

# 高血压合并焦虑患者的人文关怀护理研究进展

李雪

中国人民解放军陆军特色医学中心 重庆

**【摘要】**高血压病程长、易反复，随病情发展易引发冠心病等多种并发症，危害身心健康。长期病史与经济压力加重患者精神负担，引发焦虑等不良情绪，降低治疗依从性，不利病情控制。传统护理模式侧重点在于患者病情的管理，护理内容相对单一，缺乏对高血压患者心理状态的评估与干预，未能重视患者心理、社会需求。人文关怀护理将患者放在首要位置，关注于其心理、生理、精神、社会层面的整体需求。本文针对高血压合并焦虑患者的人文关怀护理研究进展展开综述，旨为临床护理提供可靠依据，推动高血压合并焦虑患者护理管理的规范化进程。

**【关键词】**高血压；焦虑情绪；人文关怀护理；社会需求；心理需求

**【收稿日期】**2025年12月18日   **【出刊日期】**2026年1月14日   **【DOI】**10.12208/j.jmnm.20260006

## Research progress on humanistic care nursing for patients with hypertension and anxiety

Xue Li

PLA Army Characteristic Medical Center, Chongqing

**【Abstract】** Hypertension has a long course and is prone to recurrence, which can lead to various complications such as coronary heart disease as the condition progresses, posing a threat to physical and mental health. Long term medical history and economic pressure increase the mental burden of patients, causing anxiety and other negative emotions, reducing treatment compliance, and hindering disease control. The traditional nursing model focuses on the management of patients' conditions, with relatively single nursing content, lacking assessment and intervention of the psychological state of hypertensive patients, and failing to pay attention to patients' psychological and social needs. Humanistic care nursing places patients in a primary position, focusing on their overall psychological, physiological, spiritual, and social needs. This article provides a review of the research progress on humanistic care nursing for patients with hypertension and anxiety, aiming to provide reliable basis for clinical nursing and promote the standardization of nursing management for patients with hypertension and anxiety.

**【Keywords】** Hypertension; Anxiety emotions; Humanistic care nursing; Social demand; Psychological needs

在临幊上，高血压是作为常见的一种慢性疾病，具有病程长、并发症多等特点，对患者的身心健康造成严重的影响，降低其生活质量<sup>[1]</sup>。焦虑障碍是高血压患者最为常见的一种心理问题，与普通人群相比，高血压患者合并焦虑症状的发生率更高。焦虑情绪会通过激活交感神经系统，引发炎症反应等机制，使患者病情加重。血压的波动性升高会反向强化焦虑情绪，导致生理-心理交互作用陷入恶性循环<sup>[2]</sup>。人文护理指的是护士在开展护理工作时，通过了解患者的个体差异，为其制定个性化、多元化的护理策略，助力患者恢复健康状态或维持良好健康水平。从患者入院到出院以及出院后随访融入人文关怀护理，进而提高患者依从性，对于病情的

恢复营造良好条件，同时有助于改善紧张护患关系。此外，人文关怀护理的应用可以提高护理人员的人文素养水平，进一步强化其职业认同感。基于此，本文分析人文关怀护理的概述，系统梳理了高血压患者合并焦虑的影响因素，又深入探究目前临幊针对焦虑心理的应对策略，归纳了当前研究中的薄弱环节与改进方向，旨在为制定兼具实用性、科学性、可操作性的护理管理方案提供理论依据与实践参考。

### 1 人文关怀护理概述

人文关怀护理是哲学与护理学深度融合的产物，其核心聚焦于对人的价值的认可与彰显，由文化底蕴、道德考量、情感交流、多元需求以及人际关系等诸多要

素共同构建而成。关怀属于道德观念的范畴，其有效实践与充分体现需依托人际关系来实现。美国护理理论领域的重要人物 Waston 提出相关观点，指出人文护理的本质是一场饱含关怀的人际交流活动，具体体现为主动助力他人在生理、心理以及社会文化等多个层面维持健康状态。随着人文护理越来越受重视，国内外众多学者在持续的探索与实践活动中，将人文关怀护理理念融入并应用于各项护理措施的实施过程中，其工作重点聚焦于缓解患者消极情绪、增强其自信心与就医满意度、促进患者康复。按照国家政策要求，各大医院在落实责任制整体护理工作的过程中，同步提出要为患者提供涵盖全面专业知识且人性化护理服务，重点突出加强人文关怀方面的工作。优质的护理与人文关怀紧密相连，护理工作者需深刻且全面地认识到人文关怀在护理专业领域所占据的关键地位与发挥的重要作用，在日常会工作中积极落实。

