

## 强化健康教育在高血压患者社区护理中的应用

梁丽丽, 张晓霞

乌鲁木齐市沙依巴克区妇幼保健服务中心 新疆乌鲁木齐

**【摘要】目的** 探讨高血压患者实施强化教育护理干预的效果。**方法** 随机选取我院收治的 112 例高血压患者, 所有患者均在 2023 年 12 月~2025 年 2 月期间接受治疗, 取 56 例接受常规社区护理(对照组), 另 56 例加强健康教育(观察组)。对比两组患者的自我管理能力和血压情况, 记录患者依从性变化。**结果** 护理前, 两组自我管理能力和血压指标比较 ( $p>0.05$ ); 经护理, 观察组自我管理能力和血压水平明显升高, 且其收缩压、舒张压水平降低, 与对照组相比差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。观察组与对照组依从性比较 (89.29%vs69.64%), 差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。**结论** 对社区高血压患者采用加强健康教育的护理干预模式能提升患者依从性, 且有利于控制患者血压稳定, 值得临床上进一步推广。

**【关键词】** 高血压; 社区护理; 强化健康教育

**【收稿日期】** 2026 年 1 月 6 日

**【出刊日期】** 2026 年 2 月 7 日

**【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20260104

### Strengthen the application of health education in community care for patients with hypertension

Lili Liang, Xiaoxia Zhang

Urumqi Shayibake District Maternal and Child Health Care Service Center, Urumqi, Xinjiang

**【Abstract】 Objective** To explore the effect of implementing intensive educational nursing intervention for patients with hypertension. **Methods** A total of 112 patients with hypertension admitted to our hospital were randomly selected. All patients received treatment from December 2023 to February 2025. Among them, 56 patients received routine community care (control group), and the other 56 patients received enhanced health education (observation group). The self-management ability and blood pressure of the two groups of patients were compared, and the changes in patients' compliance were recorded. **Results** Before the nursing care, the comparison of self-management ability and blood pressure indicators between the two groups ( $p>0.05$ ); After nursing care, the self-care ability of the observation group significantly increased, and its systolic and diastolic blood pressure levels decreased. Compared with the control group, the difference was statistically significant ( $P<0.05$ ). The comparison of compliance between the observation group and the control group (89.29%vs69.64%) showed a statistically significant difference ( $P<0.05$ ). **Conclusion** The nursing intervention model of strengthening health education for hypertensive patients in the community can improve patients' compliance and is conducive to controlling the stability of patients' blood pressure. It is worthy of further clinical promotion.

**【Keywords】** Hypertension; Community nursing; Strengthen health education

高血压致病因素复杂多样, 不规律的饮食生活结构、精神压力大、缺乏运动锻炼等皆可作为高血压的致病因素<sup>[1]</sup>。目前临床上尚未有根治方法, 临床治疗多采用服用降压药物达到扩张患者血管、稳定血压的效果。但研究指出<sup>[2]</sup>, 高血压好发于中老年人群中, 且此类人群年龄大、文化程度低、记忆力减退, 使得漏服或不按时用药等问题高发, 故需对患者采用有效护理方法, 督促患者遵医嘱用药的同时, 改善患者不良生活习惯, 维持患者血压稳定。常规的护理模式具有片面性和局限

性, 强化健康教育强调以病人健康为核心, 通过为患者开展一系列健康教育活动, 可提升患者自身健康护理理念和护理技能, 减少患者对家庭或护理人员的依赖, 改善患者的高血压状态, 还能促进友好护患关系的形成<sup>[3]</sup>。基于此, 本研究分析了强化健康护理在高血压社区护理中的应用效果, 具体内容如下。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

随机抽取 2023 年 12 月~2025 年 2 月期间在本社

区接受治疗的高血压患者 112 例, 将其随机划分为观察组和对照组, 每组 56 例。纳入标准: ①经检查被确诊为高血压; ②在本社区居住不低于半年, 且在半年内完成高血压随访; ③患者及家属知晓本研究护理内容, 自愿参与。排除标准: ①合并有其他器官功能严重障碍者; ②精神疾病、语言功能障碍等无法正常交流者; ③丧失生活自理能力; ④中途自愿退出者。观察组中男性患者 28 例, 女 28 例, 年龄 38~76 岁, 平均年龄 (56.82±6.27) 岁。对照组男女比例 27:29, 年龄 38~77 岁, 平均年龄 (57.06±6.29) 岁。两组患者一般资料比较 ( $P>0.05$ ), 可对比。研究获得医院伦理委员会的批准。

