

四项行动法延伸护理对高血压患者干预的价值

刘雯汶

首都医科大学附属北京安贞医院 北京

【摘要】目的 分析在高血压患者的护理中采用四项行动法下的延伸护理的实际价值；**方法** 研究选取前瞻性研究的形式，以 2023 年 1 月-2024 年 12 月为研究周期，选取 90 例高血压患者展开分组研究。随机数字法分组，各 45 例。对照组为常规护理，观察组为四项行动法延伸护理，比较两组血压水平等；**结果** 观察组干预后的收缩压及舒张压水平明显低于对照组 ($P<0.05$)。观察组自我护理能力各维度评分均高于对照组 ($P<0.05$)，且观察组并发症发生率较低 ($P<0.05$)；**结论** 对高血压患者采用四项行动法延伸护理，能够强化对血压水平的控制效果，并增加患者的自护能力，遏制不良反应发生，有效改善预后，应用价值良好。

【关键词】 高血压；延伸护理；四项行动法；血压指标；自我护理能力；并发症

【收稿日期】 2025 年 8 月 11 日

【出刊日期】 2025 年 9 月 15 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20250452

The value of extended nursing with four action methods in intervening in hypertensive patients

Wenwen Liu

Beijing Anzhen Hospital Affiliated to Capital Medical University, Beijing

【Abstract】Objective To analyze the practical value of extended nursing under the four action methods in the nursing of patients with hypertension. **Methods** A prospective study was conducted in 90 patients with hypertension from January 2023 to December 2024. 45 cases in each group were randomly divided into two groups. The control group was given routine nursing, while the observation group was given extended nursing with four actions, and the blood pressure levels of the two groups were compared. **Results** The levels of systolic blood pressure and diastolic blood pressure in the observation group were significantly lower than those in the control group ($P<0.05$). The scores of self-care ability in the observation group were higher than those in the control group ($P<0.05$), and the incidence of complications in the observation group was lower ($P < 0.05$). **Conclusion** Using four actions to extend nursing care for patients with hypertension can strengthen the control effect of blood pressure level, increase the self-care ability of patients, curb the occurrence of adverse reactions, effectively improve the prognosis, and has good application value.

【Keywords】 Hypertension; Extended nursing; Four laws of action; Blood pressure index; Self-care ability; Complications

高血压常见于中老年人群，在体循环动脉压异常升高的影响下，患者会出现不同程度的头痛、头晕、疲倦、心悸等症状，并诱发心脏、肾脏等相关疾病，对于患者的正常生活造成较大影响^[1-2]。高血压病程长，需要通过长期的护理干预及行为管理来确保预后。但由于部分患者对于高血压疾病相关知识的认知不足，自我管理行为不当，且常规护理受限于医院护理中，难以实现对患者的延续性、延伸性管理，导致预后质量并不理想，因此需要探索一种更佳的护理管理模式。延伸护理作为对患者开展院外管理的有效手段，能够在患者出院后持续提供专业的护理服务，四项行动法则将护

理分为计划、行动、观察与反思四个阶段，能够促进护理质量的持续提升^[3]。通过将四项行动法与延伸护理联合应用于高血压患者的护理干预中，有望提升高血压管理效果，从而改善患者预后。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究选取前瞻性研究的形式，以 2023 年 1 月-2024 年 12 月为研究周期，选取 90 例高血压患者展开分组研究。随机数字法分组，各 45 例。观察组男 25 例，女 20 例，年龄最小值为 49 岁，最大值为 68 岁，均值 (58.58 ± 4.56) 岁，病程最小值为 1.6 年，最大值为 10

年,均值(5.63 ± 1.57)年,文化程度在初中及以下的10例,高中22例,大专及以上13例;对照组男24例,女21例,年龄最小值为47岁,最大值为70岁,均值(59.12 ± 4.61)岁,病程最小值为1.7年,最大值为11年,均值(5.71 ± 1.62)年,文化程度在初中及以下的9例,高中24例,大专及以上12例。患者基础资料差异不显著($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组采取常规护理。住院期间对患者展开常规健康教育,以口头宣教的形式,指导患者及家属了解高血压的病因、临床表现及治疗方案等内容,并根据医嘱展开用药指导。叮嘱患者在出院后需定期监测血压,当出现血压明显异常升高或其他不良反应时及时到院接诊。