## 2 高血压患者焦虑的危险因素

### 2.1 疾病因素

若血压长期未得到有效的控制会进一步激活交感神经系统，患者出现心率加快、出汗等焦虑样躯体症。此外，对于伴有并发症的患者而言，意味着患者需同时应对高血压和其他疾病，如高血压合并糖尿病视网膜病变的患者，对于伴有并发症的患者而言，意味着患者需同时应对高血压和其他疾病，相关研究表明<sup>[3]</sup>高血压合并糖尿病视网膜病变的患者，与未合并并发症患者相比，更容易出现焦虑情绪。由于在治疗或护理干预期间既要控血压，又要关注血糖和眼部病变，且鉴于疾病的不同，服药及注意事项差异大，长期以往容易加重患者心理负担，引发焦虑。

### 2.2 心理特征

当不同患者遭遇相同的疾病时会呈现出差异化的心理反应。一些患者会以积极乐观的态度直面疾病，也有部分患者在面对疾病时可能会出现沮丧、不安、焦虑负面心理，人格特征与心理反应存在相关。再者，对疾病认知了解甚少的患者更容易出现焦虑情绪，文化程度相对较低的患者，往往对高血压的病因、发病机制以及长期管理规范等方面的认知存在一定局限性，他们通常会产生更多的担忧情绪，进而更容易陷入焦虑状态<sup>[4]</sup>。

### 2.3 人口社会学因素

高血压患者心理状态会受到婚姻状况、性别、社会支持情况等多种因素影响，对于经济收入处于较低水平的患者来说，长期的干预治疗加重其经济层面的负

担，导致焦虑情绪的产生。在家庭环境里，中老年女性往往肩负着照料家人的核心职责，一旦她们自身患病，便会格外忧虑无法继续履行这些责任，这种担忧会进一步加重其心理负担，引发焦虑。未婚患者缺少家庭与配偶的支持，因此，比已婚患者更容易出现焦虑情绪。

### 2.4 生活方式

长期吸烟、喝酒，缺乏运动锻炼等不良生活习惯，会短暂升高血压，影响降压效果，导致血压波动，引发焦虑。此外，睡眠质量欠佳会对褪黑素的分泌产生不良影响。对于高血压患者群体而言，褪黑素分泌出现异常会进一步加剧睡眠方面的困扰，而且生物钟失调还会破坏血压调节机制，进而诱发焦虑情绪。

## 3 高血压合并焦虑患者的人文关怀护理策略

### 3.1 心理评估

合并焦虑的心理状态具有较强的主观性特征，所以在评估时不可避免地会受到主观因素的干扰。在选择量表时需要综合考量多方面因素，涵盖量表评估的具体目标、可靠性与准确性、患者的年龄层次以及临床实际状态等。汉密尔顿焦虑量表（Hamilton Anxiety Scale, HAMA）是临幊上广泛使用的焦虑症状评估工具，包含 14 个条目，其评分范围从“症状极重”（对应 4 分）至“无症状”（对应 0 分），总分 56 分，该量表的 Cronbach's $\alpha$  系数为 0.93，显示出较高的内部一致性。医院焦虑抑郁量表（Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS）共包含 14 个条目，用 0-3 分的 4 级评分法，以 7 分为临界值，总分 0-7 分表示正常；8-10 分为轻度焦虑或抑郁；11-14 分为中度焦虑或抑郁；15-21 分为重度焦虑或抑郁，量表的 Cronbach's $\alpha$  系数为 0.82。

### 3.2 心理干预

心理护理是护理人员采取各类方式与途径，以科学严谨的态度、恰当合理的方法实施干预，旨在达成护理目标的一种心理治疗手段。主要包括针对性心理治疗、心理弹性训练、认知行为疗法、正念减压疗法、情绪释放疗法、放松训练等，进而减轻患者负面心理问题<sup>[5]</sup>。相关研究表明<sup>[6]</sup>，高血压患者实施心理干预，通过耐心倾听、开放式提问等干预措施可以有效减轻其焦虑情绪。正念减压疗法源自国外，现已在临床护理工作中得到广泛应用，通过运用正念相关技术，助力患者进行情绪管理、减轻患者心理压力。有学者提出<sup>[7]</sup>，高血压合并焦虑患者实施 8 周的正念减压训练，而降低其焦虑评分与收缩压水平<sup>[8]</sup>。此外，五行音乐作为中医外治法的范畴之一，巧妙融合音乐元素与人体五行理论，

