

行为干预对中老年高血压患者自我干预水平和血压的影响

马甜甜

无锡市梁溪区北大街街道社区卫生服务中心公共卫生部计划免疫科 江苏无锡

【摘要】目的 探讨行为干预对中老年高血压患者自我干预水平及血压控制的影响。**方法** 选择 62 例社区中老年高血压患者作为研究对象，采用随机数字表法分为对照组 (n=31) 与试验组 (n=31)，对照组采用社区常规干预，试验组在此基础上采用行为干预，比较两组患者干预前、干预 6 个月后的自我干预水平、血压水平、满意度。**结果** 试验组干预后的自我干预水平高于对照组 ($P<0.05$)；血压水平低于对照组 ($P<0.05$)；试验组的满意度为 96.77%，高于对照组的 77.42% ($P<0.05$)。**结论** 在社区中老年高血压患者中，行为干预有利于提升其自我干预水平，缓解了患者血压偏高的问题，使患者满意度有所提升，应用意义较强。

【关键词】 中老年高血压；行为干预；自我干预水平；血压

【收稿日期】 2026 年 1 月 11 日

【出刊日期】 2026 年 2 月 10 日

【DOI】 10.12208/j.ijcr.20260108

The influence of behavioral intervention on the self-intervention level and blood pressure of middle-aged and elderly patients with hypertension

Tiantian Ma

Planning and Immunization Section, Public Health Department, Beidajie Sub-district Community Health Service Center, Liangxi District, Wuxi, Jiangsu

【Abstract】Objective To explore the influence of behavioral intervention on the self-intervention level and blood pressure control of middle-aged and elderly patients with hypertension. **Methods** Sixty-two middle-aged and elderly hypertensive patients in the community were selected as the research subjects and divided into the control group (n=31) and the experimental group (n=31) by random number table method. The control group received routine community intervention, and the experimental group received behavioral intervention on this basis. The self-intervention level, blood pressure level and satisfaction of the two groups of patients before the intervention and 6 months after the intervention were compared. **Results** The self-intervention level of the experimental group after intervention was higher than that of the control group ($P<0.05$). The blood pressure level was lower than that of the control group ($P<0.05$). The satisfaction rate of the experimental group was 96.77%, which was higher than that of the control group (77.42%, $P<0.05$). **Conclusion** Among middle-aged and elderly hypertensive patients in the community, behavioral intervention is conducive to improving their self-intervention level, alleviating the problem of high blood pressure in patients, enhancing patient satisfaction, and has strong application significance.

【Keywords】 Hypertension in middle-aged and elderly people; Behavioral intervention; Self-intervention level; Blood pressure

高血压作为全球高发的慢性非传染性疾病，在中老年人群中发病率尤为突出。据《中国高血压防治指南（2023 年版）》^[1]数据显示，我国 50 岁以上人群高血压患病率已达 58.9%，且仅 34.7% 的患者血压控制达标。患者长时间血压控制效果较差后，会增加脑卒中、冠心病等症状的发生率，从而导致患者的生活质量和健康状况受到不利影响。社区在中老年高血压患者管理中

发挥着重要作用，常规干预通常借助健康宣教、饮食指导控制患者病情，但缺乏针对性的干预，从而导致患者的自我干预水平不足。因此，优化干预模式、提升患者自我管理能力和改善中老年高血压患者预后的重要突破口^[2]。本文将行为干预作为研究重点，分析其在中老年高血压患者中的应用效果，现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究对象来源于 62 例社区中老年高血压患者,在立足随机数字表法的基础上分组,其中 31 例处在对照组,男、女患者分别为 17 例、14 例;从年龄区间分析,处在 50~78 岁,平均(64.30±7.24)岁;病程 3~18 年,平均(9.61±3.12)年;另外 31 例处在试验组,男/女为 18 例/13 例;最低年龄、最高年龄依次是 50 岁、71 岁,均值为(65.11±6.88)岁;该组别最短病程为 2 年,最高值为 17 年,体现出(10.20±2.85)年的均值。两组患者基线资料无显著区别($P>0.05$),有可比性。

