

基于 ADOPT 问题解决模式的护理干预对中青年高血压患者 自我效能感及焦虑抑郁情绪的影响

许艳萍

西安交通大学医学院第一附属医院心血管内科 陕西西安

【摘要】目的 探究态度-定义-开放思维-计划-实施 (ADOPT) 问题解决模式护理干预运用于中青年高血压患者护理中, 对其自我效能及焦虑抑郁情绪的作用影响。**方法** 自 2023 年 1 月起, 收集诊治中青年高血压的病例资料, 至 2024 年 12 月止共纳入 126 例, 通过盲选法平均分组。一组 63 例开展常规护理作为参照组; 一组 63 例开展 ADOPT 问题解决模式护理作为试验组。对比两组血压、自我效能、焦虑抑郁等情况。**结果** 试验组舒张压、收缩压均较参照组明显偏低 ($P<0.05$)。试验组自我效能评分较参照组明显偏高 ($P<0.05$); 而焦虑、抑郁评分较参照组明显偏低 ($P<0.05$)。**结论** ADOPT 问题解决模式护理干预运用于中青年高血压患者护理中, 能明显提高其自我效能, 改善焦虑抑郁情绪, 有利于高血压的控制, 值得临床借鉴。

【关键词】 ADOPT 问题解决模式护理; 中青年高血压; 自我效能; 焦虑抑郁

【收稿日期】 2026 年 8 月 3 日

【出刊日期】 2026 年 9 月 4 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20260454

The effect of nursing intervention based on ADOPT problem-solving model on self-efficacy and anxiety and depression in middle-aged and young patients with hypertension

Yanping Xu

Department of Cardiology, The First Affiliated Hospital of Xi'an Jiaotong University, Xi'an, Shaanxi

【Abstract】Objective To explore the effect of Attitude-Definition-Open mind-Planning-Try it out (ADOPT) problem-solving model nursing intervention on self-efficacy and anxiety and depression in middle-aged and young hypertensive patients. **Methods** Starting from January 2023, data on the diagnosis and treatment of hypertension in young and middle-aged patients were collected. By December 2024, a total of 126 cases were included and evenly divided into groups through blind selection. A group of 63 cases received routine nursing as the reference group; A group of 63 patients underwent ADOPT problem-solving mode nursing as the experimental group. Compare the blood pressure, self-efficacy, anxiety and depression between two groups. **Results** The diastolic and systolic blood pressure in the experimental group were significantly lower than those in the reference group ($P<0.05$). The self-efficacy score of the experimental group was significantly higher than that of the reference group ($P<0.05$); And the anxiety and depression scores were significantly lower than those of the reference group ($P<0.05$). **Conclusion** The ADOPT problem-solving model nursing intervention applied in the care of middle-aged and young hypertensive patients can significantly improve their self-efficacy, alleviate anxiety and depression, and facilitate the control of hypertension. It should be actively promoted.

【Keywords】 ADOPT problem-solving model nursing; Middle aged and young patients with hypertension; Self-efficacy; Anxiety and depression

随着现代社会经济及居民生活质量的提高, 高血压疾病在中青年人群中的发病率逐年升高, 这与缺乏运动、不健康的生活行为习惯、吸烟饮酒、精神压力大、不规律饮食等因素密切相关^[1]。自我效能、情绪管理对

高血压的治疗及控制具有直接影响, 常规护理干预患者依从性较差, 自我效能低, 血压控制效果并不理想。ADOPT 问题解决模式护理是现代护理的一种新兴模式, 护理流程为态度-定义-开放思维-计划-实施, 使患

作者简介: 许艳萍 (1981-) 女, 陕西富平人, 本科, 副主任护师, 主要从事心血管内科护理研究方向。

者保持情绪稳定,并高度重视患者自我效能的提高,从而有效控制血压水平^[2]。基于此,本次研究以近两年我院诊治的 126 例中青年高血压患者为例,对比分析 ADOPT 问题解决模式护理的实践效果,内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

自 2023 年 1 月起,收集诊治中青年高血压的病例资料,至 2024 年 12 月止共纳入 126 例,通过盲选法平均分组。试验组 63 例中,男性 32 例,女性 31 例。年龄值域 20~48 岁,年龄均值(28.65 ± 2.58)岁。参照组 63 例中,男性 31 例,女性 32 例。年龄值域 21~47 岁,年龄均值(28.39 ± 2.41)岁。对比两组一般资料($P>0.05$),可比性较强。

