

原发性高血压予以饮食护理干预的实施效果

吴 梅

青海省格尔木市郭勒木德镇中心卫生院 青海格尔木

【摘要】目的 分析饮食护理干预应用在原发性高血压患者中的实际成效。方法 选取 2025 年 1 月到 2025 年 12 月我院收治的 76 例原发性高血压患者作为案例，借助随机数表法划分成实验组与常规组，每组各 38 例。常规组采取原发性高血压常规护理干预手段，实验组则在常规护理前提下增加饮食护理干预，对比两组患者干预前后血压水平以及饮食依从性。结果 干预之前两组血压水平相近 ($P>0.05$)，干预后实验组收缩压、舒张压均低于常规组 ($P<0.05$)；实验组饮食依从率高于常规组 ($P<0.05$)。结论 饮食护理干预能够有效控制原发性高血压患者的血压水平，提高患者饮食依从性，应用价值较高。

【关键词】原发性高血压；饮食护理干预；血压控制；饮食依从性

【收稿日期】2026 年 6 月 12 日

【出刊日期】2026 年 7 月 16 日

【DOI】10.12208/j.jacn.20260392

Effect of dietary nursing intervention on primary hypertension

Mei Wu

Gologmud Town Central Health Center, Golmud City, Qinghai Province, Golmud, Qinghai

【Abstract】Objective To analyze the actual effectiveness of dietary nursing intervention in patients with primary hypertension. Methods A total of 76 patients with primary hypertension admitted to our hospital from January 2025 to December 2025 were selected as cases and divided into an experimental group routine group using the random number table method, with 38 cases in each group. The routine group received routine nursing intervention for primary hypertension, while the experimental group received dietary nursing int in addition to routine nursing. The blood pressure levels and dietary compliance of the two groups before and after intervention were compared. Results Before intervention, the blood pressure levels of the two groups were similar ($P>0.05$). After intervention, the systolic and diastolic blood pressures of the experimental group were lower than those of the routine group ($P<0.05$); the dietary compliance rate of the experimental group was higher than that of the routine group ($P<0.05$). Conclusion Dietary nursing intervention can effectively control the blood pressure levels of patients with primary hypertension and improve their dietary compliance, demonstrating high application value.

【Keywords】Primary hypertension; Dietary nursing intervention; Blood pressure control; Dietary compliance

原发性高血压是临床十分常见的慢性心血管疾病，其发病和遗传、生活方式等多种因素相关，其中饮食不当是主要诱发因素之一。当前临床对原发性高血压的治疗多以药物控制为主，但长期用药配合科学护理才能更好稳定血压，减少并发症发生^[1]。不过目前临床护理中，针对患者饮食的专项干预较为欠缺，多数患者缺乏科学饮食认知，仍保持高盐、高脂等不良饮食习惯，导致血压控制效果不佳^[2]。基于此，本次研究选取我院收治的原发性高血压患者，探讨饮食护理干预的实施效果，为临床护理工作提供实践参考，帮助患者更好控制病情，改善健康状况。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择 2025 年 1 月至 2025 年 12 月我院收治的 76 例原发性高血压患者作为案例，以随机数表法分为两组。实验组入选患者 38 例，男女各 20 例、18 例，年龄 42~75 (58.62 ± 6.35) 岁。常规组入选患者 38 例，男女各 19 例、19 例，年龄 43~76 (59.15 ± 6.28) 岁。两组一般资料对比无统计学意义， $P>0.05$ 。纳入标准：

(1) 符合原发性高血压诊断标准；(2) 意识清晰可配合护理；(3) 无严重心肝肾并发症。排除标准：(1) 合并恶性肿瘤者；(2) 精神疾病患者；(3) 无法配合