纳入标准:①符合高血压诊断标准;②年龄在 50 岁及以上;③基本沟通能力正常可配合随访。

排除标准:①合并靶器官损害;②认知功能障碍、精神疾病患者;③无法配合完成干预及随访者。

1.2 方法

1.2.1 对照组

为对照组提供社区常规干预:由社区护理人员每 3 个月开展 1 次高血压相关知识讲座,内容包括高血压病因、危害、用药常识等,发放宣传手册;注重对患者血压水平的测量,开展频率为 1 次/2 个月,将血压的波动情况精准记录;为患者讲解按时服药的必要性,提出服药的注意事项,对患者关于高血压药物的疑问做到详细解答。

1.2.2 试验组

试验组在对照组基础上采用行为干预,具体如下:

(1) 个性化饮食干预:社区护理人员根据患者身高、体重、饮食习惯等,制定个性化饮食方案,指导患者减少钠盐摄入,增加钾盐摄入,多食用新鲜蔬菜、水果,控制脂肪和胆固醇摄入,戒烟限酒。每周通过电话或微信了解患者饮食执行情况,及时调整饮食方案。(2) 规律运动干预:社区护理人员将患者年龄、身体状况作为参考因素,推荐针对性的运动方式,如快走、慢跑、单车、羽毛球、太极拳等,告知患者每周运动次数在 3~5 次,每次运动时间需超过 30min,运动强度以心率控制在(170-年龄)次/分钟为宜。(3) 用药依从性干预:

采用“服药提醒+监督”模式,为患者发放电子服药提醒器,设置服药时间;由社区护士每周通过电话提醒患者服药,每月上门检查患者服药情况,同时向患者强调规律服药的重要性,纠正漏服、擅自停药等行为^[3]。(4) 血压自我监测干预:为患者发放电子血压计,告知患者测量血压的正确流程和注意事项,阐明每日分别在早、晚各测量 1 次,并为患者讲解如何将血压监测结果记录,每周收集 1 次患者血压记录,及时发现血压异常并处理。两组患者的干预时间均为 6 个月。

1.3 观察指标

(1) 自我干预水平:采用高血压自我管理行为量表进行评价,包括饮食控制、规律运动、用药依从性、血压监测四个维度,分值越高,提示患者自我干预水平越高。

(2) 血压水平:将两组患者干预前后的收缩压(SBP)、舒张压(DBP)作为比较的关键因素。

(3) 护理满意度:将社区自制护理满意度调查表作为该指标评估的工具,100 分为满分,如果患者得分在 80~100 分,表明其对本次干预非常满意;得分在 60~79 分的患者,将其界定在满意的范围内;60 分以下的患者,将其界定在不满意的范围内。

1.4 统计学处理

通过 SPSS26.0 软件处理数据,计量资料以($\bar{X}\pm S$)表示,组间比较用 t 检验;计数资料以[n(%)]表示,组间比较用 χ^2 检验。 $P<0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者干预前后的自我干预水平比较

试验组干预后的自我干预水平较对照组高($P<0.05$),见表 1。

2.2 两组患者干预前后的血压水平比较

干预后两组血压水平均为降低,其中试验组的降低程度比对照组显著($P<0.05$),见表 2。

2.3 两组患者满意度比较

与对照组的满意度相比,试验组更高($P<0.05$),见表 3。

表 1 两组患者干预前后的自我干预水平比较(分, $\bar{X}\pm S$)

组别	例数	饮食控制		规律运动		用药依从性		血压监测	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	31	16.25±3.12	18.51±3.33	15.78±2.95	17.66±3.05	17.34±3.20	19.52±3.44	13.59±2.48	15.80±2.74
试验组	31	16.44±3.20	23.69±3.54	16.02±2.84	22.85±3.27	17.29±3.14	24.35±3.60	13.62±2.51	22.04±2.95
t 值		0.237	5.934	0.326	6.462	0.062	5.401	0.047	8.629
P 值		0.814	0.000	0.745	0.000	0.951	0.000	0.962	0.000

