

The Influence and Mechanism of Nursing Intervention on Blood Pressure Control in Patients with Coronary Heart Disease

Xiaopan Bao

Haidong Second People's Hospital, Haidong, Qinghai, 810700, China

Abstract

This paper reviews the influence and mechanism of nursing intervention in blood pressure control of patients with coronary heart disease, in order to provide reference for clinical nursing. In terms of health education, by teaching patients disease knowledge and skills and improving their cognitive level and self-management ability, it can effectively reduce their blood pressure level and improve the quality of life and prognosis. In the aspect of psychological nursing, paying attention to the psychological problems of patients with coronary heart disease and taking effective psychological intervention measures are helpful to relieve anxiety, depression and other bad emotions, and then improve the effect of blood pressure control. In terms of lifestyle intervention, lifestyle intervention can effectively reduce the blood pressure level and improve the quality of life and prognosis by adjusting the poor lifestyle such as diet and exercise.

Keywords

nursing intervention; patients with coronary heart disease; blood pressure control

护理干预对冠心病患者血压控制的影响及机制研究

保晓盼

海东市第二人民医院, 中国·青海 海东 810700

摘要

论文通过综述护理干预在冠心病患者血压控制中的影响及机制研究, 以期为临床护理提供参考。在健康教育方面, 通过向患者传授疾病知识和技能, 提高患者的认知水平和自我管理能力, 可以有效降低冠心病患者的血压水平, 提高生活质量和预后。在心理护理方面, 关注冠心病患者伴随的心理问题, 采取有效的心理干预措施, 有助于缓解焦虑、抑郁等不良情绪, 进而改善血压控制效果。在生活方式干预方面, 通过调整饮食、运动等不良生活方式, 生活方式干预可以有效降低冠心病患者的血压水平, 提高生活质量和预后。

关键词

护理干预; 冠心病患者; 血压控制

1 引言

冠心病是全球范围内发病率和死亡率不断上升的常见心血管疾病。血压控制被认为是预防和治疗冠心病的关键手段之一。然而, 许多冠心病患者的血压控制并不理想, 因此需要采取有效的护理干预措施来改善患者的血压控制情况。论文旨在综述护理干预对冠心病患者血压控制的影响及机制研究, 以期为临床护理提供科学依据。冠心病的发病率与死亡率的上升趋势引起了医学界的高度关注。在这一背景下, 血压控制作为预防和治疗冠心病的关键因素备受重视。然而, 尽管有多种药物和治疗手段可用于调节血压, 许多冠心病患者仍然难以实现理想的血压水平。因此, 通过护理干预来优化冠心病患者的血压控制成为一项迫切的任务。论文

将探讨护理干预在这一领域的作用, 并深入研究其对冠心病患者血压控制的影响及机制, 以期为未来的临床护理提供有效的参考和指导。

2 护理干预对冠心病患者血压控制的影响

2.1 健康教育

健康教育作为护理干预的关键手段之一, 在改善冠心病患者血压控制方面发挥着至关重要的作用。通过向患者传授深入的疾病知识和实用技能, 健康教育的目标在于提升患者的认知水平和自我管理能力, 从而有效地应对冠心病及其相关的高血压病症。健康教育不仅仅是简单地向患者提供关于冠心病的基本信息, 更是通过针对性的教育计划, 使患者全面了解疾病的发病机制、症状特征、合理的治疗方案以及预防措施。这种深入的了解可以增强患者对疾病的认知, 使其具备更全面、科学的自我管理能力。研究表明, 经过系统的健康教育后, 冠心病患者的血压水平得以有效降低。

【作者简介】保晓盼(1991-), 女, 中国青海人, 本科, 主管护师, 从事内科护理研究。

这一降压效果不仅有助于改善患者的生活质量，还对其长期预后产生积极的影响。通过深入的健康教育，患者能够更主动地参与自身的治疗过程，理解并遵循医疗建议，从而更好地掌握自己的健康命运^[1]。

健康教育作为护理干预的核心组成部分，不仅为冠心病患者提供了更多关于疾病的知识，更重要的是提高了患者的自我管理水平和自我管理能力，为实现更好的血压控制奠定了坚实的基础。这一方面促进了患者的身体健康，另一方面也有助于提升其整体生活质量及长期预后。

2.2 心理护理

冠心病患者常伴随焦虑、抑郁等心理问题，这些心理状况对血压控制产生明显的影响。心理护理在护理干预中扮演着关键的角色，其目标是通过关注患者的心理需求，采用有效的心理干预措施，缓解患者的负面情绪，从而积极影响血压控制效果。冠心病患者由于面临疾病的压力、治疗的不确定性以及可能的生活方式调整，常常处于焦虑和抑郁的状态。这些心理问题不仅会降低患者的生活质量，还可能导致生活习惯的不稳定，影响药物治疗的依从性，从而阻碍有效的血压控制。心理护理通过与患者建立密切的沟通关系，了解其心理状态，并为其提供情感支持，有助于减轻焦虑和抑郁的程度。有效的心理护理不仅包括对患者的情绪进行及时干预，还涉及提供心理健康教育，帮助患者学会应对压力的方法。通过认知行为疗法、心理咨询等手段，患者可以更好地理解自己的情绪反应，并学习采用积极的生活方式来面对疾病挑战^[2]。

