

2012年社区护理：高血压病的社区护理-护士资格考试- PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E7_A4_BE_c21_3821.htm

高血压病的社区护理：心理护理，饮食起居护理，运动健身指导，扩大调查范围，定期监测血压，坚持合理用药，健康教育讲座指导。

1.心理护理 大量研究资料证实，高血压病是一种心身疾病，非药物治疗高血压已引起国内外的普遍重视。大多数高血压病人存在着不同程度的情绪激动和焦虑或郁闷，有些病人虽然无并发症，但生活质量明显下降。护理人员应根据病人的年龄、文化程度和个体特征，进行针对性地耐心细致地心理护理，向病人讲解高血压的特点，帮助病人正确对待疾病，保持乐观的情绪及平静的心境。提倡病人选择适合自己的体育、娱乐等文化生活，积极参加社交活动，向别人倾诉心中的困惑，得到同龄人的理解，促使其减轻精神压力，保持心理平衡，提高应激能力，避免突然的情绪激动，造成血管收缩，使血压升高。

2.饮食起居护理 饮食护理是控制高血压的基本方法之一。高血压病人饮食宜低盐、低脂、低糖、少荤多素、少吃高胆固醇食物，如动物内脏、蛋黄、黑水鱼等。多吃蔬菜、水果及杂粮类食物，新鲜蔬菜每日500g左右，水果每天100g左右，杂粮类如玉米、燕麦、荞麦等。注意补充钾和钙，如绿叶菜、鲜奶、新鲜水果、豆制品等，每日钠盐量不超过6g.戒烟限酒。

3.运动健身指导 适宜的运动可提高机体抵抗力，促进血液循环。高血压病人应保持适当的体力活动，提倡有氧运动。根据个体差异科学健身，如步行、游泳、慢跑，一般可在清晨或晚饭30分钟后进行，以不感觉疲劳为宜。长期坚持康

复步行，有助于血压稳定下降。此外，太极拳、气功等放松运动也可减缓紧张情绪，促进高血压病人的康复。饮食有节，起居有常，养成按时起床就餐，保证足够的睡眠时间。

4. 扩大调查范围 有资料显示，从低年龄组开始预防效果更好，以往大多筛查范围都在30岁以上的人群，而忽视了18岁~30岁这一人群，从高血压一级预防的角度来看，若早期发现、及时治疗、加强随访，去除可能伴随的一些不良因素，对防治高血压引起的心、脑、肾等并发症，可起到事半功倍的作用。

5. 定期监测血压 在社区护理工作中，教会病人及家属在家中测量血压的方法及正常值，养成自我监测血压的习惯。测量血压时应做到定体位、定部位、定血压计、定时间，并将监测结果做好记录，有利于评价治疗效果，为进一步治疗提供参考。病人若无条件在家测血压，嘱其定期到附近社区卫生服务站测量血压。还要定期监测血脂、血糖、心电图的变化。

6. 坚持合理用药 让病人认识到坚持服药的重要性，能自觉遵医嘱服药，要详细告知药物的名称、剂量、用法、疗效，强调规律服药，不可自行加药或突然停药，并了解药物的副反应，当出现副反应时及时报告医生，调整用药，养成每日晨备好当日药，分别放入小药杯中餐前服用的习惯，提醒病人在服药期间防止体位性低血压造成的晕倒或跌倒等意外。

7. 健康教育讲座指导 通过对社区居民进行入户健康调查，建立居民健康档案，从而查出高血压病人，并进行登记。举办高血压病知识讲座，让病人及家属了解高血压的康复保健知识是降低危险因素，防治高血压发生、发展的有效方法。鼓励病人及家属互相交流经验，建立高血压病人管理信息系统，对高血压病人进行病情评估，实施随访管理。特别推

荐：[#0000ff>2011年执业护士资格考试成绩查询](#) [#0000ff>2011年执业护士资格考试考后真题与答案](#) [#0000ff>2012年执业护士考试介绍](#) 更多信息请访问：[#0000ff>护士考试辅导无忧通关班](#) [#0000ff>护士论坛](#) [#0000ff>护士在线题库](#) 相关推荐：
[#0000ff>2011年社区护理：糖尿病人的社区护理](#) [#0000ff>2011年社区护理：传染病基本概念](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com