

中老年人高血压自我管理的研究进展综述

权芳芳

察隅县察瓦龙乡卫生院 西藏 察隅县 860616

【摘要】：全球公共卫生领域正迎来一道严峻的考题，中老年群体高血压患病率持续攀升，全球老龄化趋势正重塑社会图景。对高血压的长期调控，医疗手段固然关键，但患者本人的日常管理能力同样不可或缺。尤其在中年与老年人群中，提升自主管理能显著优化血压指标，降低心脑血管意外风险。近年来，关于中老年人高血压自我管理的研究逐渐增多，在理论架构搭建、调控手段策划与成效评估等诸项层面均有覆盖。然而，现有研究在干预持续性、个体化方案以及影响因素分析方面仍存在不足。本文系统综述了中老年人高血压自我管理领域的最新研究进展，深入解析了自我管理学的理论根基、核心治疗手段与疗效验证，并系统审视了制约自我管理成效的决定性要素，旨在为临床实践和健康管理提供科学依据和策略指导，并展望未来研究的发展方向。

【关键词】：中老年人；高血压；自我管理；干预策略；血压控制；健康教育

DOI:10.12417/2982-3838.25.04.011

1 前言

高血压是常见慢性病，在中老年群体中发病率不断上升，已成为全球重要公共卫生挑战。在人口老龄化背景下，高血压患者自我管理水平关乎病情控制和生活质量，研究其现状、成因及改进方案十分必要。研究显示，针对中老年群体的自我调控措施可提高主动照护遵从度和健康状态，智能管理工具能增强治疗依从性和血压调控能力。护理干预模式中，罗伊适应理论提升患者自我效能等成效显著，智能物联照护系统对自我管理和康复结局有积极影响^[1]。自我管理评估工具中，参考 COM-B 框架设计的测量量表测量属性可靠，能识别个人自我调整短板，为设计辅助措施提供参考。自我管理水平受健康认知、社会支持等多维度因素影响，个体年龄等与自我管理水平相关，健康知识不足和医疗指导缺乏是主要阻碍，家庭和社区支持是重要推动力。实施家庭医生签约制和知行干预模式有助于提高血压控制和自我管理能力。目前学术探讨多聚焦局部，广泛适用性和持久效能待考察。未来应深入研究影响因素，定制调理方案，改善患者福祉和日常生活质量。

2 主体

2.1 中老年人高血压自我管理的理论基础

2.1.1 自我管理模型及理论框架

中老年群体调控血压的自我管理实践，学理根基源于多类行为科学学说，用于阐明自我管理行为的形成及影响因素。在自我管理干预措施的设计与评价中，普遍应用能力 - 机会 - 动机 - 行为框架 (COM-B 框架)，突出个人能力、外部条件与内在动机的关键作用。罗伊适应模型在老年高血压病患照护中起引领作用，强调患者对环境的适应能力以促进健康行为。研究发现，利用记忆辅助工具的照护支持能增强病患自主调控行为与服药配合度，优化生活品质。此外，社会生态模型探讨个体及社会环境因素对自我管理行为的影响，调查显示个体自我调节水平受主观幸福感、家庭功能等多种因素制约，反

映出个人特质及其社会环境的重要性，社会支持与良好家庭运转可提升个体幸福感，促进自我调控能力发展^[2]。中高齡者有效掌控自身血压的认知基础核心在于 COM-B 框架、罗伊适应模型及社会生态模型，为有效干预提供理论依据与实践指导^[3]。

2.1.2 自我管理的核心内容及技能

对于患有高血压的中老年人群，实现有效自我护理需聚焦几个关键层面：维持健康习惯、理解疾病常识、掌控用药情况、留意身体信号和保持情绪平稳。研究发现，在支撑健康的五个基本方面——运动计划、饮食控制、规律用药、血压监测与心理平衡中，坚持体能活动的情况大多有待改进，相比之下，按时服药的表现则更为理想^[4]。科学监测自身血压、规范用药、保持饮食健康（比如控制盐分摄入）、坚持适度运动和调整心态，是老年群体自我健康管理的关键环节，积极情绪与自我信念能有力推动日常自律。如今借助智能腕表、手机健康应用等科技产品，可以更方便地频繁检查血压，促进规律服药，从而提升生活品质。健康宣教需注重个体差异与灵活调整，利用社交媒体进行自我管理方面的介入，能够更好地帮助患者稳定血压并加强自我管理能力。膳食管理离不开与医护人员的配合、资源整合、行动落实和心情调适。老年人在接受规范化用药指导后，用药依从性和血压控制合格率显著提高。周到专业的护理服务改善了他们的心理状态与生活满意度，也提升了主动管理健康的信心^[5]。可见，中老年血压的自我管理涵盖多样的保健行为与技巧，活用现代数字技术正是准确掌握自身健康状况的重要途径。

