

健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用及对其情绪的影响

毛琼琼

沭阳县南湖卫生健康服务中心 江苏宿迁

【摘要】目的 为提升社区老年高血压患者依从性，控制血压稳定，缓解负性情绪，对健康教育与慢性病管理护理的应用效果进行探究。**方法** 采用前瞻性干预研究设计，以2023年1月至2024年12月建档的200例社区老年高血压患者为研究对象，依据入组顺序随机分为观察组与对照组各100例，对照组实施常规护理，观察组采用健康教育与慢性病管理护理，从血压指标、焦虑、抑郁评分、患者依从性展开数据研究。**结果** 观察组血压指标、SAS评分、SDS评分明显优于对照组，患者依从性更高，数据差异明显， $P<0.05$ ，具有统计学意义。**结论** 健康教育与慢性病管理护理相结合的护理模式在社区老年高血压患者中效果显著，有效帮助患者稳定情绪，控制血压水平，建议推广该护理模式。

【关键词】健康教育；慢性病管理护理；社区；老年高血压；情绪；应用效果

【收稿日期】2025年12月19日

【出刊日期】2026年1月14日

【DOI】10.12208/j.cn.20260054

Application of health education and chronic disease management nursing in community elderly hypertension and its effect on emotion

Qiongqiong Mao

Shu Yang County South Lake Health Service Center, Suqian, Jiangsu

【Abstract】Objective To improve medication adherence among elderly hypertensive patients in communities, stabilize blood pressure levels, and alleviate negative emotions, this study investigated the effectiveness of health education combined with chronic disease management nursing. **Methods** A prospective intervention study was conducted with 200 elderly hypertensive patients registered between January 2023 and December 2024. Participants were randomly assigned into observation and control groups (100 each) based on enrollment order. The control group received standard care while the observation group underwent health education and chronic disease management nursing. Data analysis focused on blood pressure metrics, anxiety/depression scores, and patient compliance. **Results** The observation group demonstrated significantly better blood pressure control, reduced SAS scores, and lower SDS scores compared to the control group. Patient compliance showed a statistically significant difference ($P<0.05$). **Conclusion** The integrated health education and chronic disease management nursing model proved effective in stabilizing emotional states and controlling blood pressure levels among elderly hypertensive patients in communities. This approach is recommended for broader implementation.

【Keywords】Health education; Chronic disease management nursing; Community; Elderly hypertension; Emotion; Application effect

高血压是一种常见的慢性疾病，随着人口老龄化加剧，高血压已成为威胁老年人健康的主要慢性病之一^[1]。高血压不仅直接危害心血管健康，还与情绪障碍形成恶性循环，情绪因素与高血压存在密切关联，约45%的老年高血压患者伴有情绪障碍，严重影响老年患者的生活质量。社区作为老年人主要活动和医疗保健场所，其完善的基层卫生服务网络和便捷的地理位置，为老年高血压管理工作提供了重要平台。通过定期

开展健康讲座、设立血压监测站点、组织健身活动等形式，社区能够系统性地实施老年高血压的管理工作。健康教育通过知识普及和生活方式干预，显著提升老年患者的疾病认知和自我管理能力^[2]。慢性病管理护理通过专业的监测和随访，有效提高患者依从性^[3]。本研究旨在探讨健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用及对其情绪的影响，为优化社区老年高血压患者的健康管理策略提供理论依据和实践参考。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究筛选出 200 例于 2023 年 1 月至 2024 年 12 月建档的社区老年高血压患者为研究对象，依据入组顺序随机分为对照组和观察组（每组各 100 例）。观察组男 58 例，女 42 例；年龄（60-85）岁，均值（72.62±4.33）岁；病程 3-18 年，均值（7.65±3.27）年；对照组男 57 例，女 43 例；年龄（60-83）岁，均值（73.41±4.27）岁；病程 2-20 年，均值（7.78±3.36）年；两组数据比较， $P>0.05$ ，无显著性差异。纳入标准：高血压；年龄≥60 周岁；社区居住满 1 年以上，未来 1 年内无搬迁计划；认知与沟通能力良好；同意参与研究。排除标准：先天疾病；严重心脑血管疾病；肝肾等器官功能不足；继发性高血压；严重精神障碍；语言障碍；认知障碍；不愿配合研究工作。

