

## 耳穴压豆联合常规护理对高血压患者血压控制的效果观察

程 玲

香河县人民医院 河北廊坊

**【摘要】目的** 观察在高血压患者中开展耳穴压豆联合常规护理对其血压控制效果的影响。**方法** 随机抽取 2024 年 6 月至 2026 年 6 月期间我院接收的高血压患者 200 例，分组采取随机数字表法，共分为观察组和对照组各有 100 例，对照组接受常规护理，观察组在常规护理基础上配合耳穴压豆干预，对比分析两组取得的护理效果。**结果** 护理后，观察组患者的[收缩压 (SBP)、舒张压 (DBP)] 血压水平明显低于对照组，焦虑情绪轻于对照组，并发症发生率低于对照组，最终生活质量与对照组相比明显提高 ( $P < 0.05$ )。**结论** 对高血压患者常规护理中配合耳穴压豆干预，可有效提高血压控制效果，减轻患者的焦虑情绪，减少并发症发生，提高患者的生活质量。

**【关键词】** 高血压；耳穴压豆；常规护理；效果观察

**【收稿日期】** 2026 年 8 月 5 日

**【出刊日期】** 2026 年 9 月 3 日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20260504

### Observation on the effect of auricular point pressing beans combined with conventional care on blood pressure control in hypertensive patients

Ling Cheng

Xianghe County People's Hospital, Langfang, Hebei

**【Abstract】Objective** To observe the effect of conducting auricular point pressing beans combined with conventional care on blood pressure control in hypertensive patients. **Methods** 200 hypertensive patients admitted to our hospital from June 2024 to June 2026 were randomly selected. Grouping was done using the random number table method. They were divided into the observation group and the control group, with 100 cases in each group. The control group received conventional care, while the observation group received auricular point pressing beans intervention in addition to conventional care. The nursing effects of the two groups were compared and analyzed. **Results** After the nursing, the blood pressure levels [Systolic Blood Pressure (SBP), Diastolic Blood Pressure (DBP)] of the patients in the observation group were significantly lower than those in the control group, the anxiety level was lower than that in the control group, the complication rate was lower than that in the control group, and the final quality of life was significantly improved compared with the control group ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** In the routine care of hypertensive patients, combining auricular point pressing beans intervention can effectively improve the blood pressure control effect, reduce the anxiety level of patients, reduce the occurrence of complications, and improve the quality of life of patients.

**【Keywords】** Hypertension; Auricular point pressing beans; Conventional care; Effect observation

高血压作为一种普遍存在的慢性疾病，其核心特征是血压的持续升高，根据世界卫生组织的标准，成年人的血压若持续达到或超过收缩压 140 毫米汞柱和/或舒张压 90 毫米汞柱，即被诊断为高血压。这一疾病不仅是心血管系统疾病的主要风险因素，而且随着全球人口老龄化趋势的加剧，其患病率也在不断攀升。高血压不仅对患者的身体健康构成严重威胁，还可能引发一系列并发症，如心肌梗死、脑卒中等，给患者及其家庭带来巨大的健康和经济负担。在临床护理管理领域，

随着医学技术的进步和公众健康意识的提升，高血压的护理管理已经取得了显著进展<sup>[1]</sup>。当前，护理管理策略主要包括对患者进行健康教育，增强其对高血压的认知；实施生活方式的干预措施，如戒烟限酒、均衡饮食和适度运动；遵循医嘱进行药物治疗；以及加强患者的随访工作，监测血压变化并适时调整治疗方案。尽管如此，临床护理管理仍面临诸多挑战，如患者治疗依从性不足、护理资源分配不均、护理技术有待提高等问题，这些问题需要进一步的研究和解决，以确保高血压患

者得到更加全面和有效的护理服务<sup>[2]</sup>。为提高临床管理质量，本文详细分析了耳穴压豆联合常规护理在高血压患者中的应用价值，具体分析详情见下文阐述。

1 资料与方法

1.1 一般资料

将 2024 年 6 月至 2026 年 6 月期间我医院收治的高血压患者中抽取了 200 例作为研究对象，通过随机数字表法分成观察组与对照组各有 100 例。对照组中有男 55 例和女 45 例，年龄 60~86 岁，平均年龄为 (73.00±5.40) 岁。观察组患者中分为男 54 例和女 46 例，年龄在 60~85 岁之间，年龄均值为 (72.50±5.50) 岁。两组临床一般资料经过统计学分析后显示 ( $P>0.05$ ) 具有可比性。