研究表明，经过心理护理干预后，冠心病患者的焦虑和抑郁水平明显下降，从而促进了血压控制的有效性。心理护理的积极效果不仅反映在患者的心理健康改善上，更对整体护理干预的成功起到了关键的推动作用。在未来的临床实践中，加强心理护理的重要性不可忽视^[3]。通过在护理干预中充分考虑患者的心理状态，提供个性化的心理支持和干预，可以更全面地提升冠心病患者的血压控制效果，进而改善其整体健康状况。

2.3 生活方式干预

不良的生活方式是导致冠心病和高血压的主要危险因素之一。为了改善患者的血压控制情况，生活方式干预成为护理干预的重要组成部分，主要涉及饮食控制、运动锻炼、戒烟限酒等多方面的干预措施。大量的研究显示，通过调整生活方式，冠心病患者的血压水平得以有效降低，为其整体健康和长期预后带来积极的影响。饮食控制是生活方式干预中的一个重要环节。通过指导患者采用低盐、低脂、富含膳食纤维的饮食，有助于控制体重、降低血脂水平，从而减轻心脏负担，降低血压水平。此外，适量增加富含钾、镁等矿物质的食物摄入也有助于维持电解质平衡，对血压的调控具有积极意义^[4]。运动锻炼是另一个不可或缺的生活方式干预手段。有氧运动如步行、慢跑、游泳等，可以增强心血管系

统的功能，促进血液循环，改善血管弹性，从而有助于降低血压。定期进行适度强度的运动，不仅可以控制体重、改善代谢，还能提高整体身体的健康水平。

戒烟和限制酒精摄入是生活方式干预中的另外两个关键方面。吸烟和过量酒精摄入都与高血压和冠心病的发生紧密相关。通过引导患者戒烟和限制酒精摄入，可以降低血管收缩，改善血流，减轻心脏负担，对于稳定血压水平至关重要。在护理实践中，生活方式干预的个性化和长期性显得尤为重要。通过与患者建立紧密联系，制定切实可行的生活方式改变计划，护理团队能够更好地指导患者改善饮食结构、增加体力活动、戒除不良习惯，从而在源头上降低血压风险，为患者带来更健康的生活方式和长期福祉。

3 护理干预对冠心病患者血压控制的机制研究

3.1 认知行为改变

认知行为改变在护理干预中被证明是改善冠心病患者血压控制的重要机制之一。通过综合运用健康教育、心理护理和生活方式干预等手段，患者的疾病认知水平和自我管理能力得以显著提高，进而产生积极的认知行为改变，有助于调整不良的生活方式和行为习惯，从而对血压控制产生长期而有效的影响。健康教育作为认知行为改变的基础，通过向患者提供详尽的疾病信息，帮助其更全面地了解冠心病，包括病因、症状、治疗和预防措施。这种知识的传递不仅仅是为了增加患者的医学知识，更是为了激发其主动参与疾病管理的积极性。患者通过更深入的了解，能够更有动力地调整自身行为，以更好地适应治疗方案。

心理护理在认知行为改变中扮演着桥梁的角色。通过关注患者的心理需求，心理护理能够帮助患者识别和应对与疾病相关的负面情绪，如焦虑和抑郁。通过心理干预手段，患者学会更健康的心理应对方式，有助于改变其不利的认知和行为模式，从而为更好的血压控制创造有利条件。

生活方式干预通过目标导向的方法，帮助患者在认知层面形成健康的行为决策。通过设定明确的目标，患者能够更清晰地认识到自身的行为对血压的影响，并逐步调整不良的生活方式，如改善饮食结构、增加体力活动等。这种积极的认知行为改变有助于患者培养更有益于心血管健康的习惯，进而取得更好的血压控制效果。认知行为改变作为护理干预的核心机制，通过提升患者对疾病的认知水平和自我管理能力，引导其进行积极的认知和行为调整，为冠心病患者的血压控制提供了全面而深入的支持。这一机制不仅为患者提供了更全面的健康教育，也在心理和生活方式层面上推动了患者朝着更健康的方向发展^[5]。