饮食干预者。本研究已通过伦理审批。

1.2 方法

常规组给予原发性高血压常规护理干预,护理人员指导患者遵医嘱规律用药,定期监测血压并记录,简单告知患者饮食注意事项,提醒患者避免熬夜、过度劳累,适当进行轻度运动。实验组则在常规护理前提下增加饮食护理干预:(1)饮食评估,护理人员详细了解患者日常饮食习惯、饮食偏好以及身体状况,结合患者血压水平、体重等指标,制定个性化饮食方案,同时向患者讲解饮食和高血压病情的关联,让患者明白科学饮食对血压控制的重要性。(2)钠盐控制,明确告知患者每日钠盐摄入量需控制在5g以内,避免食用咸菜、腊肉、腌制品等高盐食物,烹饪时尽量采用蒸、煮、炖、凉拌的方式,减少酱油、味精等含钠调味品使用,同时提醒患者注意隐形盐的摄入,比如加工食品中的隐藏盐分。(3)营养素调节,指导患者增加优质蛋白的摄入,比如瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等,保证每日蛋白质摄入量达标;多食用新鲜蔬菜和水果,补充维生素、膳食纤维以及矿物质,蔬菜每日摄入量控制在500g左右,水果每日200~350g,选择低糖水果;减少高脂、高胆固醇食物的摄入,避免食用动物内脏、油炸食品、肥肉等,烹饪用油选择橄榄油、菜籽油等植物油,每日用量不超过25g。(4)饮食习惯干预,指导患者养成规律饮食的习惯,定时定量进餐,避免暴饮暴食,每餐七八分饱即可;戒烟戒酒,避免饮用浓茶、咖啡等刺激性饮品,可适量饮用淡茶水、白开水;控制饮食总热量,

结合患者体重和活动量,合理分配三餐热量,早餐占比20%~30%,午餐占比40%~50%,晚餐占比20%~30%。

(5)饮食随访,每周定期了解患者饮食执行情况,及时发现患者饮食中的问题并进行纠正,根据患者血压变化、身体状况以及饮食适应情况,适当调整饮食方案,同时持续给予患者饮食指导和鼓励,提高患者饮食配合度。

1.3 观察指标

1.3.1 对比两组患者干预前后血压水平

采用标准血压计测量两组患者收缩压、舒张压。

1.3.2 对比两组患者饮食依从性

完全依从:严格按照饮食方案执行,无违规饮食行为;部分依从:基本按照饮食方案执行,偶尔出现少量违规饮食;不依从:未按照饮食方案执行,频繁出现违规饮食。

1.4 统计学方法

运用SPSS24.0分析数据。符合正态分布的计量数据以均数加减标准差表示并且行t检验;计数数据百分比表示并且进行 χ^2 检验。 $P<0.05$ 为差异显著的代表。

2 结果

2.1 两组干预前后血压水平比较

干预后实验组收缩压、舒张压均低于常规组($P<0.05$),详见表1。

2.2 两组饮食依从性比较

实验组饮食总依从率高于常规组($P<0.05$),详见表2。

表1 两组干预前后血压水平比较($\bar{x}\pm s$, mmHg)

组别	干预前收缩压	干预后收缩压	干预前舒张压	干预后舒张压
常规组(n=38)	156.38±10.25	142.56±8.74	98.62±7.35	89.45±6.82
实验组(n=38)	155.87±10.32	130.24±7.68	97.98±7.42	80.36±6.75
t	0.216	6.527	0.378	5.840
P	0.829	0.000	0.707	0.000

表2 两组饮食依从性比较[n(%)]

组别	完全依从	部分依从	不依从	总依从率
常规组(n=38)	12(31.58)	14(36.84)	12(31.58)	26(68.42)
实验组(n=38)	23(60.53)	13(34.21)	2(5.26)	36(94.74)
χ^2				8.756
P				0.003

3 讨论

原发性高血压是一种慢性疾病,病程较长且无法

彻底根治,临床治疗核心是控制血压水平,减少心脑血管并发症发生,从而改善患者生活质量。血压控制效果

不仅和药物治疗相关,还和患者生活方式密切相关,其中饮食因素对血压变化具有重要影响,不合理的饮食会导致血压升高或波动,影响治疗效果。科学合理的饮食护理干预,能够帮助患者养成良好的饮食习惯,减少饮食中不良因素对血压的影响,辅助控制血压,提升护理效果^[3]。