1.2 方法

对照组接受常规护理，（1）血压监测：定期对高血压患者进行血压测量，确保每日至少监测两次血压，分别在清晨和晚间休息时进行，记录并分析血压变化趋势。（2）健康教育：向患者提供高血压的病因、症状、治疗及预防等相关知识，提高患者的自我管理意识，强调生活方式干预的重要性。（3）药物管理：严格按照医嘱给予患者降压药物，观察药物的疗效和不良反应，及时调整药物剂量或种类。（4）饮食指导：推荐患者遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则，限制钠盐摄入，控制总热量，增加新鲜蔬菜和水果的摄入。（5）运动干预：根据患者的身体状况和运动能力，制定个性化的运动计划，鼓励患者进行规律的有氧运动，如快走、游泳或骑自行车。（6）心理支持：关注患者的心理状态，提供心理支持和安慰，帮助患者应对高血压带来的压力和焦虑。（7）睡眠管理：指导患者保持良好的睡眠习惯，避免熬夜，创造舒适的睡眠环境，必要时可建议使用助眠药物。（8）并发症预防：定期检查患者的

心、脑、肾等重要器官功能，预防高血压并发症的发生。

（9）健康评估：定期进行全面的健康评估，包括血糖、血脂、尿酸等指标，及时调整治疗方案。（10）患者随访：建立患者随访制度，定期进行电话或门诊随访，了解患者的病情变化和生活质量，提供持续的护理服务。

观察组在对照组护理基础上配合耳穴压豆，选择神门、交感、降压沟、心、肝、肾等特定耳穴，首先对耳穴进行消毒处理，随后取一颗王不留行籽放在选定的穴位上，使用 0.6cm×0.6cm 胶布固定，指导患者每日自行按压穴位 3 至 5 次，每个穴位每次按压 2 分钟，直至感到局部出现酸、麻、胀或痛等感觉。王不留行籽间隔三日更换一次。共连续干预四周。

1.3 观察指标

（1）将两组患者护理前后的收缩压（SBP）、舒张压（DBP）水平进行检测对比。（2）焦虑程度：通过汉密顿焦虑量表（HAMA）进行评价，最高分值 100 分，分值越低焦虑越轻。（3）详细记录并对比两组患者并发症发生情况。（4）生活质量：采取健康调查简表（SF-36）评价两组患者的生活质量，最高分值为 100 分，分值越低生活质量越差。

1.4 统计学分析

采取 SPSS24.0 软件处理数据。计量指标通过 ( $\bar{x}\pm s$ ) 描述，采取  $t$  检验，计数指标通过 (%) 表示，采取  $\chi^2$  检验。当两组结果对比后有统计学意义用 ( $P<0.05$ ) 表示。

2 结果

2.1 组间临床指标对比情况

干预前，两组指标对比无显著差异 ( $P>0.05$ )。干预后，观察组的血压 SBP、DBP 各指标水平与对照组相比明显降低，焦虑程度明显减轻，生活质量显著提高，两组结果对比差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )，见表 1。

表 1 组间临床相关指标对比 [ $n(\bar{x}\pm s)$ ]

| 分组    | n   | SBP (mmHg)   |              | DBP (mmHg) |             | 焦虑情绪 (分)   |             | 生活质量 (分)   |             |
|-------|-----|--------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|
|       |     | 实施前          | 实施后          | 实施前        | 实施后         | 实施前        | 实施后         | 实施前        | 实施后         |
| 观察组   | 100 | 165.32±10.25 | 142.56±8.63* | 95.63±6.25 | 85.32±5.12* | 17.60±1.60 | 8.50±1.30*  | 62.16±5.08 | 90.62±7.02* |
| 对照组   | 100 | 164.89±10.12 | 130.25±7.89* | 96.12±6.38 | 75.63±4.89* | 17.70±1.80 | 12.70±1.80* | 62.09±5.02 | 82.83±6.04* |
| $t$ 值 |     | 0.298        | 10.527       | 0.548      | 13.686      | 0.415      | 18.915      | 0.098      | 8.411       |
| $P$ 值 |     | 0.765        | 0.001        | 0.583      | 0.001       | 0.678      | 0.001       | 0.922      | 0.001       |