1.2 方法

参照组开展常规护理,护理内容:主动与患者沟通,全面掌握患者病情及一般状况,对患者疾病认知及生活习惯进行综合评估,纠正患者不良的生活行为,帮助其养成良好的生活习惯,监督其正确用药,保持规律作息^[3]。教会患者监测血压的正确方法,并在日常生活中定期自主监测,根据正常血压值进行对比分析,及时控制管理。

试验组开展 ADOPT 问题解决模式护理,护理内容:①A-态度。通过开放式交流的方式,激励患者自主表述自身的病情特征及需求,并了解患者对治疗、护理以及自我管理的态度。明确对患者日常血压控制造成影响的不良因素,及时给予针对性的指导^[4]。②D-定义。护理人员通过一对一指导的方式,对患者提出疾病相关的疑问进行逐一解答,主要为正常血压值、哪些行为会影响血压水平、高血压发病的原因以及用药方法等内容。治疗过程中,观察并评估患者对自身疾病及健康的审视态度,帮助其及时纠正偏差行为^[5]。③O-开放思维。鼓励患者将内心真实的想法表达出来,倡导患者对自身疾病进行积极的管理,与患者一同讨论并制定高血压日常管理方案,建立管理目标。保证日常护理管理干预能够切实满足患者的实际需求,对于各方面的干预、目标具有可行性。④P-计划。根据制定的自我管理方案,鼓励患

者在日常生活中积极践行,同时争取患者家属的配合,加强对患者的日常监督,保证方案能够认真落实。⑤T-实施。治疗护理期间,要求患者每日对计划落实情况以及行为习惯进行如实记录,并根据患者行为习惯及病情变化及时调整方案,以获得最佳的干预效果。

1.3 指标观察

(1)血压检测:运用全自动血压检测仪对两组中青年患者舒张压及收缩压进行检测,连续检测三次取平均值。舒张压的正常水平为 60~89mmHg;收缩压的正常水平为 90~139mmHg。(2)自我效能^[6]:通过一般自我效能感量表对两组中青年患者的自我效能进行评价,分值为 10~40 分,评分越高自我效能越好。(3)焦虑抑郁评价^[7]:通过焦虑自评量表评价两组的焦虑程度,临界值为 50 分,评分越高焦虑程度越严重;通过抑郁自评量表评价两组的抑郁程度,临界值为 53 分,评分越高抑郁程度越严重。

1.4 统计学分析

通过 SPSS 25.0 系统对两组数据进行对比分析,用($\bar{x} \pm s$)表示自我效能等计量数据,用 t 检验。统计学分析 $P<0.05$ 时,研究有意义。

2 结果

2.1 血压比较

试验组舒张压、收缩压均较参照组明显偏低($P<0.05$),详见表 1。

2.2 自我效能及焦虑抑郁情绪比较

试验组自我效能评分较参照组明显偏高($P<0.05$);而焦虑、抑郁评分较参照组明显偏低($P<0.05$),详见表 2。

3 讨论

中青年高血压患者往往处于疾病初期,一般并未发其他严重疾病,如果进行及时而有效的控制、治疗,能明显降低心脑血管疾病的发生。但是,中青年高血压患者普遍存在治疗依从性差的情况,很容易受到外界的各种因素影响,包括感知功能障碍、健康动力不足、自我效能低等;同时,自我效能及情绪管理对高血压的治疗及控制具有直接影响。

表 1 两组血压水平对比分析表($\bar{x} \pm s$, mmHg)

分组	例数	舒张压	收缩压
参照组	63	87.74 ± 2.53	138.86 ± 4.62
试验组	63	77.35 ± 2.41	122.26 ± 4.57
t	-	23.60	20.28
P	-	<0.05	<0.05

表 2 两组自我效能及焦虑抑郁评分对比分析表 ($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	例数	自我效能	焦虑评分	抑郁评分
参照组	63	28.58 $\pm$ 3.48	25.29 $\pm$ 1.25	20.74 $\pm$ 0.38
试验组	63	33.97 $\pm$ 3.13	16.84 $\pm$ 1.28	9.15 $\pm$ 0.15
t	-	9.14	37.49	225.18
P	-	<0.05	<0.05	<0.05

