

体育运动生活方式在 高血压高危人群体检护理中的应用探究

张颖

(吉林医药学院附属医院体检中心, 吉林 吉林 132013)

摘要: 体育运动生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的应用探究是一个涉及健康管理和高血压预防的重要课题。在当前社会中, 高血压已成为全球范围内一种常见的慢性病, 给患者和社会带来了巨大的负担。因此, 采取措施降低高血压的发病风险和提高患者的生活质量尤为重要。随着人口老龄化、久坐不动的生活方式以及体重的增加, 全球高血压患病率将继续上升。因此, 采取有效的措施控制高血压显得尤为重要。高血压的治疗主要包括药物治疗及非药物干预, 而且非药物干预的必要性逐渐得到认可。研究表明, 有规律地运动可能对高血压的预防和治疗有好处, 并降低心血管疾病的患病风险和死亡率, 但是最佳的运动频率 (frequency)、强度 (intensity)、时间 (time)、类型 (type), 即 FITT 还不是很明确。可以更加便捷地传递有关高血压预防和管理健康知识和方式, 以促进人们的健康行为改变。基于此, 本篇文章对体育运动生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的应用进行研究, 以供参考。

关键词: 体育运动生活方式; 宣教; 高血压; 高危人群; 体检护理

【中图分类号】G804.6

【文献标识码】B

【文章编号】ISSN1002-879X (2023) 18-103-02

体育运动生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的应用是一个备受关注的课题。高血压是一种常见的慢性疾病, 严重影响了人们的生活质量, 并且与心脑血管疾病的发生和发展密切相关。因此, 如何有效地宣教高血压患者采取健康的生活方式, 是预防和控制高血压的重要一环。运动训练主要分为有氧运动、抗阻运动和有氧联合抗阻运动。不同模式的运动训练对高血压可能产生不同的影响。利用体育运动进行健康生活方式宣教, 可以提供更有意义的健康指导, 让更多的高血压患者受益。

1 体育运动生活方式宣教优势

1.1 广泛覆盖

体育运动生活方式宣教可以通过多种途径传播特点, 实现信息的广泛覆盖。不受地域限制, 任何人都可以选择体育运动方式, 都能够接触到健康生活方式宣教的内容。

1.2 方便快捷

体育运动宣教提供了便捷的锻炼途径, 患者可以随时随地通过自身身体状态相关信息。不再受限于时间和地点的限制, 患者能够根据自己身体的实际情况选择合适的时间进行锻炼。

1.3 互动交流

通过体育运动锻炼, 患者可以与医生、其他患者或专家进行互动交流。面对面的健康宣教, 并获得针对性的指导。这种互动交流不仅有助于患者更好地理解健康生活方式, 还能够提供心理支持和共享经验。

1.4 多种运动方式呈现

体育运动宣教可以采用多种形式呈现, 如广场舞、踢毽、快走、慢跑等。通过运动的方式, 患者可以更全面地得到锻炼。

1.5 个性化定制

体育运动宣教可以根据患者的需求和兴趣进行个性化定制。通过患者提供的个人身体数据, 医生可以推荐适合其自身的相关内容, 或者根据患者选择的锻炼路径进行指导。这种个性化定制能够更好地满足患者的锻炼需求。

2 高血压高危人群体检护理的重点

作者简介: 张颖 (1976-) 女, 汉族, 吉林省吉林市人, 大学本科, 主管护师, 研究方向: 护理学。

2.1 高血压风险评估

对高血压高危人群进行全面的评估, 包括测量血压、身体质量指数 (BMI)、腰围、血糖、血脂等相关指标, 并评估其心血管疾病的风险。

2.2 生活方式干预

帮助患者调整不健康的生活方式, 如控制饮食摄入的盐和脂肪含量, 减少饮酒和吸烟, 提倡适量的体育锻炼, 保持健康的体重等。

2.3 药物治疗监测

对使用药物治疗的高血压患者, 密切监测用药剂量和疗效, 协助调整药物方案, 确保患者按时按量服药。

2.4 定期随访管理

建立定期的随访制度, 定期对高血压高危人群进行跟踪管理, 关注患者用药情况、生活方式改变的进展以及可能存在的不良反应或并发症。

2.5 心理支持与教育

为高血压高危人群提供心理支持和教育, 帮助他们更好地面对疾病, 增强治疗的依从性。

3 高血压高危人群体检护理在实践中面临的问题

3.1 信息传达问题

有些患者对于高血压的认识可能存在偏差, 或者对于健康生活方式的理解不够深入。在进行健康宣教时, 需要确保信息准确、明确, 能够被患者理解和接受。

3.2 生活方式改变困难

对于一些患者来说, 改变不健康地生活方式可能是一项挑战。比如减少盐摄入、戒烟、控制体重等行为改变可能需要耐心和长期的指导和支持。

3.3 药物治疗依从性问题

高血压治疗通常需要进行长期或终身的药物治疗, 但部分患者可能存在忽略或不规律使用药物的情况。因此, 需要建立定期随访机制, 监测患者的用药情况, 并给予相应的教育和指导。

