

生活指导与心理护理为主的健康教育对体检高血压高危人群 高血压预防的效果

阿依古丽克然木，帕提古丽奥斯曼

民丰县人民医院 新疆和田

【摘要】目的 探讨生活指导与心理护理为主的健康教育对体检高血压高危人群高血压预防的效果。**方法** 选取 2023.01-2023.12 期间的 110 例高血压高危体检者为研究对象，随机分为对照组（n=55 例，采取常规护理）与观察组（n=55 例，采取生活指导与心理护理为主的健康教育）。对比两组患者对高血压知识的掌握情况、自我管理能力、健康行为、血压水平、焦虑及抑郁评分。**结果** 观察组对疾病知识的掌握情况、自我管理能力、健康行为均明显优于对照组，且血压水平、焦虑、抑郁评分均明显低于对照组，差异均有统计学意义（ $P<0.05$ ）。**结论** 对体检高血压高危人群实施生活指导与心理护理为主的健康教育，取得了显著的应用效果，能够提高患者对疾病的认知、增强自我管理能力、培养健康行为，且能有效改善血压水平及焦虑、抑郁情绪。

【关键词】 生活指导；心理护理；健康教育；高血压高危人群

【收稿日期】2025 年 8 月 28 日

【出刊日期】2025 年 9 月 25 日

【DOI】10.12208/j.ijnr.20250506

The effect of health education focusing on life guidance and psychological care on the prevention of hypertension in high-risk populations undergoing physical examinations

Aiguli Kerenmu, Patigul Osman

Minfeng County People's Hospital, Hetian, Xinjiang

【Abstract】 Objective To explore the effect of health education focusing on life guidance and psychological care on the prevention of hypertension in high-risk populations undergoing physical examinations. **Methods** 110 high-risk individuals with hypertension who underwent physical examinations between January 2023 and December 2023 were selected as the research subjects. They were randomly divided into a control group (n=55, receiving routine care) and an observation group (n=55, receiving health education mainly based on life guidance and psychological care). Compare the mastery of hypertension knowledge, self-management ability, health behavior, blood pressure level, anxiety and depression scores between two groups of patients. **Results** The observation group had significantly better mastery of disease knowledge, self-management ability, and health behavior than the control group, and their blood pressure levels, anxiety, and depression scores were significantly lower than those of the control group, with statistically significant differences ($P<0.05$). **Conclusion** The implementation of health education focusing on life guidance and psychological care for high-risk individuals with hypertension during physical examinations has achieved significant application effects, which can improve patients' understanding of the disease, enhance self-management abilities, cultivate healthy behaviors, and effectively improve blood pressure levels, anxiety, and depression.

【Keywords】 Life guidance; Psychological care; Health education; High risk population for hypertension

高血压是一种常见的慢性疾病，是指收缩压或舒张压中任意一项超出正常范围。病理机制为血液对血管壁的压力水平异常升高。随着病情发展，可能会诱发脑卒中、心肌梗死等心脑血管疾病。随着时代与经济的

不断发展，高血压的发病率也逐年上升，对人们的身体健康及生活质量造成了极大影响。民丰县位于新疆和田地区西南部，地处昆仑山北麓、塔里木盆地南缘。行政区域面积 56703 平方千米，人口数约 4.26 万人，维

吾尔族占比超 86%, 汉族及其他少数民族约 14%。总高血压病人数 4249 人, 其中男性人数 1755 人、女性人数 2494 人, 40 岁以下 158 人, 40 岁以上 4091 人, 每年住院患者中, 高血压占慢性病的 77%。临床主要通过药物治疗高血压, 但有效的护理措施与患者的自我管理也十分重要。对于体检中的高血压高危人群, 进行前期的健康教育, 能够提升患者认知水平, 增强其自我管理意识, 从而降低疾病的危害, 改善患者预后^[1-3]。本研究探讨了生活指导与心理护理为主的健康教育对体检高血压高危人群高血压预防的效果。

1 对象和方法

1.1 对象

选取 2023.01-2023.12 期间, 在民丰县医院就诊的 110 例高血压高危体检者为研究对象, 并随机分为对照组 ($n=55$ 例, 平均年龄 63.54 ± 6.48 岁, 采取常规护理) 与观察组 ($n=55$ 例, 平均年龄 62.79 ± 7.27 岁, 在常规护理的基础上采取生活指导与心理护理为主的健康教育)。所有患者均符合高血压高危的标准, 一般资料无统计学意义 ($P>0.05$), 医院伦理委员会对本研究完全知情并批准, 且所有患者对本研究均完全同意。

1.2 方法

(1) 常规护理

1) 向患者介绍高血压相关的知识, 包括发病诱因、主要症状、对身体的危害、对生活的影响、日常保健措施等;