借助聆听音乐的方式对人体内外部环境予以调节，进而提升机体的免疫功能，改善患者心理症状。通过根据患者的喜好合理选择音乐，可以降低焦虑评分。

### 3.3 健康教育与自我管理

高血压是一种终身性的病症，患者需接受长期的治疗，治疗手段主要涵盖药物治疗、健康教育、运动管理、饮食调控等方面。部分患者欠缺科学规范的血压监测认知，在血压监测方面的依从性较差，进而对疾病的预后情况造成不良影响。鉴于此，为了确保能够更好地遵循各项医嘱，严格进行血压监测，稳定血压，应该注重提高患者的认知水平，加强对患者的健康教育。有学者提出<sup>[8]</sup>，实施人文护理干预措施后，有助于提升患者的健康认知水平，且老年高血压患者在各个时间段的平均血压以及24小时平均血压均能得到有效降低。值得注意的是，患者年龄越大，其服药依从性表现越佳。由此能够看出，人文关怀护理在针对高血压患者开展的健康教育工作中，取得了积极且显著的成效，有助于提高患者认知，人文关怀护理具备较高的可行性与可操作性。

### 3.4 家庭与社会支持

强化社区与家庭二者间的沟通协作机制，构建紧密的联动关系。定期于社区内部组织健康讲座、义诊等多样化健康促进活动，同时充分借助社区宣传栏广泛传播高血压相关知识以及缓解焦虑心理的方法<sup>[9]</sup>。构建完善的家庭支持体系，强化护理人员与患者家属之间的沟通交流机制，同时为患者家属提供专业指导，使其能够切实履行对患者用药情况及日常生活管理的监督职责<sup>[10]</sup>。基于患者家属所反馈的信息，掌握患者血压控制效果、心理状态及遵医行为，并进行针对性的健康指导服务，同时向患者家属传授有效的沟通技巧与情绪支持策略。

## 4 结论

人文关怀护理在高血压合并焦虑患者的疾病治疗与康复进程中，所发挥的重要作用不容小觑。截至目前，临床研究领域已运用心理干预、健康教育、家庭与社会支持等多种手段针对高血压合并焦虑开展护理管理工作，且已收获了一定成效。人文关怀于临床护理领域的重要性已获得广泛认同，然而，由于对护理人文关怀的

认知与践行缺乏统一、明确的指引及规范，导致护理人文关怀呈现出随意、盲目的状态，对人文关怀护理的高效推进造成了不利影响。今后，遵循循证医学，构建针对性、综合性的人文关怀护理干预策略。与此同时，要对护理人文关怀的教育与培训予以标准化规范。

## 参考文献

- [1] 赵会颖,翟晓君,李岚,等.老年高血压患者血压水平与其失眠、抑郁及焦虑状况的相关性[J].分子诊断与治疗杂志,2023,15(1):169-172.
- [2] 韩欣,赵兵,孙涛,等.青岛市中青年高血压患者焦虑、抑郁状况及其相关影响因素分析[J].中国社会医学杂志,2024,41(4):455-459.
- [3] 刘赜琦,张先庚,梁小利,等.老年高血压患者焦虑抑郁情绪现状及影响因素分析[J].护理实践与研究,2022,19(20): 3001-3005.
- [4] 武玉姣,徐佳,赵琦,等.老年高血压患者疾病感知与焦虑抑郁症状相关关系研究[J].中国慢性病预防与控制,2024,32(3):188-192,197.
- [5] 王丹凤,张亚林.护理干预对合并抑郁的老年高血压患者的影响研究[J].黄河科技学院学报,2024,26(2):22-25.
- [6] 田延收,杨姣姣.针对性心理护理对老年高血压合并冠心病患者依从性的影响[J].临床医学工程,2024,31(3):371-372.
- [7] 王赫.个性化护理联合心理干预应用于老年高血压患者的临床效果[J].中国医药指南,2023,21(8):164-166.
- [8] 董洋.心理护理联合综合护理在高血压患者中的实施效果[J].中国冶金工业医学杂志,2023,40(4):402-403.
- [9] 张文娣.高血压患者社区管理融入人文关怀护理的效果分析[J].中国社区医师,2021,37(01):159-160.
- [10] 张溪,宋鑫博.基于人文关怀的社区护理模式在老年高血压患者中的护理效果及对医学应对方式的影响研究[J].山西医药杂志,2020,49(24):3499-3502.

**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