观察组采用四项行动法延伸护理。具体如下:1)计划阶段:在入院后第一时间对患者的基础情况进行评估与整合,了解患者的高血压分级、用药依从性、饮食习惯等内容,作为护理计划制定依据。结合医师的病情诊断,联合设定护理干预目标,明确护理重点,如控制血压水平等。结合患者的实际情况设定个性化的护理干预内容,如心理干预、饮食指导、用药指导等。通过组建微信群的形式,引导患者加入群聊,并定期在群内分享与高血压预防及治疗的相关知识,建立护患沟通渠道。2)行动阶段:①饮食指导:高血压患者需严格控制饮食,在日常生活中保持营养均衡摄入,多食用蔬菜、水果等,尽可能减少对钠盐的摄入,保持低脂低盐的清淡饮食。②运动干预:结合患者的个人兴趣爱好、运动耐受程度来制定针对性的运动训练计划,以循序渐进的原则,开展行走、太极、慢跑等运动,提升运动耐力。③用药指导:将PDCA循环管理应用于高血压患者的用药管理中,督促家属辅助患者每日在微信群中进行用药打卡,确保患者定时定量用药。鼓励患者表达自己在用药上的疑惑,以针对性解答来提升患者的用药依从性。④多样性健康教育:结合患者的实际文化水平,以多样化的、通俗易懂的形式来对患者展开健康教育。出院前为患者发放健康宣教手册,出院后借助

微信公众号、视频号等形式定期分布高血压相关知识,为患者科普用药、饮食及运动相关内容。以3次/周的频率分布,并于每日12点定时发布,引导患者养成查看习惯。每周在微信公众号上开展一次专家答疑活动,邀请主治医师、营养师等为患者答疑解惑。⑤心理疏导:高血压病程长,在长期治疗过程中患者容易出现焦虑、烦躁等不良情绪。护理人员通过微信或电话随访的形式,定期对患者的心理状态进行评估,针对负性情绪的产生原因进行针对性疏导,引导患者养成积极乐观的治疗态度,并叮嘱家属在日常生活中需多陪伴患者,给予患者充分的支持和关爱,强化患者的内在动力以提升依从性。3)观察阶段:整合患者的血压测量数据,评估高血压变化规律以调整护理计划。对患者展开风险评估,了解是否伴有头痛、头晕等症状加重的问题,评估并发症发生风险并进行干预。4)反思阶段:定期展开反思会议,将护理人员、主治医师等联合起来,分析在护理实施过程中存在的问题,并总结成功案例与护理经验,对护理问题进行持续优化,调整护理计划并再次用于实践,实现护理方案的持续优化。

1.3 观察指标

①对两组患者干预前后的血压水平进行测量,连续测量3次后取平均值以确保数值的精准性;②以自我护理力量表对患者的自护能力进行评估,得分越高表明自护能力越强;③比较患者预后不良反应发生情况。

1.4 统计学方法

采用统计学软件SPSS(22.0版本)对本次研究结果进行分析,其中计量数据以($\bar{x} \pm s$)表示,选用 t 进行检验,计数数据以[例(%)]表示,选用 χ^2 进行检验。当 $P < 0.05$ 则表示组间数据差异化明显,具有统计学意义。

2 结果

2.1 血压水平比较

干预前,两组血压水平基本一致($P > 0.05$),干预后,观察组的收缩压及舒张压水平明显降低($P < 0.05$),见表1。

表1 比较两组患者的血压水平变化情况($\text{mmHg}, \bar{x} \pm s$)

组别	例数	收缩压		舒张压	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	45	134.33 ± 9.78	125.44 ± 6.28	90.25 ± 8.34	83.77 ± 5.16
对照组	45	134.29 ± 9.80	129.83 ± 7.66	90.19 ± 8.43	87.25 ± 6.13
t		0.013	2.864	0.074	2.783
P		0.985	0.004	0.974	0.007

2.2 自护能力比较

自我概念维度上,观察组得分为 (28.85 ± 2.92) 分,对照组为 (23.62 ± 2.74) 分,组间比较 $t=7.794$, $P<0.001$; 责任感维度上,观察组得分为 (26.44 ± 2.28) 分,对照组为 (22.08 ± 2.62) 分,组间比较 $t=8.445$, $P<0.001$; 健康知识水平维度上,观察组得分为 (43.84 ± 3.62) 分,对照组为 (38.25 ± 4.18) 分,组间比较 $t=6.983$, $P<0.001$; 护理技能维度上,观察组得分为 (42.17 ± 2.24) 分,对照组为 (35.20 ± 3.71) 分,组间比较 $t=8.789$, $P<0.001$ 。