本次研究结果显示,干预后实验组收缩压、舒张压均低于常规组,这一结果的出现和饮食护理干预的实施密切相关。常规护理仅简单告知患者饮食注意事项,缺乏针对性和系统性,患者难以全面掌握科学饮食知识,也无法长期坚持合理饮食,导致血压控制效果不够理想。而实验组实施的饮食护理干预,首先通过饮食评估为患者制定个性化饮食方案,让饮食指导更贴合患者实际情况,提高方案的可行性;严格控制钠盐摄入,能够有效减少体内水钠潴留,降低血容量,从而起到降低血压的作用,因为钠盐摄入过多是导致原发性高血压患者血压升高的重要原因之一^[4];合理调节营养素摄入,增加优质蛋白、维生素和膳食纤维的摄入,减少高脂、高胆固醇食物的摄入,能够改善患者体质,降低血液黏稠度,减轻血管负担,进而帮助控制血压;养成规律的饮食习惯,戒烟戒酒,控制饮食总热量,能够避免因饮食不当导致血压波动,稳定血压水平。同时,通过饮食随访及时调整饮食方案,持续给予患者指导和鼓励,能够帮助患者长期坚持科学饮食,从而更好地控制血压,使干预后实验组血压水平明显低于常规组。

饮食依从性是影响饮食护理干预效果的关键因素,只有患者严格依从饮食方案,才能充分发挥饮食护理的作用,辅助控制血压^[5-6]。本次研究中,实验组饮食总依从率明显高于常规组,这主要是因为饮食护理干预过程中,护理人员向患者详细讲解了饮食和高血压病情的关联,让患者充分认识到科学饮食对血压控制的重要性,提高了患者的重视程度和配合意愿;个性化饮食方案充分考虑了患者的饮食偏好,避免了饮食方案过于严格导致患者难以坚持的问题,提高了方案的依从性;定期饮食随访能够及时发现患者饮食中的问题并纠正,同时给予患者鼓励和支持,增强了患者坚持饮食干预的信心,减少了违规饮食行为的发生^[7-8]。而常规组仅简单告知饮食注意事项,患者缺乏对饮食重要性的深刻认识,也没有针对性的饮食指导和随访监督,导致患者饮食依从性较低,无法很好地配合饮食调

理,进而影响血压控制效果^[9]。

综上,饮食护理干预应用在原发性高血压患者中,能够有效控制患者血压水平,提高患者饮食依从性,帮助患者养成良好的饮食习惯,为血压控制提供有力支持,具有非常高的临床应用价值,值得在临床护理工作中推广应用。

参考文献

- [1] 胡馨予.病系统管理模式下分层护理结合饮食护理干预在高血压病患者治疗中的应用[J].临床误诊误治,2025,38(23):142.
- [2] 陈春燕.盐味觉的限盐饮食护理改善高血压伴冠心病患者盐味觉偏好的研究[J].心血管病防治知识,2025,15(12):112-115.
- [3] 陈曦航.共享决策指导的系统化护理及针对性饮食护理对胃溃疡伴高血压患者的影响[J].心血管病防治知识,2025,15(06):107-110.
- [4] 赵孟.耳穴压豆以及饮食、运动护理在高血压患者中的应用效果评价[J].中国社区医师,2025,41(06):123-125.
- [5] 吕华丽,魏丽娟.限盐饮食护理联合知行模式的康复护理对高血压患者血压的影响[J].心血管病防治知识,2024,14(22):96-98.
- [6] 温蕊.限盐饮食护理用于老年高血压病人的效果评估分析[J].中国食品工业,2024,(04):165-167+170.
- [7] 许彩云.综合护理在老年高血压护理中的临床应用价值分析[J].黑龙江中医药,2024,53 (6):406-408.
- [8] 张泓,冯少馨,陈秋华,倪美玲.老年高血压伴肥胖病人直觉饮食现状及影响因素[J].循证护理,2024,10 (19):3597-3601.
- [9] 刘继维,潘莹,余月.优质护理与饮食干预护理在糖尿病合并高血压患者中的应用效果[J].糖尿病新世界,2024,27 (13):126-129.

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