2.1.3 影响自我管理效果的因素

中老年高血压人士在调控自身健康的过程中，其行为方式常由多方面条件相互交织而决定，涉及自身生理与心理状况、亲友支持、社会环境及可及的医疗服务等诸多层面。个人背景如受教育程度、年龄和共患病会制约自我管理能力，情绪状态如存在抑郁焦虑同样构成明显阻碍。家庭融洽与外部环境的协

助可加强个人对健康行为的调节,相反,若缺乏这类支持,患者的主动意愿容易降低。医患沟通的效果和护理措施也对自我管理产生显著作用。对疾病的了解程度与认知是自我管理的核心,这方面的不足将引起管理不佳。因此,提供针对性的健康干预方案有利于改善患者的自我管理成效与整体健康状况。

2.2 中老年人高血压自我管理的干预策略

2.2.1 健康教育与行为干预

针对中老年高血压人群,提升其自我管理水平的核心途径在于系统的健康宣教与行为引导。调查证实,结构合理的健康知识普及有助于提高患者自主护理能力、药物使用规范性及生活满意度。以印度尼西亚某对照研究为例,采用入户随访形式的自我管理指导方案,使参与者在自我照护遵从度与综合健康状况方面均获得明显提升^[6]。广州的医学调查证实,利用微信平台开展的自主健康管理项目,借助知识普及、健康推动及定期血压测量等方式,成功帮助参与者稳定了血压水平,同时增强了他们的自我管理能力和疾病认知。采用罗伊适应模式的护理介入,同样加强了老年患者的自我效能及自我管理实践,优化了其健康行为与血压调控效果。经过系统安排的健康指导与关怀措施,高龄高血压患者的焦虑、低落情绪有所减轻,生活质量提升,并发症发生几率下降。研究指出,个人自我效能、抑郁程度、易怒倾向及信仰状态会显著左右健康行为,这说明在设计精准的健康干预计划时,必须结合心理与社会维度进行全面考虑^[7]。健康宣教与行为引导通过改善患者对疾病的了解及自我效能,推动他们主动配合治疗、调整生活习性,成为中老年高血压自主管理的关键支撑。

2.2.2 技术辅助的自我管理工具

在信息技术进步背景下,科技支持的辅助手段成为提升中老年高血压人群自主管理成效的关键。以上海研究为例,可穿戴设备与慢性病管理平台结合,实现对高龄高血压人群连续监测与定制化健康介入,提高患者服药遵从性、血压达标率和生活品质。数字健康技术如移动健康(mHealth)能强化患者自我管理能力和改善医患交流,对多病老年群体效果明显。在糖尿病管理中,智能手机应用程序借助个体化数据反馈机制,助使用者掌握血糖变化规律、优化自主管理^[8]。老年多病个体使用数字健康工具虽有难题,但好处显著,所以设计相关产品要操作简便、使用畅通且能随时获高效支持。互联网和信息通讯技术(ICT)辅助下,干预措施如卒中康复管理平台 Stroke F@cc 2.0 可推动患者及家人完成日常康复与自主健康管理。整合人工智能的辅助技术如情感支持系统 VIPCare,能为认知障碍者看护人员提供情感理解支持、提升照护水准^[9]。借助智能工具协助中老年人自主管理健康,是未来自我管理支持体系的关键演进路径,可追踪患者生理指标、给予定制化建议与远程指导,增强患者病情认知、提高自主管理能力。

