

# 最新高血压患者护理演讲稿(汇总5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都觉得很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 高血压患者护理演讲稿篇一

(1) 指导患者按时服药，观察药物不良反应，注意有无并发症。(2) 测量前患者须静坐或静卧30min□测量血压应在固定条件下测量，尽量做到定时间、定部位、定体位、定血压计，使测量结果相对准确。当测量血压高于160/100mmhg□应及时告知医生并给予必要的处理。(3) 若发现患者血压急剧升高，同时伴恶心、呕吐、剧烈头痛、意识改变等症状时，应考虑高血压危象的可能，应立即通知医师并让患者卧床休息，吸氧，准备快速降压药物、脱水剂等。若患者出现抽搐、躁动，则应注意安全。(4) 对有心、脑、肾并发症患者应严密观察血压波动情况，详细准确记录24h出入量。(5) 对失眠或精神紧张者，要做好心理护理，同时配以药物治疗[1]。

## 高血压患者护理演讲稿篇二

步骤/方法：

1高血压是与‘与日常生活方式密切相关的’一种疾病。想要预防高血压，要先改变自己不良的生活习惯，采取健康的生活方式。适当的运动能舒筋活络，畅通气血，缓解人的紧张情绪，有利于控制血压。平时可以多散散步，慢跑，老年人可以打打太极。

2要养成，定期测量血压的习惯。特别是有高血压家族史的人，

从儿童时期就应该定时检查血压。当出现，头痛，头晕，耳鸣心慌，胸闷，头皮发麻等情况时要及时测量血压，尽早发现尽早治疗。

3要戒烟戒酒，吸烟可以使血压升高，心跳加快从而使血压升高。并且要保持心情舒畅，避免精神过度紧张。高血压是一种身心疾病，任何精神刺激都能使血压升高。要多注意休息，避免过度劳累，做到起居规律，早睡早起不熬夜。注意事项：

增加钾和钙的摄入量对预防高血压有很大的益处。高血压患者身边一定要随时携带降压药。如果遇到外界刺激血压突然升高，要及时服用降压药。

## 高血压患者护理演讲稿篇三

夏季因为炎热，有的人喜欢把空调温度开得很低，特别是从外面回家的时候，希望这样做能使自己尽快凉下来。这样一热一冷，血管会从本来的舒张状态一下子变成收缩状态，这就为血压升高埋下了伏笔。在空调房间里逗留时间长了，一出门就是滚滚热浪，血管又会扩张，这样血压就不停地在波动。如果此时病人再将药量减少的话，势必很难控制病情。

正常情况下，一天中人的血压也是波动变化的，保持血压的这种昼夜变化最小，有助于心脑血管的保护。夏季由于暑热，病人晚间入睡较晚，早晨起床又比较早，造成夏季睡眠减少，睡眠质量下降，从而导致夜间血压增高，血压波动较大，加重了心脑血管的损害。因此高血压患者夏季一定要注意做好防暑降温，保证充足的睡眠，中午可适当休息1小时，以补充睡眠不足。

由于炎热，很多人喜欢进食冰凉的食品，特别是从外面刚回到家里时，喜欢先喝上一瓶冷饮，凉快一下。其实这是很不

可取的，特别是对高血压患者。因为大量进食很凉的食物，一方面会引起胃部血管的收缩，造成腹痛腹泻；另一方面全身的小血管也会反射性收缩，引起血压升高、冠状动脉痉挛，造成心肌缺血。

天气热了，一动就出汗，这令许多高血压患者，尤其是老年高血压患者对运动望而却步。事实上，运动可以提高血管壁的弹性，有效改善小血管的痉挛，让大小血管保持良好的收缩和舒张功能，有人把运动比喻成“给血管做操”，这一点也不为过。高血压患者夏天也应该有一定的活动，关键在于控制运动的强度和运动时间。

对于中老年人而言，以节奏较慢、强度较低的全身运动为主。例如，太极拳、木兰拳、上下楼梯、骑自行车慢行等等，一些社区的健身器材也是不错的选择，如扭腰器、拉伸器等等。运动时间最好选择在晚上，此时温度相对较低，清晨虽然也比较凉爽，但是这个时候我们体内的血液黏稠度比较高，是心脑血管病的高发时间，所以不适合高血压患者进行过多的运动。