3.4 心理压力和焦虑

高血压本身和持续治疗可能给患者带来一定的心理压力和焦虑。

因此,为高血压高危人群提供心理支持和关注非常重要,帮助他们积极面对疾病,保持良好的心态。

3.5 资源和经济问题

有些患者可能面临着经济或资源上的限制,难以获得充分的医疗和健康管理服务。在进行体检护理时,需要考虑到患者的实际情况,提供合适的建议和帮助。

4 体育运动生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的意义

血压由心排血量和总外周阻力控制,目前认为高血压的发生机制主要包括以血管内皮功能障碍、血管平滑肌功能障碍为代表的血管异常和以交感神经过度活动为特征的心血管自主神经功能障碍,而运动训练可通过参与上述相关机制调节血压。

4.1 调节自主神经功能

降低儿茶酚胺水平运动训练已被证实可以降低血压,调节自主神经功能,维持交感神经与迷走神经的平衡及稳定,调整心血管自主神经功能失衡情况,并且能够缓解小动脉痉挛,减轻血管外周阻力,降低病人血压,且无明显不良反应运动可以激活大脑皮质和皮质下中枢功能,抑制交感神经兴奋从而使外周血管扩张,降低血压。有氧运动可以改善自主神经系统紊乱,调节交感神经末梢,同时又能够增强迷走神经张力,抑制交感神经过度兴奋,从而使去甲肾上腺素分泌减少,降低人体体循环儿茶酚胺水平,降低血管平滑肌张力,从而帮助病人控制血压。另有研究发现,有氧训练能够激发内源性 β -内啡肽系统,使 β -内啡肽的生成增多,达到减少交感神经系统过度兴奋的作用。同时,多项研究表明,有氧运动能够增强压力感受器敏感性,部分恢复心脏迷走神经的反射调节机制,延缓高血压的发生发展

4.2 改善内皮功能

促进内皮释放一氧化氮(NO)运动可改善高血压病人及健康个体的血管内皮功能,降低血压。有氧运动能够有效提高机体NO浓度、降低活性氧(ROS)水平,并减少高血压的发生。已有研究证实,运动对于内皮功能的改善主要是通过减少氧化应激反应,提高NO的生物利用度来实现的。运动可以使促炎细胞因子的水平表达正常化,通过减少对ROS的刺激来提高NO的生物利用度,以期降低病人血压。此外,运动时血流重新分配,心肌和骨骼肌血流量增多,血管剪切应力增加,能够提高一氧化氮合酶的活性及促进血管释放NO,使NO血清浓度增加通过动物实验得出高强度运动能够加重内皮功能障碍的结论,提示对于高血压病人来说处方中的运动强度需要慎重选择。低频率有氧运动的降压幅度目前还存在争议。单次有氧运动能够对正常人及高血压病人产生短期的降压效果(即持续数小时至1d),这种现象被称为运动性低血压。因此,有人认为每周进行低频率的有氧运动即可产生较稳定的降压效应。目前,运动频率与降压幅度之间的关系尚不明确,有研究指出,每周3次的运动频率即可有效降低病人血压,每周更高频率的有氧运动并不会进一步降低病人血压。也有文献报道,每周7次的运动训练降压效果优于每周3次。此外还有学者认为每周5次或6次的有氧运动改善病人血压作用最为显著。低频率有氧运动能够有效降低高血压病人的血压,可以作为高血压病人调整生活方式的重要内容。

而运动频率与降压效果的关系则需要进一步的研究提供数据支持,为临床选择适合病人的运动频率提供依据。长期有氧运动可明

确降低血压,且任何年龄均可获益。有规律的长期有氧运动可以降低高血压病人的血压水平,改善心脏自主神经调节。然而,病人中途一旦停止康复运动,其原有的降压效果可能会减弱甚至消失。因此,在高血压病人能够耐受并且保证安全的前提下,应该坚持长期、适度的有氧运动。