2) 向患者强调定期监测血压的重要性, 告知有关疾病的注意事项, 如: 应改正不良的生活行为习惯, 培养作息规律、健康饮食、适当运动的生活习惯, 同时应戒烟戒酒、控制盐的摄入等;

3) 对患者提出的疑问给予解答, 并叮嘱患者如出现不适、血压异常等情况时, 应及时到医院就诊。

(2) 生活指导与心理护理为主的健康教育

1) 通过电话、问卷调查等方式, 充分了解患者的生活、饮食习惯、对高血压的认知水平等基础情况。根据调查结果, 结合患者的个体情况, 制定个性化的、以生活指导与心理护理为主导的健康教育方案;

2) 根据患者理解能力的不同, 采取适当方式 (如播放科普视频、发放健康宣传图册) 进行饮食指导。向患者科普低钾、高钠、高脂饮食会对心血管造成的危害, 以及少食多餐的进食原则。结合患者个人的饮食习惯与偏好, 制定健康食谱, 保证营养均衡;

3) 结合患者的年龄、工作等, 制定易于接受的科学的作息时间表, 帮助患者养成作息规律、早睡早起的

生活习惯, 避免因熬夜或作息不规律导致病情加重。保证每日睡眠充足, 劳逸结合;

4) 鼓励患者根据自身情况, 选择适当的运动方式, 如: 年龄较大的患者可选择散步、太极拳等; 中年患者可选择游泳、骑自行车等运动。应结合自身耐受度增减运动强度及时长, 提高机体免疫力, 增强体质;

5) 指导患者定期监测血压并记录, 并进行用药指导, 必须遵照医嘱, 不可自行增减用药剂量或更换用药时间等, 避免造成血压波动、影响病情;

6) 护理人员可主动与患者沟通, 鼓励患者说出内心的真实想法与感受, 对患者实施适当的心理疏导, 给予宽慰与劝解。可指导患者学习呼吸放松、冥想等方法放松身心。还可为患者播放音乐、鼓励其多参加感兴趣的活动等, 转移对疾病的注意力。

1.3 观察指标

本研究需对比两组患者对高血压疾病知识的掌握情况 (分数越高表明掌握程度越高)、血压水平、自我管理能力 (分数越高表明自我管理能力越强)、健康行为 (分数越高表明健康行为越好)、焦虑、抑郁评分 (分数越高表明焦虑、抑郁情绪越严重)。

1.4 统计学分析

本次研究的数据使用 SPSS24.0 软件进行统计学分析, 用 t 和 " $\bar{x}\pm s$ " 表示计量资料, 使用 χ^2 和 % 表示计数资料, $P<0.05$ 为数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 对疾病知识的掌握情况对比

结果显示, 观察组的疾病知识掌握评分为 91.25 ± 4.05 分, 明显高于对照组的 73.92 ± 5.18 分 ($t=19.546$, $P=0.001$), 可见, 观察组对高血压疾病知识的掌握情况明显优于对照组, 差异有统计学意义 ($P<0.05$)。

2.2 血压水平对比

结果显示, 观察组的舒张压、收缩压分别为 76.38 ± 2.90 mmHg、 116.26 ± 5.51 mmHg, 明显低于对照组的 82.45 ± 3.05 mmHg ($t=10.696$, $P=0.001$)、 124.42 ± 5.27 mmHg ($t=7.937$, $P=0.001$), 差异有统计学意义 ($P<0.05$)。

2.3 自我管理能力对比

结果显示, 观察组的自我概念、健康认知、自我责任感、自我护理技能评分分别为 26.37 ± 2.15 分、 58.02 ± 3.01 分、 20.32 ± 1.34 分、 41.37 ± 2.14 分, 明显高于对照组的 23.01 ± 3.56 分 ($t=5.992$, $P=0.001$)、 53.75 ± 4.22 分 ($t=6.109$, $P=0.001$)、 17.76 ± 2.87 分 ($t=5.994$, $P=0.001$)、 38.01 ± 3.72 分 ($t=5.806$, $P=0.001$), 观察

组的自我管理能力明显优于对照组, 差异均有统计学意义 ($P<0.05$)。

2.4 健康行为对比

结果显示, 观察组的戒烟戒酒、适当运动、合理饮食、情绪管理、血压测量评分分别为 86.76 ± 7.14 分、 82.89 ± 7.18 分、 82.69 ± 4.08 分、 81.86 ± 6.83 分、 85.86 ± 6.41 分, 明显高于对照组的 75.06 ± 6.32 分 ($t=9.100$, $P=0.001$)、 70.29 ± 6.65 分 ($t=9.548$, $P=0.001$)、 78.37 ± 5.99 分 ($t=4.421$, $P=0.001$)、 72.76 ± 5.76 分 ($t=7.554$, $P=0.001$)、 77.79 ± 5.11 分 ($t=7.301$, $P=0.001$), 观察组的健康行为明显优于对照组, 差异均有统计学意义 ($P<0.05$)。