### 1.2 方法

对照组接受常规护理, 即定期对患者进行电话随访, 了解患者血压、饮食用药等情况, 对患者进行口头宣教, 告知患者坚持用药的重要性。

观察组接受加强健康教育护理干预, 具体内容: 成立随访小组。由经验丰富的专科护理人员组成随访小组, 小组成员每两周对患者进行一次电话随访, 每个月到患者家里进行一次随访, 在医院设立固定病房, 随访小组对患者进行血压测量并记录。教育方式: ①线上教育。护理人员指导患者或家属添加高血压护理微信群, 护理人员定期在群内通过健康宣教视频、图文等多种形式开展线上健康宣教。②疾病知识宣教。护理人员对患者进行关于高血压致病因素、临床症状、疾病危害、并发症等相关内容的健康教育, 耐心倾听患者, 为其答疑解惑, 让患者高度重视疾病治疗和护理工作。指导患者正确、精准测量血压, 告知患者正确饮食方法即运动锻炼的重要性。③用药指导。护理人员着重强调遵医嘱用药的重要性, 告知患者遵医嘱按时按量用药, 不可随意调节药物用量。针对于依从性差、记忆力不好的老年患者, 护理人员可指导患者家属督促患者用药, 并为患

者家属讲解用药过程中可能会导致的不良反应及应对方法。④饮食指导。指导患者科学、规律饮食, 患者饮食需遵循低盐、低热量、低脂肪等要求, 告知患者家属严格控制患者每日食用盐摄入量, 减少动物脂肪、胆固醇等摄入量, 严格控制每日摄入热量, 尽量以新鲜粗粮、瓜果蔬菜、鱼、牛奶等为主, 避免食用高糖分、高热量食物。⑤心理干预。高血压病程延绵, 长期治疗会导致患者出现不安、焦虑等情绪。护理人员需关心、理解患者, 给予患者针对性的心理疏导, 耐心鼓励患者, 引导患者保持积极乐观的心态, 为患者讲解疾病知识和注意事项, 消除患者对疾病的恐惧。⑥运动指导。运动是控制体重和控制血压的重要方式之一, 护理人员可根据患者年龄、身体情况等指导患者开展步行、骑车、游泳、太极拳、慢跑等运动, 但需注意的是运动时间选择在饭后半小时或傍晚, 视患者情况对其展开循序渐进的运动指导。⑦血压监测。护理人员为患者及家属讲解居家血压测量方法, 告知患者在进行血压测量期间, 暂停饮酒、咖啡等, 保持自身心情平稳、身体放松, 每日测量两到三次血压并记录<sup>[4]</sup>。

### 1.3 观察指标

对比两组患者的自我管理能力和血压情况, 记录患者依从性变化, 其中 71~100 分为依从, 低于 71 分为不依从。

### 1.4 统计学分析

应用 SPSS20.0 软件进行数据分析, 计量资料符合正态分布, 以均数±标准差 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示, 组间比较采用 t 检验, 计数资料比较采用  $\chi^2$  检验, 以  $P<0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组自我管理能力、血压情况对比

治疗后, 观察组自我管理能力和血压情况优于对照组, 差异显著 ( $P<0.05$ ), 见表 1。

表 1 两组自我管理能力、血压情况对比: ( $\bar{x} \pm s$ , n=56)

指标	时间	观察组	对照组	t 值	p 值
自我管理能力 (分)	护理前	83.15±3.94	83.20±3.93	0.067	0.946
	护理后	102.37±8.67	92.15±8.66	6.241	0.000
舒张压 (mmHg)	护理前	90.41±6.92	90.37±6.91	0.030	0.975
	护理后	78.03±3.28	85.29±3.27	11.730	0.000
收缩压 (mmHg)	护理前	151.64±3.35	151.49±3.34	0.237	0.812
	护理后	125.17±2.37	134.22±2.36	20.248	0.000