1.2 方法

1.2.1 对照组采用常规护理

给予患者用药、饮食、运动、安全防护等常规护理，定期随访。

1.2.2 观察组采用健康教育与慢性病管理护理

(1) 健康教育。给予老年患者疾病认知强化干预，根据老年患者的特殊群体情况，采用三维认知构建，通过“血压形成动画+靶器官损伤模型+并发症 VR 体验”的形式，直观展示高血压的病理机制和危害，了解疾病的诱发因素、预防并发症的方法、正确用药及其他注意事项等，加强患者对疾病的认知，提高血压的管理效果。教会老年患者症状识别，制作《高血压预警信号》卡片，区分典型症状如持续头痛、视物模糊等与隐匿表现。高血压这种慢性病具有病程长的特点，患者容易产生负性情绪，给予心理干预，让患者认识到疾病属于生命中的一个正常过程，并告知患者负性情绪对影响血压波动的危害，帮助患者改善负面情绪，以良好的心理状态面对疾病，积极配合治疗。

(2) 慢性病管理护理。

① 饮食管理。给予患者疾病适配饮食计划，制定 7 天循环营养食谱，为患者提供高钾饮食方案。低盐、低脂、高蛋白饮食，少吃腌制食品、动物内脏和钠含量高的食物，每日钠摄入<5g，多食用粗粮和富含钾的水果蔬菜如香蕉、菠菜^[4]；控制进食速度，七分饱原则，避免肥胖诱发代谢异常；戒烟酒，不宜饮浓茶及咖啡。

② 运动管理。合理安排中低强度有氧运动，如八段锦、太极、散步、游泳等，运动前测血压，可佩戴心率监测手环，运动后以无胸闷、头晕等不适为度，避免剧烈活动造成血压波动。

③ 用药管理。实施个性化用药方案，根据患者病情、年龄、肝肾功能制定用药方案，严格遵医嘱用药^[5-6]。老年患者可采用分药盒辅助用药管理，规范管理用药时间，监测药物不良反应，重点强调禁忌症，禁止擅自调整剂量或停药，建立用药日记，避免漏服或过量，监测用药依从性。

④ 血压监测。每日晨起服药前和睡前测量血压，测量时保持安静，避免环境干扰，测量前静坐 5 分钟，避免吸烟、咖啡或运动干扰^[7]；选取血压较高侧作为长期监测部位，连续测量 2-3 次，间隔 1-2 分钟取平均值，记录血压动态变化，评估病情，调整用药方案。

⑤ 情绪管理。由于患者因长期因高血压带来的困扰，容易出现抑郁、焦虑等负面情绪，诱发血压波动^[8-9]。积极主动发现患者的负性情绪及心理状态，与患者建立良好关系，了解不良情绪的发生原因，给予患者鼓励、倾听、安慰等心理疏导，缓解不良情绪，避免情绪激动诱发血压骤升，使患者以一个良好的心理状态面对治疗。还可以通过泡脚、穴位按摩方式舒缓不良情绪。

1.3 观察指标

本次研究过程中，对两组血压指标（收缩压、舒张压）、焦虑自评量表（SAS）评分、抑郁自评量表（SDS）评分、患者依从性进行对比，以此作为研究价值体现依据。高血压：收缩压≥140mmHg 或舒张压≥90mmHg，老年人血压控制在收缩压<150mmHg，舒张压<90mmHg。焦虑自评量表（SAS）含 20 个项目，4 级评分（1-4 分），20 项粗分相加（范围 20-80 分），标准分（范围 25-100 分），总分≥50 分提示存在焦虑症状，<50 分无显著焦虑，50-59 分轻度焦虑，60-69 分中度焦虑，≥70 分重度焦虑；抑郁自评量表（SDS）含 20 个项目，4 级评分（1-4 分），标准分（范围 25-100 分），总分≥53 分提示抑郁症状，53-62 分为轻度抑郁，63-72 分为中度抑郁，72 分以上为重度抑郁。