常规护理干预主要围绕疾病开展工作,偏重疾病的控制、治疗以及症状的改善,而忽视了患者的生活行为习惯、自我管理能力、心理需求等因素,护理模式较为单一,无法满足患者的各方面需求,导致护理效果并不理想。ADOPT 问题解决模式则更重视患者对待疾病的态度,这在解决问题中起到了基础作用,根据定义患者健康问题,鼓励患者通过开放思维积极探寻解决问题切实可行的方法。通常护理人员对患者解决问题的能力进行综合性评估,然后主动与患者探讨解决问题的途径及方法,并共同制定可行性方案,依托现有的护理资源促进方案落实,纠正患者对疾病认知及健康行为偏差的态度,提高患者自我管理的能力,使血压得到有效控制,并保持稳定状态^[8]。

本次研究结果可见,试验组舒张压、收缩压均较参照组明显偏低;分析认为,ADOPT 问题解决模式护理干预,通过态度-定义-开放思维-计划-实施护理流程,激发中青年高血压患者的主观能动性,促使其积极自我管理;定义需要解决的问题,通过开放思维探讨解决问题的途径和方法,让患者参与自我管理方案的制定,将各种护理措施进行有效整合,对患者病情、态度、自我管理等情况进行阶段性评估,促进方案落实,强化实施效果。ADOPT 问题解决模式护理,通过与患者之间的积极双向互动,促使患者对自身健康状态进行自行定义,纠正了患者偏差的态度,提高其对疾病知识的认知度,激发其自我管理的潜能,从而使血压保持稳定。试验组自我效能评分较参照组明显偏高;而焦虑、抑郁评分较参照组明显偏低。究其原因,ADOPT 问题解决模式护理干预,通过问题引导可以发现患者最关注、最紧迫需要解决的问题,同时鼓励患者积极参与自身健康行为的管理及目标设定中,使其肩负起自我护理的责任,调动其主观能动性,由以往常规被动参与逐渐转变为主动管理疾病,促使其自我效能得到明显提升。同时,ADOPT 问题解决模式护理干预,其在日常生活中逐渐养成健康的生活行为习惯,了解情绪波动对血压水平的影响,促使中青年高血压患者自我效能得到明

显提高,有利于情绪的的稳定及改善,因此焦虑抑郁情绪明显降低。

综上所述,ADOPT 问题解决模式护理干预运用于中青年高血压患者护理中,能明显提高其自我效能,改善焦虑抑郁情绪,有利于高血压的控制,值得临床借鉴。

参考文献

- [1] 梁添英,邓肖云,刘江.ADOPT 模式在高血压患者护理中的应用[J].齐齐哈尔医学院学报,2021,42(11):1000-1004.
- [2] 宋文健,潘思冰.态度-定义-开放思维-制订计划-问题解决干预模式对高血压脑出血患者康复疗效的影响[J].中华航海医学与高气压医学杂志,2024,31(3):398-401.
- [3] 刘靖,卢新政,陈鲁原,等.中国中青年高血压管理专家共识[J].中华高血压杂志,2020,28(4):316-324.
- [4] 涂美珍,胡淑珍,揭继花.ADOPT 问题解决模式在高血压患者护理中的应用[J].齐鲁护理杂志,2024,30(8):127-130.
- [5] 蔡英,熊怀.态度-定义-开放思维-计划-实施(ADOPT)问题解决模式在高血压患者护理中的应用效果[J].心血管病防治知识(学术版),2024,14(17):71-73.
- [6] 李顶峰,邵振莉,张文杰,等.基于跨理论模型的中青年高血压患者健康管理方案的构建[J].实用心脑血管病杂志,2022,30(10):9-10.
- [7] 弓洁,石晓红,张豪.“互联网+”模式护理对老年高血压患者负性情绪与自我效能的作用[J].护理实践与研究,2023,20(21):3265-3270.
- [8] 郑茂华,郑思.认知行为训练联合 ADOPT 问题解决模式对高血压患者血压、生活质量的影响[J].心血管病防治知识,2025,15(21):96-97.

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