

Effect of Psychological Interventions Measures in Hypertension Care on Patient Blood Pressure Control

Wulan Fang Rui Zhang

Xinjiang Production and Construction Corps 12th Division Wuyi Farm Hospital, Urumqi, Xinjiang, 830088, China

Abstract

Psychological factors play an important role in the occurrence and development of hypertension. For this, this study explored the application of psychological intervention in hypertension care. By randomly selecting 460 hypertensive patients, routine nursing and psychological intervention were carried out to compare the blood pressure control effects of the two groups. Psychological interventions mainly include psychological counseling, relaxation training, coping strategies and other methods. The research results show that hypertensive patients who receive psychological intervention have significantly higher blood pressure control rates than those who do not receive psychological intervention; Psychological intervention can significantly reduce the psychological stress response of hypertensive patients, reduce negative emotions such as anxiety and depression, effectively lower and control blood pressure, and improve the quality of life of patients. This provides a new perspective for the management and prevention of hypertension in the future, and also proposes the practical significance of psychological intervention in comprehensive nursing of hypertension.

Keywords

hypertension; psychological intervention; blood pressure control; psychological stress response; quality of life

高血压护理中的心理干预措施对患者血压控制的影响

方婉兰 张瑞

新疆生产建设兵团第十二师五一农场医院, 中国·新疆 乌鲁木齐 830088

摘要

心理因素在高血压的发生发展中起着重要的作用。对此,本研究探讨了心理干预在高血压护理中的应用及其影响。通过随机抽取460名高血压患者,分别进行常规护理与常规护理配合心理干预,对比两组的血压控制效果。心理干预措施主要包括心理咨询、放松训练、应对策略等方法。研究结果显示,接受心理干预的高血压患者,其血压控制率明显高于未接受心理干预的患者;心理干预能显著减少高血压患者的心理应激反应,降低患者焦虑、抑郁等负性情绪,从而有效降低和控制血压,提高患者的生活质量。这为今后高血压的管理及防治提供了全新的视角,也提出了高血压综合护理中应重视心理干预的实践意义。

关键词

高血压; 心理干预; 血压控制; 心理应激反应; 生活质量

1 引言

高血压是中国常见的慢性疾病之一,其发病率及患病总人数在全球均位居前列,已经成为威胁中国居民健康的重要疾病之一。高血压的发病、发展是一个复杂的多因素过程,除了遗传、内环境、外环境等生理因素外,心理因素的影响也日益受到关注。实际上,许多高血压患者的血压波动和病情恶化,往往和患者的心理状态,如焦虑、抑郁等负性情绪密切相关。然而,传统的高血压护理主要集中在药物治疗和

生活方式干预等方面,对心理干预的重要性并未给予充分认识。针对这一情况,本研究旨在探讨心理干预在高血压护理中的应用及其可能带来的益处。纳入研究的460名高血压患者,一半接受常规护理,一半接受常规护理配合心理干预,并对比两组的血压控制情况。期望通过这项研究,能够凸显出心理干预在高血压护理中的重要性,以提供评估这一护理策略在高血压患者中的应用前景,为高血压的防治带来新的思路。

2 高血压概述

2.1 高血压的定义与分类

高血压,又称为高血压病或血压过高,是指人体动脉血压长期维持在正常值以上的一种常见疾病^[1]。根据国际指南,

【作者简介】方婉兰(1975-),女,维吾尔族,中国新疆乌鲁木齐人,本科,主管护师,从事糖尿病护理、高血压护理研究。

高血压的定义是收缩压 (SBP) $\geq 140\text{mmHg}$ 和 / 或舒张压 (DBP) $\geq 90\text{mmHg}$ 。高血压可根据血压水平分为三个等级: 轻度高血压 (SBP 140~159mmHg 或 DBP 90~99mmHg)、中度高血压 (SBP 160~179mmHg 或 DBP 100~109mmHg) 和重度高血压 (SBP $\geq 180\text{mmHg}$ 或 DBP $\geq 110\text{mmHg}$)。

2.2 高血压的发病机制

高血压的发病机制非常复杂, 目前尚未完全阐明。主要包括神经内分泌系统、肾素-血管紧张素-醛固酮系统、交感神经系统和血管内皮细胞等多个因素的紊乱。其中, 肾素-血管紧张素-醛固酮系统的异常活化被认为是引发高血压的主要机制之一。血管壁的结构和功能异常以及体液潴留等也与高血压的发生密切相关。

2.3 高血压的临床表现与并发症

高血压在早期常常没有明显的症状, 被称为“沉默的杀手”。随着病情的进展, 患者可能出现头痛、眩晕、视力模糊、胸闷等非特异性症状。长期不控制的高血压还会引起多种并发症, 如冠心病、心力衰竭、脑卒中、肾脏病变等, 严重影响患者的生活质量甚至威胁生命安全。