1.4 统计学方法

数据处理与统计分析通过 SPSS23.0 软件系统实现，利用 χ^2 对计数资料（%）进行检验，利用 t 对计量（ $\bar{x}\pm s$ ）检验，若 $P<0.05$ ，研究意义显现，若 $P>0.05$ ，无统计学意义。

2 结果

2.1 两组护理前后血压水平比较，见表 1

2.2 两组护理前后 SAS 评分、SDS 评分比较，见表 2

2.3 两组患者依从性比较，见表 3

表1 两组护理前后血压水平比较 ($\bar{x} \pm s$, mmHg)

组别	例数	收缩压		舒张压	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	100	151.75±16.89	120.34±10.57	109.34±10.57	85.97±6.67
对照组	100	152.02±16.76	137.24±13.28	110.47±10.62	97.28±9.41
t		0.439	4.776	0.427	4.932
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表2 两组护理前后SAS评分、SDS评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	SAS评分		SDS评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	100	60.29±5.70	36.89±3.42	61.18±5.87	37.43±3.56
对照组	100	60.34±5.74	45.27±3.69	61.27±5.81	46.33±3.72
t		0.328	5.127	0.409	5.383
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表3 两组患者依从性比较 (n, %)

组别	例数	完全依从	一般依从	不依从	总依从率
观察组	100	65	33	2	98 (98.00%)
对照组	100	47	35	18	82 (82.00%)
χ^2					4.973
P					<0.05

3 讨论

血压水平的控制与激动、愤怒、紧张等多种不良情绪有密切关系，调整不良情绪非常关键。如果患者情绪波动过大或者是有焦虑、抑郁等不良心理问题，都会造成患者血压突然出现变化，导致血压不稳定。高血压单纯依靠药物治疗难以实现病情的良好控制，健康教育与慢性病管理护理的介入，为改善这一现状提供了新思路。社区通过实施健康教育，普及疾病知识，帮助老年患者深入了解疾病知识，纠正认知误区。慢性病管理护理从专业角度为社区老年高血压患者提供持续支持，从用药、饮食、运动、情绪管理等多方面提高患者自我管理能力，改善负性情绪，实现对高血压的长期管控，对降低心脑血管并发症风险有重要意义。研究表明，对社区老年高血压患者实施健康教育与慢性病管理护理不仅能有效控制血压水平，还对患者的情绪产生积极影响，有效缓解因疾病产生的焦虑、抑郁情绪，护理效果显著，应用价值良好，可行性较高，值得推广，建议提倡。

参考文献

- [1] 殷成华. 社区慢性病管理模式在老年高血压管理中的应用效果[J]. 慢性病学杂志, 2021, 22(01):139-141.
- [2] 朱淑惠. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用效果[J]. 中国医药指南, 2021, 19(17):234-235.
- [3] 陈曼青, 李玲玲. 健康教育应用于社区老年高血压患者中的效果[J]. 中国城乡企业卫生, 2024, 39(03):46-48.
- [4] 吴满妹, 陈佳. 老年高血压应用社区慢性病管理模式的效果及对患者血压水平及知识掌握度分析[J]. 当代医学, 2021, 27(32):187-189.
- [5] 朱汉翠, 刘婕. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用效果探讨[J]. 智慧健康, 2024, 10(11): 162-164+168.
- [6] 蔡志云. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用及对其情绪的影响[J]. 首都食品与医药, 2023, 30(12):133-135.
- [7] 李红梅. 健康教育与慢性病管理护理对在院老年高血

- 压患者发展及心理状态、控制的影响效果分析[J]. 医学
食疗与健康,2022,20(22):99-101,105.
- [8] 徐晴晴. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血
压中的应用效果及对血压的影响[J]. 首都食品与医药,
2021,28(7):149-150.
- [9] 陈绿. 健康教育与慢性病管理干预在高血压中的应用
效果及对其生活质量的影响[J]. 中外医疗,2021,40(6):
147-149,166.

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