

基于自我效能理论的基层高血压患者综合护理干预效果评价

李燕, 李宇

新疆生产建设兵团第十三师淖毛湖农场医院 新疆哈密

【摘要】目的 探讨基于自我效能理论的护理干预在基层高血压患者中的应用效果。**方法** 选择我院 2024 年 8 月至 2025 年 8 月选取的 70 例基层高血压患者作为研究对象, 采用随机法分为对照组($n=35$)与试验组($n=35$), 对照组实施常规护理干预, 试验组实施基于自我效能理论的护理干预, 将两组患者护理前后的血压水平、生活质量水平作为对比的重要指标, 并分析两组治疗依从性的区别。**结果** 试验组护理后的血压水平低于对照组 ($P<0.05$); 生活质量水平高于对照组 ($P<0.05$); 试验组的治疗依从率为 97.14%, 高于对照组的 77.14% ($P<0.05$)。**结论** 在基层高血压患者中, 基于自我效能理论的护理干预有助于降低其血压水平, 使其生活质量更佳, 也防止患者的治疗配合度偏低, 值得积极推广应用。

【关键词】 基层医疗; 高血压; 自我效能理论; 血压水平; 生活质量

【收稿日期】 2026 年 1 月 15 日

【出刊日期】 2026 年 2 月 18 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20260079

Evaluation of the comprehensive nursing intervention effect on primary hypertension patients based on self-efficacy theory

Yan Li, Yu Li

Naomaohu Farm Hospital of the 13th Division of Xinjiang Production and Construction Corps, Hami, Xinjiang

【Abstract】Objective To explore the application effect of nursing intervention based on self-efficacy theory in primary hypertension patients. **Methods** 70 primary hypertension patients selected from our hospital from August 2024 to August 2025 were selected as the research subjects. They were randomly divided into a control group ($n=35$) and an experimental group ($n=35$). The control group received routine nursing intervention, while the experimental group received nursing intervention based on self-efficacy theory. The blood pressure level and quality of life level of the two groups of patients before and after nursing were used as important indicators for comparison, and the difference in treatment compliance between the two groups was analyzed. **Results** The blood pressure level in the experimental group after nursing was lower than that in the control group ($P<0.05$); The quality of life level was higher than that of the control group ($P<0.05$); The treatment compliance rate of the experimental group was 97.14%, which was higher than the 77.14% of the control group ($P<0.05$). **Conclusion** Nursing interventions based on self-efficacy theory can help reduce blood pressure levels and improve quality of life in primary hypertension patients, while also preventing low treatment compliance. It is worth actively promoting and applying.

【Keywords】 Primary healthcare; Hypertension; Self-efficacy theory; Blood pressure level; Quality of life

高血压是我国基层人群中发病率最高的慢性非传染性疾病之一, 其病程长、进展缓慢, 长期血压控制不佳易引发心脑血管等严重并发症^[1]。基层作为高血压防治的前沿阵地, 患者大多表现为对疾病知识的了解较少, 自我管理能力不足, 治疗依从性不高。常规护理干预虽然可以为基层高血压患者提供一定帮助, 但在满足患者长期疾病管理需求方面有所欠缺。自我效能理论由班杜拉提出, 核心是个体对自身能否完成某一

行为所具有的信念和信心^[2]。基于此, 本文以基于自我效能理论的护理干预为重点, 探究其对基层高血压患者的影响, 现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

对比实验共计纳入了 70 例基层高血压患者, 纳入时间为 2024 年 8 月至 2025 年 8 月, 在立足随机法的基础上进行组别划分, 第一组别为对照组, 涵盖患者 35

例,男/女为20例/15例;年龄45~78岁,平均(62.31±8.55)岁;第二组别为试验组,同样涉及到35例患者,男/女为19例/16例;年龄46~79岁,平均(63.18±8.26)岁。两组基层高血压患者的基线资料表现为可比($P>0.05$)。