综上所述,体育运动生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的应用具有广阔的前景和重要的意义。运动训练对高血压的益处已被广泛接受,但是关于运动处方的最佳有氧训练、抗阻训练、联合训练的比较仍在进一步探索。另外,运动训练对血压的调控还受如性别、年龄、并发症等多种因素影响,因此需要根据患者的具体情况制定个体化的运动方案。通过充分利用体育运动宣教,我们可以更全面、更有效地宣传健康生活方式,帮助高血压患者改善生活习惯,控制病情,提高生活质量。但同时也需要认识到体育运动宣教的限制和挑战,努力提供可靠的信息和多样化的服务,以确保患者能够真正受益。

参考文献

- [1] 国家统计局. 中华人民共和国2019年国民经济和社会发展统计公报[N]. 中国信息报, 2020-03-02(002).
- [2] 许玉凉, 陈春燕. 健康生活方式宣教对高血压高危人群体检护理的效果探讨[J]. 心血管防治知识(学术版), 2020, 10(15): 77-79.
- [3] 郭小红. 健康生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的应用[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(75): 115-117.
- [4] 潘敏, 李本玲, 庄毅. 健康生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的应用效果[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(70): 172.
- [5] 易小红, 隋志刚. 健康生活方式宣教在高血压高危人群体检护理中的应用效果[J]. 中国当代医药, 2017, 24(24): 194-196.
- [6] FAN W G, XIE F, WAN Y R, et al. The impact of changes in population blood pressure on hypertension prevalence and control in China[J]. Journal of Clinical Hypertension, 2020, 22(2): 150-156.
- [7] HANSELL M W, MANN E M, KIRK J K. Hypertension treatment strategies for older adults[J]. The Journal of Family Practice, 2017, 66(9): 546-554.
- [8] Lu J, Lu Y, Wang X, et al. Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in China: data from 1A: 7 million adults in a population-based screening study (China PEACE Million Persons Project)[J]. The Lancet, 2017, 390(10112).
- [9] THIELE H, POHLINK C, SCHULER G. Hypertension and exercise. Sports methods for the hypertensive patient[J]. Herz, 2004, 29(4): 401-405.
- [10] MORAES-SILVA I C, MOSTARDA C T, SILVA-FILHO A C, et al. Hypertension and exercise training: evidence from clinical studies[J]. Advances in Experimental Medicine and Biology, 2017, 1000: 65-84.
- [11] NACI H, SALCHER-KONRAD M, DIAS S, et al. How does exercise treatment compare with antihypertensive medications? A network meta-analysis of 391 randomised controlled trials assessing exercise and medication effects on systolic blood pressure[J]. British Journal of Sports Medicine, 2019, 53(14): 859-869.
- [12] LIU S J, REN Z B, WANG L, et al. Mind-body (Baduanjin) exercise prescription for chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review with meta-analysis[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2018, 15(9): 1830.
- [13] FAN B F, SONG W D, ZHANG J H, et al. The efficacy of mind-body (Baduanjin) exercise on self-reported sleep quality and quality of life in elderly subjects with sleep disturbances: a randomized controlled trial[J]. Sleep and Breathing, 2020, 24(2): 695-701.
- [14] Ran Z, Shengjie Y, Dan L, et al. Effects of Baduanjin Exercise on Antihypertensive Medication Reduction in Older Patients with Hypertension: A Study Protocol for a Randomized Controlled Trial[J]. Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM, 2021, 2021.
- [15] Yuanyuan G, Yang H, Yun G, et al. Effects of Baduanjin exercise on essential hypertension: A meta-analysis of randomized controlled trials[J]. Medicine, 2020, 99(32).
- [16] 林红, 黄世均. 健身气功五禽戏对老年高血压患者康复的促进作用[J]. 中国老年学杂志, 2013, 33(7): 1645-1647.
- [17] 沈爱明, 卫燕, 花佳佳. 五禽戏对老年原发性高血压I、II期患者血压和生活质量的影响[C]// 中国中药杂志社. 中国中药杂志2015/ 专集: 基层医疗机构从业人员科技论文写作培训会议论文集. 中国中药杂志社编辑部, 2016: 2148+2151.
- [18] 张蓉. 五禽戏联合中药泡脚治疗原发性高血压的临床疗效[J]. 内蒙古中医药, 2019, 38(7): 106-107.
- [19] MANFREDINI F, MALAGONI A M, MANDINI S, et al. Sport therapy for hypertension: why, how, and how much? [J]. Angiology, 2009, 60(2): 207-216.