2.5 焦虑、抑郁评分对比

结果显示, 观察组的焦虑、抑郁评分分别为 31.78 ± 6.19 分、 30.85 ± 7.56 分, 明显低于对照组的 42.62 ± 5.70 分 ($t=9.554$, $P=0.001$)、 37.76 ± 6.87 分 ($t=5.017$, $P=0.001$), 可见, 观察组的焦虑、抑郁情绪明显低于对照组, 差异均有统计学意义 ($P<0.05$)。

3 讨论

高血压是一种终身性的慢性疾病, 发病因素涉及遗传基因、不良的饮食及生活习惯等。当患者的血压水平长时间超出正常范围时, 就会加重不适感, 并对心脏、脑部等多个组织器官造成损伤。轻者会引发冠心病、脑卒中等心脑血管疾病、严重者甚至可能引发心肌梗死、肾功能衰竭等疾病^[4-5]。随着时代经济的不断发展, 人们的生活及饮食习惯等均发生了改变, 高血压的发病率也逐渐上升, 对人们的身心健康及生活质量造成了极大的影响。临床治疗高血压主要是通过药物干预, 但患者对自身的护理与自我管理也十分重要。特别是对于高血压高危人群, 加强健康教育、养成自我管理的习惯, 能够有效预防高血压、达到更好的控压效果^[6]。

常规的护理模式所提供的护理服务较为基础, 通常包括指导患者测量血压、指导用药、提醒患者保持健康饮食等, 护理内容相对较为单一, 导致护理效果并不理想。对高血压高危人群实施以生活指导与心理护理为主的健康教育, 在生活指导方面, 从饮食、作息、运动等方面展开, 对患者进行健康教育, 提高其对疾病的认知度, 树立自我管理的意识并培养健康的行为习惯^[7-8]。对患者进行饮食、运动等指导, 促使患者养成健康饮食、作息规律的良好生活习惯, 通过控制脂肪及胆固醇等的摄入, 有效地控制体重, 降低高血压风险; 保证充足的睡眠, 适当运动, 加速血液循环, 增强体质及机体的免疫力。通过针对性的心理疏导、一对一沟通等方

式, 缓解患者的负性情绪、增强自我管理的信心, 从而更好地建立健康的生活行为习惯。通过多元化的健康教育形式, 满足不同认知程度、不同理解能力、不同年龄患者的认知需求, 进而增强对高血压的预防意识, 养成健康的行为习惯, 达到降低高血压风险的目的。本研究结果显示, 观察组对高血压疾病知识的掌握情况、自我管理能力、健康行为均明显优于对照组, 且血压水平、焦虑、抑郁评分均明显低于对照组患者。

综上所述, 对体检高血压高危人群实施生活指导与心理护理为主的健康教育, 取得了显著的应用效果, 能够提高患者对疾病的认知、增强自我管理能力、培养健康行为, 且能有效改善血压水平及焦虑、抑郁情绪, 值得推广应用。

参考文献

- [1] 陈峰, 蔡益玲, 陈小琼. 基于生活指导与心理护理为主的健康教育对体检高血压高危人群高血压预防效果观察[J]. 心血管病防治知识(学术版), 2024, 14(12): 88-91
- [2] 陈萍, 丛欣鹏. 以生活指导与心理护理为主的健康教育在高血压高危人群管理的效果观察[J]. 贵州医药, 2023, 47(6): 973-974
- [3] 胡春. 健康生活方式宣教对高血压高危人群体检护理的效果分析[J]. 妇幼护理, 2023, 3(18): 4451-4453.
- [4] 冯海洪, 李世敬. 健康教育在脑卒中合并高血压患者及高危人群的效果分析[J]. 中国社区医师, 2022, 38(22): 106-108.
- [5] 闫静, 刘耀华, 李俊. 以跨理论模型为指导的健康教育在老年高血压患者管理中的应用效果[J]. 中国健康教育, 2022, 38(8): 744-746, 750.
- [6] 杨碧珠. 健康生活方式宣教干预在高血压高危人群体检护理中的临床价值[J]. 中国医药指南, 2024, 22(3): 142-144.
- [7] 李翠玉, 陈美香. 健康生活方式宣教的护理干预在高血压高危人群体检中对知识掌握评分及 ESCA 的效果[J]. 心血管病防治知识, 2023, 13(24): 30-32.
- [8] 魏蕾, 王文慧, 张健芬. 健康生活方式宣教在高血压高危人群体检中的应用[J]. 齐鲁护理杂志, 2022, 28(15): 78-81.

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