纳入标准:①符合《中国高血压防治指南(2023年版)》^[3]中高血压诊断标准;②机体无其他严重症状;③意识清晰,能正常沟通。

排除标准:①合并严重心、脑、肾等脏器功能衰竭;②精神疾病、认知障碍。

1.2 方法

1.2.1 对照组

对照组采用常规护理干预,入院后护理人员通过语言讲解、视频展示为患者介绍高血压的流行病学、预防措施、治疗方法,阐明如何科学、有效地用药、饮食,关注患者用药后是否出现不适感或其他异常反应,将具体情况反馈给医生进行干预。

1.2.2 试验组

试验组采用基于自我效能理论的护理干预,具体如下:(1)成功体验强化:①个性化目标设定与追踪:护理人员为每位患者建立电子或纸质疾病管理档案,结合患者年龄、病程、血压基线水平、健康认知程度制定阶梯式目标。②多维度激励反馈机制:目标达成后即时给予患者正向反馈,包括口头表扬,如“你这一个月完全没漏服药物,坚持得非常好,继续保持就能更好控制血压”,且患者每完成1个阶段目标积10分,6个月累计积分可兑换血压计、健康手册等礼品。③自我管理经验复盘与强化:每2个月组织患者积极参与至个人经验交流会中,采用简单语言表达按时服药的技巧,提出聚餐时自身控制饮食的方法,护理人员对患者的分享做到肯定和总结,并使患者将这些要点记录,采取反复回顾的措施,强化“我能做好自我管理”的信念。

(2)替代经验学习:每2个月开展1次线下小组活动,邀请本基层医疗机构内血压控制良好的患者作为“健康榜样”,分享自身控制饮食、规范用药、积极运动等

自我管理面临的困难和解决方法,表达自身对目前健康状态的观点,让参与患者直观感受“和我情况相似的人能做到,我也能做到”。对于存在消极情绪的患者,护理人员采取耐心倾听、正向引导的方式,通过语言、眼神等鼓舞患者、赞美患者,(3)情绪唤醒调节:向患者普及“焦虑、生气、压力大等负面情绪会导致血压升高”的生理机制,用简单易懂语言告知患者如何控制情绪。

1.3 观察指标

(1)血压水平:分别于护理前、护理6个月后对两组患者的收缩压(Systolic Blood Pressure, SBP)、舒张压(Diastolic Blood Pressure, DBP)进行对比。

(2)生活质量:将SF-36健康调查量表作为该指标评价的工具,涉及到四个维度,均以100分为总分,如果患者某维度分值高,提示其此方面的质量良好。

(3)治疗依从性:十分依从:每日按时、按量服用降压药物,严格遵循低盐、低脂、低糖饮食原则,每日食盐摄入量 $\leq 5\text{g}$;依从:近1个月内漏服、错服药物 ≤ 3 次,基本遵循低盐、低脂饮食原则,每日食盐摄入量 $\leq 6\text{g}$ 。不依从:1个月内漏服、错服药物 > 3 次,未遵循低盐、低脂饮食原则。

1.4 统计学方法

运用SPSS26.0软件处理数据,计数资料采用[n(%)]表示,行 χ^2 检验,计量资料采用($\bar{X}\pm S$)表示,行t检验, $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者护理前后的血压水平比较

护理后两组血压水平均呈现下降趋势,其中试验组的下降程度比对照组显著($P<0.05$),见表1。

2.2 两组患者护理前后的生活质量水平比较

从护理后生活质量水平的对比分析,更高值的组别为试验组($P<0.05$),见表2。

2.3 两组患者的治疗依从性比较

试验组的治疗依从性优于对照组($P<0.05$),见表3。

表1 两组患者护理前后的血压水平比较(mmHg, $\bar{X}\pm S$)

组别	例数	SBP		DBP	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	35	156.80±10.52	142.51±9.84	95.63±8.29	88.47±7.51
试验组	35	157.22±10.31	132.08±8.60	95.89±8.54	81.23±6.84
t值		0.169	4.722	0.129	4.217
P值		0.867	0.000	0.898	0.000

表2 两组患者护理前后的生活质量水平比较(分, $\bar{X}\pm S$)