2.3 不良反应发生情况比较

观察组中有 1 (2.22) 例出现心律失常, 1 (2.22) 例血肌酐升高, 总发生率为 4.44% (2/45), 对照组中有 3 (6.67) 例出现心律失常, 1 (2.22) 例脑卒中, 2 (4.44) 例血肌酐升高, 总发生率为 13.33% (6/45), 组间比较差异符合统计学意义 ($\chi^2=4.881$, $=0.027$)。

3 讨论

近年来,伴随着人们饮食习惯、生活方式等的变化,高血压发病率呈现出较为明显的上升趋势,成为影响人们身体健康的主要因素。高血压作为慢性疾病,需要通过持续的健康管理与干预来遏制病情进展,改善患者预后生活质量^[4]。常规护理以院内护理为主,出院后护理干预效果得不到保障。四项行动法延伸护理通过在延伸护理的基础上联合四项行动法作为指导,以特定的四个阶段展开延伸护理干预,能够实现对护理的有效延展,保障出院后的护理干预效果^[5-6]。

研究结果显示,观察组干预后的血压水平优于对照组,这说明四项行动法延伸护理能够有效加强对高血压患者的血压管理效果,促进血压水平的降低以改善临床症状。分析其原因在于,该护理模式在体现出延伸护理延续性干预特点的基础上,利用四项行动法来有目的地开展护理活动,提升护理干预的针对性、全面性。在护理过程中,计划阶段通过对患者的基础病情及护理需求进行精准评估,从而制定出符合患者实际的个性化延伸护理方案,例如借助微信群展开健康教育、饮食指导等,构建出良好的、稳定的护患关系,增强患者及家属对医护人员的信任感,配合护理行为开展。同时持续性的为患者提供专业的护理服务,强化对患者用药、饮食及运动等多维度的指导,增加患者对高血压疾病认知,从而提升患者在延伸护理过程中的依从性,确保护理行为的落实,实现对血压水平的有效管控^[7]。其次,观察的自我护理能力及不良反应发生率均显优,这表明四项行动法延伸护理能够增强患者的自我管理能力和促进预后生活质量的改善。究其原因,四项行动法延伸护理中强调对患者的个性化干预,

不论是在用药指导、饮食干预还是健康宣教等内容上,都从患者实际出发,确保患者能够准确认知并配合护理内容的开展,以多样化的健康宣教手段来不断增加患者对高血压疾病的认知,明确自我管理在改善高血压预后中的价值,从而不断增强患者的自护能力^[8-9]。而观察阶段中,四项行动法延伸护理注重对患者的数据总结与评估,通过分析血压变化规律来评估一定时期内的并发症发生风险,从而展开针对性干预,有效降低不良反应的发生,遏制病情进展以改善患者预后。

综上所述,在高血压患者护理中实施四项行动法指导下的延伸护理,以明确护理目标来指导延伸护理的开展,有效提升对高血压患者的血压控制效果,增强自护能力并遏制不良反应发生,显示出良好的应用效果。

参考文献

- [1] 谭慧嫦,容玉丹,陆珊珊.延伸护理联合饮食管理在原发性高血压患者中的临床应用效果[J].黑龙江医药,2025,38(03): 718-720.
- [2] 张兆云.以饮食运动健康宣教为主的延伸护理在老年高血压患者中的应用效果[J].医药前沿,2025,15(16):119-122.
- [3] 张梅兰.四项行动法延伸护理干预对高血压患者血压、心理状态影响[J].心血管病防治知识,2025,15(02):72-75.
- [4] 董冰.以互联网+平台为媒介的延续护理联合饮食与运动量化干预对高血压患者疾病知识掌握情况及自我管理行为的影响[J].反射疗法与康复医学,2024,5(24):187-190.
- [5] 吴玥倩.一体化延伸护理模式对高血压患者服药依从性及血压控制情况的影响[J].中外医药研究,2024,3(31): 126-128.
- [6] 李颖华.四项行动法延伸护理干预对高血压患者血压控制情况及遵医行为的影响[J].慢性病学杂志,2024,25(08): 1223-1226.
- [7] 尉琳琳,王欣.以饮食运动健康宣教为主的延伸护理在老年高血压人群中的应用价值[J].黑龙江医药科学,2024,47(04): 152-154.
- [8] 张伟.互联网+延伸护理在高血压脑出血偏瘫患者中应用的效果[J].基层医学论坛,2024,28(16):124-127.
- [9] 张彩凤,王飞飞,李娇,等.四项行动法基础上的延伸护理对慢性肾功能衰竭伴高血压患者的影响[J].深圳中西医结合杂志,2024,34(03):118-120.

版权声明: ©2025 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