表2 两组患者干预前后的血压水平比较 (mmHg, $\bar{X}\pm S$)

组别	例数	SBP		DBP	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	31	156.82±10.54	145.29±9.77	96.59±8.25	90.33±7.54
试验组	31	157.32±10.41	132.55±8.65	97.12±8.48	82.60±6.83
t 值		0.188	5.436	0.249	4.230
P 值		0.852	0.000	0.804	0.000

表3 两组患者满意度比较[n (%)]

组别	例数	非常满意	满意	不满意	总满意度
对照组	31	11 (35.48)	13 (41.94)	7 (22.58)	24 (77.42)
试验组	31	20 (64.52)	10 (32.26)	1 (3.23)	30 (96.77)
χ^2 值					5.167
P 值					0.023

3 讨论

目前,我国高血压的发病率居高不下,该疾病处在慢性疾病的范畴内,血压控制不足后,患者易引发心脑血管疾病等严重并发症^[4]。社区常规干预虽能为患者提供基础的健康管理,但缺乏针对性和个性化的措施,在提升患者自我干预水平、降低患者血压方面效果有限。因此,探索对中老年高血压患者的其他干预方式尤为重要。

行为干预是基于行为科学理论,通过个性化指导、持续监督与反馈,针对性修正患者饮食、运动、用药等不良健康行为的系统化干预模式^[5]。其核心内涵是聚焦“知-信-行”转化,帮助患者建立科学健康行为。研究指出^[6],行为干预聚焦中老年高血压患者的生理特点和生活习惯,体现出全程互动的优势,通过运动、用药、饮食等为患者病情控制提供支持。

本研究结果显示,与对照组干预后的自我干预水平相比,试验组体现出更高的优势($P<0.05$),主要因为行为干预以系统化健康宣教为切入点,转变了患者对疾病的错误认知,逐渐了解如何正确完成自我管理;借助个性化方案制定,让患者掌握可落地的饮食、运动、监测技能;行为干预也比较强调持续监督和正向反馈,确保患者积极执行。本研究结果还显示,两组干预后血压水平不同,处在更低值的为试验组($P<0.05$),原因在于行为干预通过严格饮食指导减少钠盐摄入、控制热量摄入,降低血管容量负荷与动脉硬化风险;规律运动改善血管弹性、增强心血管功能,促进血压调节;强化用药依从性确保药物疗效稳定发挥;实时血压监测便于及时调整干预方案,避免血压剧烈波动。此外,与对照组 77.42%的满意度相比,试验组的 96.77%更加理想($P<0.05$),原因在于行为干预使患者病情得到

控制,机体的不适感减轻,生活质量更佳,所以对本次干预较为认可。

综上所述,行为干预是一种科学、有效的模式,除了可以提升中老年高血压患者自我干预水平之外,也可控制其血压。

参考文献

- [1] 余海燕,王海棠,杜兆辉. 基于行为改变论及行为改变技术干预对高血压患者行为、动态血压及生命质量的影响研究[J].中国全科医学,2024,27(22):2714-2723.
- [2] 张向京,岳建华,林锐. 健康行为 HAPA 模型为指导提高老年高血压患者自我效能、心理健康和服药依从性的影响[J].中国健康心理学杂志,2021,29(08):1199-1204.
- [3] 缪秋兰,黄燕萍. 健康信念模式联合认知行为干预对冠心病合并高血压患者的综合管理效果[J].心血管病防治知识,2025,15(04):116-119.
- [4] 熊伟,熊渊丽,刘丹等. 态势分析法联合健康行为干预在妊娠高血压疾病患者中的应用效果[J].中国当代医药,2025,32(05):176-179.
- [5] 徐秀英,吴焱焱. 认知行为干预结合积极心理学护理对老年高血压病患者疾病认知服药依从性及生活质量的影响[J].基层医学论坛,2025,29(04):90-93.
- [6] 刘英,张平稳,白正奇. 认知与行为干预在老年高血压、糖尿病共病患者健康管理中的应用效果[J].医药前沿,2024,14(26):129-131.

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