3.2 心理社会因素

心理社会因素在冠心病患者血压控制中扮演着至关重要的角色。心理护理的干预不仅能够有效缓解患者的焦虑、抑郁等不良情绪，提升患者的心理健康水平，而且能够在更

广泛的社会层面上通过社会支持、家庭关怀等因素对患者的血压控制产生积极而综合的影响。

心理护理的干预通过采用各种心理疗法、认知行为疗法等手段,有助于患者理解、接受并有效应对患有冠心病的现实。通过这样的干预,患者的焦虑和抑郁情绪得以减轻,为其提供更积极的心理状态。这种积极的心理状态不仅有助于改善患者对治疗的依从性,还对患者的生活方式和自我照顾产生积极的影响,从而促使更好的血压控制效果。

除了心理护理的作用外,社会支持和家庭关怀也是心理社会因素中的重要组成部分。社会支持体现在患者所处的社交网络、朋友、亲人等对其的支持程度。通过积极的社会支持,患者在面对疾病治疗和生活方式改变时更容易获得鼓励、理解和帮助,从而减轻疾病对患者心理的负担,促进其更好地适应治疗方案。

家庭关怀作为心理社会因素的另一方面,体现在家庭成员对患者的关注和照顾。良好的家庭关怀环境有助于患者感受到温暖和安全感,从而增强其对治疗的信心。通过与家庭成员共同制定生活方式干预计划,患者能够更好地融入家庭支持体系,进而更有动力地维持健康的生活方式。在实际护理中,关注心理社会因素,尤其是心理护理和社会支持的融合,将有助于提高患者对治疗的积极性,改善其生活质量,并最终取得更好的血压控制效果。因此,在未来的护理实践中,应当继续加强对这些心理社会因素的综合干预,以更全面地关心和支持冠心病患者的整体健康。

3.3 生理机制

护理干预通过多种生理机制对冠心病患者的血压控制产生积极影响。健康教育和生活方式干预等手段通过直接调整患者的饮食习惯和运动习惯,实现了对患者生理指标的全面干预,从而有效地影响患者的血压水平。在健康教育方面,通过向患者传递有关饮食和运动对心血管健康的影响的信息,患者更容易理解合理的饮食结构和适度运动的必要性。这种健康教育的干预可以促使患者在日常生活中主动采取更健康的生活方式,例如选择低盐、低脂、富含膳食纤维的食物,以及增加体力活动的频率和强度。

生活方式干预不仅改善了患者的饮食和运动习惯,还通过调节患者的体重、血脂等生理指标,产生了对血压的直

接影响。控制体重对于减轻心脏负担、维持血管弹性以及降低高血压风险至关重要。通过适度的有氧运动,可以提高心血管系统的功能,促进血液循环,从而有助于改善血压水平。心理护理的干预同样通过生理机制对血压产生影响。心理护理通过调节患者的神经内分泌系统,如通过降低交感神经的过度活跃,有助于减缓心率、扩张血管,从而降低血压水平。焦虑和抑郁等心理问题的缓解,有助于平衡患者的自主神经系统,进而对血压控制产生积极的生理效果。

4 结论与展望

对于护理干预在认知行为改变、心理社会因素和生理机制等方面的具体影响机制,需要进行更系统、深入的研究。通过临床试验和长期随访,探索不同护理干预手段在这些机制上的作用,为未来的护理实践提供更加科学的依据。关注不同人群、不同病情阶段对护理干预的响应差异。由于冠心病患者群体的复杂性,个体差异以及疾病发展的多样性,未来的研究应更加注重个体化护理方案的制定,以更好地满足患者的特定需求。结合先进的技术手段,如远程医疗、健康监测设备等,进一步拓展护理干预的形式。这有助于实现更为便捷、实时的护理服务,提高患者对护理方案的接受度和依从性。未来的研究应该在深入挖掘护理干预机制的同时,注重个体化护理、技术创新的应用,为冠心病患者提供更加科学、全面的护理服务,从而为促进患者的健康和预后做出更大的贡献。

参考文献

- [1] 史敏,尹姣,刘晓阳,等.基于思维导图的健康宣教在老年冠心病患者心脏康复护理中的应用价值[J].贵州医药,2023,47(12):1997-1998.
- [2] 苏海燕,张俊.生物-心理-医学模式下微信5E护理模式对冠心病介入术后患者生活质量的影响[J].贵州医药,2023,47(12):2001-2003.
- [3] 李娟,汪美林,林瑞桢,等.老年综合评估护理干预对冠心病衰弱患者的效果观察[J].护理实践与研究,2023,20(24):3713-3717.
- [4] 谢爱东,李玉芳.南疆地区冠心病标准化延续性照护“医院社区一体化”模式的构建及效果分析[J].中国标准化,2023(24):246-249+289.
- [5] 卢相访,王宁,王静,等.外化叙事护理干预配合行动导向宣教对初诊冠心病患者心理应激及创伤后成长的影响[J].黑龙江医药科学,2023,46(6):39-40+43.