组别	例数	生理功能		生理职能		情感职能		一般健康状况	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	35	62.30±7.41	68.93±8.50	63.01±7.55	67.73±8.22	62.93±8.01	71.99±8.57	64.30±8.05	73.10±8.59
试验组	35	62.49±7.52	77.55±8.96	63.19±7.72	78.02±8.79	63.05±8.25	79.30±9.72	64.59±8.21	80.22±9.60
t 值		0.106	4.129	0.099	5.058	0.062	3.337	0.149	3.270
P 值		0.916	0.000	0.922	0.000	0.951	0.001	0.882	0.002

表3 两组患者的治疗依从性比较[n (%)]

组别	例数	十分依从	依从	不依从	总依从率
对照组	35	11	16	8	27 (77.14)
试验组	35	21	13	1	34 (97.14)
χ^2 值					6.248
P 值					0.012

3 讨论

我国基层高血压患病率超 27%，60 岁以上人群达 49%^[4]。且基层患者血压达标率不足 20%，远低于城市水平^[5]。基层是高血压防治的主要场所，护理干预能够为未被规范管理的患者提供支持^[6]。

基于自我效能理论的护理干预以班杜拉自我效能理论为重中之重，充分考虑到个体对疾病管理的信念与能力，通过成功体验、替代经验、言语说服、情绪唤醒四大维度进行干预^[7]。此种干预相比常规护理“单向宣教”局限更具有优势，将患者集中在主动位置提升其配合积极性，各项干预内容和基层场景比较适配^[8]。

本研究结果显示，与对照组护理后的 SBP、DBP 相比，试验组更低 ($P<0.05$)，主要因为基于自我效能理论的护理干预通过阶梯式目标设定让患者获得血压控制的成功体验，强化“我能控压”的信念；运动、饮食、用药指导使患者认识到保持健康行为对血压控制的影响，日常生活中不再食用高油高盐的食物^[9]。试验组护理后的生活质量水平在对照组之上 ($P<0.05$)，主要因为基于自我效能理论的护理干预将优化患者生理状态作为重要一环，降低其头晕、乏力等症状的严重性，所以生理功能更好；情绪唤醒干预缓解焦虑、抑郁等负面情绪，改善精神状态^[10]。本研究结果还显示，与对照组的 77.14% 的治疗依从性相比，试验组的 97.14% 更加理想 ($P<0.05$)，原因在于此种护理干预将“被动接受护理”转化为“主动参与管理”，帮助患者认识到依从行为的直接获益，从而自觉遵守服药、监测、饮

食等规范。

综上，基于自我效能理论的护理干预优势显著，值得推广应用。

参考文献

- [1] 吕若雅. 自我效能理论指导护理干预对高血压患者血压及自护能力的影响[J]. 心血管病防治知识, 2024, 14(01): 91-93.
- [2] 刘江红, 赵梅平. 自我效能理论联合适度锻炼指导在妊娠期高血压患者母婴结局中的应用[J]. 贵州医药, 2023, 47(11): 1824-1825.
- [3] 李砚玲. 基于自我效能理论的健康教育对社区高血压老年人衰弱的影响研究[D]. 蚌埠医学院, 2023.
- [4] 袁晓, 张圆圆, 张艳杰. 自我效能理论指导的护理干预对高血压心力衰竭患者自我护理能力的影响[J]. 慢性病学杂志, 2023, 24(05): 761-764.
- [5] 林美蕊. 基于自我效能理论的运动处方对妊娠高血压围生期结局和血压的影响[J]. 心血管病防治知识, 2022, 12(06): 79-81.
- [6] 王颖竹, 周消寒, 沈琴. 基于自我效能理论的护理对老年高血压患者的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2020, 26(21): 66-68.
- [7] 薛云清. 自我决定理论干预联合三位一体化延伸护理对社区高血压患者遵医率的影响[J]. 心血管病防治知识, 2025, 15(09): 93-96.
- [8] 林丽霞. 基于家庭血压监测行为影响因素分析的知信

行干预对老年高血压患者遵医行为和自我效能的影响[J].心血管病防治知识,2025,15(06):84-87.

[9] 张长英. 家庭参与式自我效能护理在高血压性鼻出血患者中的应用研究[J].心血管病防治知识,2025,15(05):111-114.

[10] 刘丽华. 基于保护动机理论的综合护理对老年高血压

患者治疗依从性和生活质量的影响[J].医学临床研究,2025,42(01):116-119.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS