开展普通的护理工作,老人在一段时间内仅能受到少有的一次护理和探望,其余时间仍处于独居状态,这个时候老人的日常生活是非常困难的,由于自身身体素质的下降以及高血压带来的折磨,会导致很多的老人在日常生活中出现意外,如果社区不进行干预治疗,老人对高血压的情况也没有一个系统的了解,同时也就无法对自己的行为产生规范化的约束,最终老人的身体只会越来越差。第二种是社区进行干预护理工作,通过日常的讲座对知识进行普及,老人会知道自己的身体状况以及高血压的基础知识,知道自身高血压不应该吃什么、应该做什么样的锻炼、日常生活中有什么需要注意的地方,这些知识可以很大程度地提升老人对高血压的了解,同时在社区进行干预护理的时候,也会对老人的基础信息进行录入,这个时候将生活难以

自理或是高血压病史较久的老人进行分类,社区护理的工作人员经常去探望老人的基础情况,在这样的情况下老人的身体可以得到很好的观察。

### 三、具体的干预方法

在社区进行干预护理的过程中,需要注意的是对老人的区别护理,例如高血压病史较长的老人要多加注意,同时也需要采取更多的干预措施。

#### (一) 教育

通过社区内部对老人信息的记录,精准地邀请每一个患有高血压的老人来参加健康讲座。同时邀请高血压研究领域较为成熟的医生作为主讲人,通过对高血压基本概念的讲述,贯彻到日常生活中需要注意的事项,通过详细地讲解让老人们了解高血压的危害,同时开展对日常注意事项的学习工作。

#### (二) 上门护理干预

通过最初的基层信息调查,对不同程度的患病老人开展不同的护理工作,例如对一些患病时间较短或是情况保持比较好的老人可以进行口头教育,并叮嘱其注意吃药等。在面对一些情况较为严重,甚至出现了并发症的老人来说,可以开展足浴、按摩、运动、康复训练等多方面的护理工作,具体情况必须要视情况而定。

#### (三) 干预过程的专业性

在对老人进行护理服务的时候,需要护理人员具有极强的专业性标准,或是对护理知识有一个极为详细的认知,只有自身的专业标准过硬,才能更好地提供干预服务,同时对于一些老人的身体状况也可以有一个更清醒的认知,对一些老人身上的隐性问题也可以更好地发现<sup>[5]</sup>。

#### (四) 加强宣传

在开展护理干预工作之前,应当提前对高血压的基本知识进行普及,避免一些老人或是老人家属误以为干预护理是骗子之类的,同时扩大宣传范围,尽量让社区内部每一位老人都可以享受到正确的、科学的干预护理政策。

### 结语:

现阶段我国高压人群总数已经达到了三亿多人,这是一个非常恐怖的数字。对于中年人来说,高血压是不会危及生命的,只需要对日常的生活作息做出调整就可以很好地缓解,但对于老年人来说,高血压则是要命的病症。因此在现阶段,我国社区干预护理高血压的工作开展刻不容缓,积累经验的同时也需要做出正确的处理和工作开展,尽最大努力消除高血压在老年人群体中的恐怖阴影。

### 参考文献:

- [1] 许蓉. 浅谈社区中医护理干预对老年高血压患者自我管理能力的影[ J ]. 医药卫生(文摘版): 00222-00222.
- [2] 王慧. 关于护理干预对老年高血压患者自我管理行为的影响研究[ J ]. 大家健康(下旬版), 2016, 010(004): 261-261.