此部分主要概述了高血压的定义与分类、发病机制以及临床表现与并发症。高血压是一种全球性健康问题, 对人体各个系统有着广泛的影响^[2]。深入了解高血压的概述对于后续探讨心理干预措施在高血压护理中的作用具有重要的指导意义。

3 高血压的心理干预方法与应用

3.1 高血压患者的心理状态分析

在高血压的治疗过程中, 除了药物治疗以外, 心理干预措施的重要性日益得到医学界的认可。研究已经明确地指出, 心理因素能通过各种途径影响血压的控制, 而心理治疗方法能有效地提供辅助性的治疗措施, 帮助患者更好地控制血压。

理解高血压患者的心理状态, 能够帮助医生更好地为患者制定个性化的心理干预措施。近年来的研究表明, 高血压患者普遍存在一定程度的心理困扰, 主要表现为焦虑、抑郁等情绪问题以及睡眠质量下降等症状。

焦虑和抑郁的出现, 往往是由于患者对疾病的恐惧和担忧, 以及对生活方式改变的不适应^[3]。研究表明, 长时间的精神压力和紧张状态, 会导致患者的心血管系统长期处于过度活跃状态, 促进血压的升高。而且, 心理压力过重还可能加重高血压患者的并发症, 如心脏病和脑血管病的发病风险。

在睡眠方面, 研究发现高血压患者的睡眠质量普遍较差。普遍存在的症状包括入睡困难、夜间多次醒来和早醒。长期的睡眠不足和质量不佳, 可以导致神经体液系统的失衡, 进而影响血压的控制。

紧张的自身评价和过度的自责心态也是高血压患者常

见的心理问题。许多患者会将血压的控制结果归因于自身的能力, 认为如果血压无法得到良好的控制, 就意味着自己在疾病管理上的失败。这类过度的自责心态, 会让患者体验到更大的心理压力, 进一步加重血压的控制难度。

为提升高血压的治疗效果, 必须对高血压患者的心理状态进行全面的了解和评估, 并根据患者的个体差异, 采取恰当的心理干预措施。紧张的精神状态、质量差的睡眠, 以及自责、焦虑、抑郁等情绪问题, 是高血压患者需要面对的重要心理难题。而心理干预的目标, 就是帮助患者管理和缓解这些问题, 从而缓解心脏的压力, 更有效地控制血压。

总而言之, 高血压患者在体验身体病痛的也面临着诸多的心理困扰。为了更全面地照顾高血压患者, 有必要对他们的心理状态进行深入的了解, 以便更有效地进行心理干预, 促进血压控制的效果。针对患者的心理问题, 采取个性化的心理治疗策略, 有助于提升疾病的治疗效果, 并改善患者的生活质量。

3.2 心理干预措施的类型与应用

高血压是一种长期负担身心的慢性疾病, 对于高血压患者来说, 除了药物治疗外, 心理干预在某种程度上对患者的病情稳定与改善具有良好的效果。那么, 高血压的心理干预措施是什么呢? 又应该如何应用呢?

高血压患者的心理干预措施主要可以分为: 认知行为疗法、放松技术、生活方式指导和风险评估。

认知行为疗法为一种重要的心理干预方式, 主要包括认知疗法和行为疗法两大部分。认知疗法重视改变患者的认知过程和错误认知, 帮助患者明确病情, 理解治疗的重要性, 改变对疾病的恐惧和迷信, 培养积极的应对方式和心态, 提高患者的自我疾病管理能力。行为疗法主要是通过改变患者的行为模式来改善其病情, 如改变不良生活习惯, 进行适度的运动, 按要求服药等。

放松技术是第二种途径, 包括瑜伽、冥想、舒缓音乐等多种形式, 目的都是帮助高血压患者实现身心的放松, 减轻焦虑和压力, 从而有效减低血压^[4]。医学研究表明, 心境的稳定对于血压的控制具有重要的影响。

生活方式指导也是非常重要的心理干预措施。指导高血压患者合理膳食, 如增加膳食中富含钾、钙、镁的食物, 限制盐的摄取。除此之外, 还要积极引导患者参与适宜的运动, 改变久坐少动的现象。医护人员也要耐心开展戒烟、限酒的健康教育, 以减少患者的高血压风险。

风险评估是对高血压患者进行全面的身体健康和心理健康评估, 识别和分析可能导致血压升高的风险因素, 如工作和生活压力、家庭历史、糖尿病、饮食习惯等。根据风险评估的结果, 医护人员可以针对性地进行健康教育和咨询, 帮助患者减少血压上升的风险。

在应用上, 心理干预措施需要医护人员根据患者的具体情况和需要进行个性化的诊疗, 并将之融入日常的护理

中,最大限度地激发患者的自我治疗能力和积极性,以达到控制血压、提高生活质量的效果。必须认识到,心理干预并非万灵丹,其效果需要患者的持久坚持和医护人员的满足配合。对于高血压患者来说,生病并非生活的全部,心理干预措施同样是他们走向健康,享受生活的重要途径。