有些高血压患者，特别是一些出租车司机、长途车司机和长途坐车的乘客，为了减少小便次数而很少喝水，这是很不可取的。夏季由于天热，出汗较多，血液易浓缩，再加上开车、坐车活动较少，就容易导致血栓形成。所以，高血压患者在夏季首先要重视补充足够的水分，加大新鲜水果的摄入量。有糖尿病的人，应以清茶或凉开水为主。补水要注意“少量多次”，避免一次摄入大量水分，造成心脏、肾脏负担过重。

此外，高血压者容易在清晨发生中风和心脏病，有研究认为与夜间缺水有关。所以，半夜醒来时适量进点水，降低血液稠度，对预防血栓形成有益。

## 高血压患者护理演讲稿篇四

对于高血压患者来说，除了进行服药治疗之外，自己还需要学会一些有关高血压的护理工作，这样不但可以维持血压的稳定，同时对提高自己的生活质量也是非常有帮助的。那么高血压患者如何进行自我护理呢？下面就让我们详细的了解一下相关的内容。

血压的调节与情绪波动关系密切，大喜、大悲、大怒都可引起血压大幅度波动，因此高血压病人应保持情绪的相对稳定。

低动物脂肪、低糖、低钠（盐），高蛋白、高纤维素（蔬菜）。

肥胖是高血压病人的大敌。体重增加会使心脏负担加重，血管外周阻力增加，导致高血压病情恶化。

人体在排大便时腹压升高可影响血压。高血压病人在排便困难时可服用一些缓泻剂，平时应多食含纤维素多的'蔬菜，还应养成每天定时排便的习惯。

在血压波动较明显的时期应禁止同房。

血压波动较明显时，往往出现头晕、头痛、困倦、乏力或失眠等临床症状。高血压病人一旦发生不适，应及时就医、治疗。

高血压的自我护理方法：希望通过以上内容的介绍，可以帮助高血压患者掌握自我护理方法需要知道的东西，希望对高血压患者有所帮助。

## 高血压患者护理演讲稿篇五

2.1.1 饮食饮食以清淡、易消化、低盐、低脂、低胆固醇、富含纤维素等高维生素食物为主，避免辛辣刺激，限制动物脂肪、内脏、鱼子、软体动物、甲壳类动物，禁烟、酒，肥胖者控制食量、体重，多吃新鲜蔬菜、水果，防止便秘。肥胖者控制体重；忌烟酒，咖啡和浓茶亦应尽量避免饮用；养成良好的饮食习惯：细嚼慢咽，避免过饱，少吃零食等。

2.1.2 合理休息注意劳逸结合，避免过度紧张和劳累。早期患者宜适当休息，工作过度紧张者，血压较高，症状明显或伴有脏器损害表现者应充分休息，适当的休息和充分的睡眠对降低血压都有好处。要保持病室安静，光线柔和，尽量减少探视，保证充足的睡眠；护理操作亦相对集中，动作轻巧，防止过多干扰加重患者的不适感。

2.1.3 适当运动当血压通过治疗稳定在理想水平，无明显脏器功能损害时，除了保证足够的休息外，还要注意运动，有氧运动有增强人体内氧的吸入、输送和利用的耐久性作用，可进行适当的体育锻炼，如散步、慢跑、游泳、骑车、打太极拳，不宜长期静坐或卧床，这些运动都有益于健康。

### 2.2 对症护理

2.2.1 当患者出现明显头痛、面部潮红等症时则应安抚患者情绪，使患者安静，消除不良刺激。

2.2.2 有失眠、精神紧张者在心理护理同时可配以药物治疗。

2.2.3 对有心、脑、肾并发症者应严密观察血压变化，详细记录液体出入量及症状变化，有高血压危象者则应严密监测心率、呼吸、血压、神志等生命体征，做好一切抢救准备。

2.2.4 心理护理消除紧张、恐惧心理，稳定情绪。患者入院时

## 多情绪低落、恐惧、焦虑

，实践证明，心情开朗、乐观的人较长寿。尽量减少情绪波动，这对保持血压稳定，减少并发症发生具有重大意义。精神紧张，情绪激动，心理压力等都可使血压升高，因此作为护士，要有高度的责任心和同情心，关心和了解病人的思想、生活和工作情况，在护理病人时，必须细致观察，多与病人沟通，随时收集患者的心理信息，针对病人不同的心理状态及心理特点进行引导，使之能积极主动配合治疗和护理，避免情绪激动及烦躁，造就病人接受治疗的最佳心理状态，并且合理安排工作和休息，保持周围环境安静、舒适、温湿度适宜。

2.2.5服用降压药的护理强调长期药物治疗的重要性，必须遵医嘱服药，不得擅自停药。