注：\*表示与本组治疗前比较，\* $P<0.05$ 。

2.2 两组并发症发生情况

观察组并发症发生率仅有 2.00% (2/100) 例，已明显低于对照组并发症的 9.00% (9/100) 例，两组结

果对比差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。

3 讨论

高血压的发生受到遗传、生活方式和心理等多重

因素的影响。遗传因素使得高血压具有家族聚集性,家族病史显著增加个体的患病风险。生活方式因素,如吸烟、过量饮酒、高盐饮食和缺乏运动等,也是高血压的重要诱因<sup>[3]</sup>。心理因素,如焦虑和抑郁,也可能成为高血压的触发因素。高血压不仅增加了心血管疾病的风险,还可能导致靶器官损害,显著影响患者的生活质量,并增加医疗费用的负担<sup>[4]</sup>。尽管常规护理在高血压患者的管理中扮演着关键角色,但实践中仍存在一些缺陷,包括患者对治疗的依从性不足,护理资源的匮乏,护理技术的不成熟,以及护理管理制度的缺陷,这些因素共同影响着护理质量,需要得到进一步的关注和改进<sup>[5]</sup>。

为此,我院对其患者在常规护理基础上配合了中医耳穴压豆干预,且最终结果显示,添加耳穴压豆干预后的观察组患者血压控制效果明显优于采用常规护理的对照组,患者的焦虑情绪明显轻于对照组,并发症发生率低于对照组,生活质量与对照组相比明显提高。提示,将耳穴压豆应用于高血压患者护理中,能够提升患者的血压控制效果,减轻患者的心理负担,改善患者生活质量。耳穴压豆护理作为一种源自中医的传统疗法,其核心在于通过刺激耳穴来调节人体的生理功能,进而实现对高血压的治疗。这种方法在护理高血压患者时,体现了多方面的理念:它不仅能够调整脏腑功能,使血压恢复至正常水平,还能通过影响神经系统,缓解高血压相关症状。此外,耳穴压豆护理还有助于提升人体的免疫力,从而预防并发症的发生<sup>[6]</sup>。在实际应用中,耳穴压豆护理展现出显著的作用和优势,如有效调节血压、改善睡眠质量、缓解头痛和头晕等不适,同时增强免疫力。更重要的是,作为一种纯物理治疗方法,耳穴压豆护理安全无害,无副作用,为高血压患者提供了一种既有效又安全的护理选择<sup>[7]</sup>。这种方法的应用也促进了中医知识的普及和推广,让更多人受益于这一古老而有效的疗法。同时,它为现代医学提供了新的视角,鼓励研究者探索更多中医疗法的科学依据,以期为患者提供更加全面和有效的健康服务<sup>[8]</sup>。

综上所述,在高血压患者的日常护理实践中,结合耳穴压豆技术作为一种补充干预手段,能够显著增强血压的控制能力,同时显著降低患者的焦虑水平,降低并发症的发病率,从而全面提升患者的生活品质。

## 参考文献

- [1] 刘亚辉.耳穴压豆联合常规护理对高血压患者血压控制的效果观察[J].临床护理进展,2026,5(3):108-109.
- [2] 韩颖,李爽,王玉良,等.耳穴埋豆联合情志护理对门诊高血压患者情绪及睡眠的影响[J].中国医药导报,2024,21(15):165-167.
- [3] 邱悦.家属参与的 TTM 血压控制护理联合耳穴压豆在原发性高血压患者中的应用[J].心血管病防治知识,2025,15(1):92-94,101.
- [4] 陈清.耳穴埋豆联合穴位敷贴护理对急诊高血压合并眩晕患者血压水平、头晕程度及 BI 指数的影响[J].心血管病防治知识,2024,14(4):136-138.
- [5] 李奇.中药穴位贴敷联合耳穴压豆在老年高血压性失眠症患者护理中的应用效果分析[J].医学论坛,2026,8(5):140-142.
- [6] 关宇英,熊莉,许慧萍,等.子午流注择时耳穴压豆联合穴位贴敷对原发性高血压伴焦虑患者负性情绪及生活质量的影响[J].中国当代医药,2026,33(8):156-159,165.
- [7] 汪妍.耳穴压豆联合中医情志护理治疗肝郁化火型高血压合并焦虑患者的临床疗效研究[J].当代护理,2025,6(5):122-127.
- [8] 陈亚娟.耳穴压豆联合穴位贴敷中医护理在高血压病患者中的应用[J].当代护理,2025,6(5):101-103.

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