2.2.3 社区与家庭支持干预

家庭与社区支持是中老年高血压患者坚持自我管理的核心外部条件。研究显示,家人正面互动与外界关心可提升患者生活满意度,促其主动健康管理。我国学者依托社会生态模型分析表明,家庭功能、社会支持及个人社会环境因素影响老年患者自我管理能力和提示干预需重视构建社会支持系统。社区签约医生服务采用“标准套餐+定制选项”策略,半年后患者血压达标率和自我管理素养显著^[10]提升。智能管理模式结合物联网技术用于老年高血压性心脏病患者,改善血压波动和预后,提升相关能力。对独身老人的调研表明,其年龄、受教育程度等因素影响高血压与糖尿病自我控制效果,提示基层社区卫生服务机构要为脆弱老人提供健康知识普及与帮扶。在家庭中,亲属及照料者的帮助对患者保持良好习惯、遵从治疗安排^[11]。可见,打造基层医疗服务和亲人协助网络,开展健康指导与心理关怀,是提升患者自我管理能力的核心办法。

2.3 自我管理效果的评估与最新研究进展

2.3.1 自我管理效果的评价指标

评估中老年人高血压自我管理干预是否有效,关键在于对自我管理效果设立清晰的衡量标准。当前各类慢病自我管理研究大多构建了包含生理、行为、心理社会与生活质量的 multidimensional 评价框架。以糖尿病和癌症为例,其评估内容通常涉及临床指标(血糖、血压等)、自我管理信心、治疗依从性、生活质量及对疾病的了解程度。在高血压领域,研究显示自我管理支持能够增强患者服药依从性与自我调节信念,并明显降低收缩压和舒张压。针对老年人的用药管理自我效能量表,已被验证具备良好的可信度与适用性,有助于该人群系统评价和调整自身用药。同时,社会支持、自我效能以及患者与家庭的参与程度,同样是评判自我管理成效的重要观测指标^[12]。评估自我管理成效时,选取测量工具应同时注重指标科学严谨、贴合实际与便于患者使用,系统体现血压调控、习惯调整、情绪状态与生活品质的进步。综上所述,评价自我管理效果的指标必须覆盖多角度、整合多方面,既包含医学客观数据,也纳入个体主观体验,以全面展现自我管理带来的整体改变。

2.3.2 最新临床研究与系统综述成果

当前,针对中年及老年群体高血压病症自我调控的临床探索与系统性文献分析日益丰富,为评判自我管理措施的实际效果积累了扎实依据。多项随机对照实验及综合评价研究显示,自我管理介入可明显提升血压调控水平,同时增强患者的自我控制信心与服药规范性。另一方面,数字化的自我管理手段使用日趋广泛,比如依托手机应用开展的自我测评与管理工具已在糖尿病、心理疾患及慢性疼痛管控中表现出较好的适用性及初期效果。同样,面向心血管类疾病的数字辅助型自我管理方案也被证明能够帮助改善患者的生活品质与病情掌控。通过社

交平台和电子提示工具的应用,高血压患者参与的自理计划致力于加强用药的规律性并推动生活方式的合理改善^[13]。临床观察进一步指出,患者的自主调节能力扮演了重要的中间角色,提升这种能力有助于在控制血压、调整生活行为方面产生间接的正面效应。整体而言,当前研究突出多元、定制与技术支持下的自主健康管理方式,在医疗应用中具有值得关注的积极前景。

2.3.3 自我管理研究中的新兴趋势

自我管理领域研究动态呈现新潮流,反映科技迭代与个体健康诉求演变。一是数字化健康方案兴起,移动医疗程序、遥测装置和可穿戴智能装备用于血压自主调控,提高病患介入积极性和管理成效^[14]。二是关注个体差异的自我管理干预,根据患者心理、保健认知和外界支持网络制定匹配方案。三是将提升患者自我效能作为增强自我管理能力的关键,用行为科学方法提高患者行动信心和落实能力。四是依托社区及同伴互助的数字辅助工具普及,注重患者情感交流与心得分享。五是汇聚

跨专业团队力量,融合多领域措施提供全方位自我管理支撑^[15]。未来个人自我规划探索将更强调多领域交叉融合,依托新兴技术强化个体数据与隐私保护,推动更精密、可持续的自主管理范式发展。