### 2.2 两组护理依从性比较

观察组依从 50 例, 占比 89.29% (50/56), 对照组依从 39 例 (69.64%, 39/56)、不依从 17 例 (30.36%, 17/56), 组间依从率比较差异显著 ( $\chi^2=6.620, P<0.05$ )。

### 3 讨论

高血压是以体动脉压升高为主的多发性心血管疾病, 发病率极高, 严重影响患者生命安全。大多数高血压疾病患者早期症状以头晕、耳鸣、头痛等临床症状为主, 若不及时治疗, 患者血压短期迅速上升会引发高血压脑病, 加之长期的血压异常升高, 会直接损伤患者血管, 使得脑梗死、脑出血等疾病高发, 故尽早治疗极为重要<sup>[5-6]</sup>。目前临床上多采用降压药物治疗高血压疾病患者, 但由于其疾病周期和疗程较长, 长时间服药、患者居家治疗的不健康饮食、不合理用药等情况, 均会导致病情加重, 患者血压持续上升, 影响治疗效果。研究指出<sup>[7]</sup>, 高血压患者缺乏自我护理管理能力, 没有足够的血压控制健康教育知识, 故需对该疾病患者加强健康宣教, 提升患者的健康意识和自我护理能力, 进而帮助患者控制病情、提升疗效。

常规的社区护理服务模式强调患者的日常保健和健康教育, 但其护理内容具有局限性和固定性, 无法根据高血压疾病患者的个体差异性对其展开针对性的护理干预, 护理满意度不高, 护理效果欠佳<sup>[7]</sup>。本研究结果指出, 实施加强健康教育患者的自我管理能力和血压水平均显著优于常规护理患者。分析其原因, 常规的护理模式缺乏对健康教育的重视度, 未能对高血压患者的健康教育活动进一步细化, 仅依靠传统方式展开健康宣教, 故使用效果不佳, 患者难以掌握疾病护理知识。健康教育则从饮食、用药、康复运动、心理护理等多方面出发, 了解患者的性格特征和疾病状况后, 针对性地为患者展开护理服务, 不仅增强了患者的健康意识, 更有利于保持血压水平稳定、提升疗效。此外, 科学、合理的健康教育是改善患者身心状态的关键, 在护理过程中需加强对不按时、按量服药等情况的监管, 确保患

者用药安全性, 进而有效控制患者病情发展。研究指出, 实施加强健康教育患者的依从性明显提升, 进一步说明, 对高血压患者实施全面的健康教育有利于消除患者心理顾虑, 提升治疗积极性和依从性。

综上所述, 加强健康教育的使用有利于控制高血压患者血压水平, 提升了患者的自我护理能力, 值得进一步推广。

### 参考文献

- [1] 任勤. 强化健康教育在老年高血压患者社区护理中的应用研究[J]. 健康女性, 2020, 12(20):68-68.
- [2] 谢穗雅, 殷文君, 沈海靓. 糖尿病健康教育在社区护理中的应用分析[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(30):5,36.
- [3] 佚名. 健康教育用于门诊高血压社区护理中的效果[J]. 中国社区医师 2020,36(2): 177-178.
- [4] 顾海桃. 社区护理管理式健康教育在高血压防治中的应用效果分析[J]. 健康女性, 2020, 12(30):43-44.
- [5] 李金苓. 社区护理管理式健康教育对高血压患者的防治效果研究[J]. 健康女性, 2020, 12(19):53-53.
- [6] 王云娟. 高血压患者社区护理管理式健康教育的应用研究[J]. 大健康, 2020, 0(24):1-2.
- [7] 王娜娜. 对强化健康教育在高血压患者社区护理中的应用及满意度分析[J]. 中国保健营养, 2021, 31(29):267.
- [8] 郑可娜. 强化健康教育在高血压患者社区护理中的应用及效果观察[J]. 家庭医药, 2020, 0(12):205-206.

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