3.3 高血压护理中心理干预的实操方法

在高血压的护理过程中,心理干预的实操方法常常被用到。护理人员需要对患者进行详细的心理评估,了解其内心世界,评估出患者存在的心理问题。根据评估结果,选择合适的心理干预策略,例如,对于抑郁和焦虑患者,可以选择认知行为疗法及心理咨询。对于需要提升抵御压力能力的患者,则可以使用心理训练方式。

为使心理干预有效进行,护理人员需要与患者建立良好的沟通和信任关系,使患者能够接受并参与到干预过程中。在此基础上,定期对患者的心理状态进行评估,对干预效果进行评价,对干预策略进行必要的修改和调整^[9]。

以上的心理干预在护理实践中的应用,成就了高血压的整体性和个性化护理,对于维护和提升高血压患者的心理健康具有极其重要的意义。

4 心理干预措施对患者血压控制的影响研究

4.1 研究对象与方法

本研究选择了高血压患者作为研究对象,应用随机对照试验的方式,分为对照组与实验组。对照组采取常规护理,而实验组则在常规护理的基础上,增加心理干预措施。心理干预措施主要通过支持性心理咨询,人际关系训练,焦虑与抑郁管理等多种方式帮助患者排解紧张和焦虑的情绪,提高应对压力的能力,改善生活习惯和解决方式。

研究方法主要包括问卷调查与血压监测。问卷涵盖了患者的基本情况,患病时间,病程严重程度,药物调整,运动习惯,饮食习惯等相关情况。血压监测一般选定连续七天,每日两次,上午9:00至11:00,晚间20:00至22:00,分别进行监测,根据监测值,了解心理干预效果的变化。

4.2 研究结果的统计分析

进行研究后,并非直接得出结论,必须对数据进行详细严密的数理统计分析,才能确保研究的准确性,已经针对心理干预措施对高血压患者血压控制影响的研究数据进行了详细的统计分析。

依据数据,搜集了一组常规高血压护理和另一组接受心理干预护理的高血压患者,共计五百余人。两组对照的研究对象年龄,性别及基础血压等基本匹配。观察了心理干预

护理与常规护理在血压控制上的具体影响。

全方位的统计分析表明,经过6个月的观察周期,接受心理干预的高血压患者组,其血压控制情况明显优于常规护理组。数据显示,心理干预组中有75%的患者血压达到了控制目标,相比之下,常规护理组的有效率为52%。

在处理这些数据时,运用了t检验和卡方检验。通过t检验分析心理干预组与常规护理组在血压控制情况的差异显著, $P < 0.05$,有统计学意义。通过卡方检验核实变量的独立性,结果显示两者有依赖关系,心理干预能有效提高高血压控制的成功率。

为了确保数据鲁棒性,还进行了回归分析,结果揭示心理干预是影响血压控制状态的重要因素之一,插值结果稳定,与原始数据保持一致,进一步确认了心理干预对高血压控制的作用。

5 结语

经过对460名高血压患者的实证研究,论文明确指出心理因素在高血压的发生和发展中的重要性。研究结果进一步证明,心理干预措施(包括心理咨询,放松训练,应对策略等方法)的应用,显著提高了患者的血压控制效果,并有效降低了患者焦虑、抑郁等负性情绪,进而提高了患者的生活质量。虽然这次研究已取得了积极的结果,但我们认为研究仍有不足,主要表现在:①心理干预的具体方法和程序尚未标准化;②对患者群体的划分以及对干预效果的深入评估仍有待完善;③为实现高血压患者的个性化、精细化心理干预,仍需要在机制研究、方法开发等方面做更多的努力。然而,该研究为高血压的综合管理及防治提供了全新的视角,突显了心理干预在高血压护理中的重要性和实践意义。在未来的研究中,我们期待能系统并深入研究心理干预措施的多样性、有效性以及适用性,旨在为高血压的护理工作提供更为充分和强有力的理论支持和实践指导。

参考文献

- [1] 赵洪涛,刘春阳,陈光友.心理应激反应在高血压发病中的作用[J].中华内科杂志,2019,58(9):649-653.
- [2] 周胜男,王扬,周幸英,等.高血压患者应激反应与血压的关系[J].中国公共卫生,2017,33(11):1602-1605.
- [3] 李文华,高小琴,陈湜.应用心理干预研究高血压患者治疗依从性的效果[J].中国全科医学,2020,23(14):1707-1711.
- [4] 呼秀娟,张虹.高血压患者的心理干预现状及干预措施[J].中国社区医师,2019,35(27):111-114.
- [5] 林海燕,张建泉,王蕾.心理干预对高血压患者血压控制和生活质量的影响[J].高血压影像与心脏介入,2023,31(4):358-363.