3 结论

本文检视相关学术成果,分析议题态势与走向,展现研究图景。虽各项研究取径与结论不同,但构筑了该领域认知根基。首先,研究方法丰富反映学界关注,推进跨学科协作与多视角解析,学者应提倡多元路径阐明疾病机理。其次,对待分歧应秉持审辨包容立场,开展跨地域纵深探究,缓解研究局限。未来研究更聚焦个体化与精准化,新兴技术将革新范式,医学价值在于临床运用与学科交汇,借助尖端技术实现疾病早期识别与因人治疗,关注患者生存质量,政策与资助单位应助力。总之,虽有争论与不足,依托科学设计与新兴技术,该领域将实现个体化精确化,业内需综合研判现有发现防控疾病。

参考文献:

- [1] Putri SE, Rekawati E, Wati DNK. Effectiveness of self-management on adherence to self-care and on health status among elderly people with hypertension. *J Public Health Res.* 2021;10(s1).
- [2] Wang Y, Tan J, Zhao J, et al. Wearable Devices as Tools for Better Hypertension Management in Elderly Patients. *Med Sci Monit.* 31:e946079.
- [3] Zhang J, Guo L, Mao J, et al. The effects of nursing of Roy adaptation model on the elderly hypertensive: a randomised control study. *Ann Palliat Med.* 2021;10(12):12149-12158.
- [4] Xu Y, Zai W, Yang M, et al. Influence of intelligent management mode based on Internet of Things on self-management ability and prognosis of elderly patients with hypertensive heart disease: An observational study. *Medicine (Baltimore).* 2024;103(22):e38179.
- [5] Wu L, Liu M, Huang C, Yin J, Zhou H, Hu H. The development of a self-management evaluation scale for elderly adults with hypertension based on the capability, opportunity, and motivation-behaviour (COM-B) model. *BMC Geriatr.* 2023;23(1):245.
- [6] Li F, Cao Y, Xie X, Li M, Cheng T. Analysis of the Current Status of Self-Management Behaviors and Factors Affecting Self-Management in Elderly Empty Nesters with Comorbid Hypertension and Type 2 Diabetes Mellitus, a Cross-Sectional Study From the Community. *Risk Manag Healthc Policy.* 18:2361-2375.
- [7] Ukoha-Kalu BO, Adibe MO, Ukwue CV. A qualitative study of patients' and carers' perspectives on factors influencing access to hypertension care and compliance with treatment in Nigeria. *J Hypertens.* 2023;41(5):845-851.
- [8] Du Q, Ye J, Feng J, Gao S, Li K. Study on the application effect of the family doctor contract service mode of 'basic package+personalised package' in elderly hypertension management in Chengdu, China: a retrospective observational study. *BMJ Open.* 2023;13(5):e064908.
- [9] Xu LS, Gao ZG, He M, Yang MD. Effectiveness of the knowledge, attitude, practice intervention model in the management of hypertension in the elderly. *J Clin Hypertens (Greenwich).* 2024;26(5):465-473.
- [10] Zhang XN, Qiu C, Zheng YZ, Zang XY, Zhao Y. Self-management Among Elderly Patients With Hypertension and Its Association With Individual and Social Environmental Factors in China. *J Cardiovasc Nurs.* 2020 Jan/Feb;35(1):45-53.
- [11] Zhang X, Zheng Y, Qiu C, Zhao Y, Zang X. Well-being mediates the effects of social support and family function on self-management in elderly patients with hypertension. *Psychol Health Med.* 2020;25(5):559-571.

- [12] Gholamnejad H, Darvishpoor-Kakhki A, Ahmadi F, Rohani C. Self-Actualization: Self-Care Outcomes among Elderly Patients with Hypertension. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2019 May-Jun;24(3):206-212.
- [13] Li X, Li T, Chen J, et al. A WeChat-Based Self-Management Intervention for Community Middle-Aged and Elderly Adults with Hypertension in Guangzhou, China: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(21).
- [14] Zhang L, Li H, Huang T, Yang M, Yu X, Liu Y. Nutritional self-management in chronic diseases: a conceptual analysis. *Front Public Health.* 13:1680903.
- [15] Delavar F, Pashaeypoor S, Negarandeh R. The effects of self-management education tailored to health literacy on medication adherence and blood pressure control among elderly people with primary hypertension: A randomized controlled trial. *Patient Educ Couns.* 2020;103(2):336-342.