健康教育在卫生院高血压患者护理中的应用效果观察

保少琴

宁夏吴忠市利通区郭家桥乡卫生院 宁夏 吴忠 751100

【摘　要】：目的：针对多元化健康教育模式在卫生院高血压患者护理当中所起到的应用效果开展探究。方法：挑选我院于 2025 年 2 月到 2026 年 2 月这一时间段之内辖区当中的 1297 例高血压患者作为研究对象，在开展常规护理的前提之下开展多元化健康教育干预，组织建立起一个专业性质的宣教团队，通过开展集中式的健康讲座、进行一对一的精准宣教、利用微信群开展线上的科普等形式来开展健康方面的宣教工作，对干预之前和干预之后患者的血压达到标准的比率、健康行为的依从程度、疾病知识的知晓比率以及自我管理行为的评分情况进行对比并且分析。结果：在开展干预之后，患者的血压达到标准的比率、低盐低脂饮食的依从比率、规律服药的比率都提高到了 80%，高血压疾病知识的知晓比率达到了 85%，自我管理行为的评分明显比干预之前要更高，这些差异都具备统计学方面的意义（P＜0.05）。结论：多元化健康教育能够切实有效地提高卫生院高血压患者的疾病认知水平以及自我管理的能力，改善健康行为的依从程度以及血压控制的效果，符合基层高血压护理管理的需求，值得在临床方面进行推广并且应用。

【关键词】：健康教育；卫生院；高血压；护理干预；自我管理

DOI:10.12417/2811-051X.26.14.002

引言

高血压作为基层卫生院最为常见的慢性心血管类型的疾病，它的发病概率随着人口老龄化状况的加剧呈现出一年比一年上升的趋势，并且病程相对比较长、并发症相对比较多，严重地对居民的生命健康造成威胁[1]。基层卫生院是高血压防控以及长期管理的重要阵地，然而高血压患者存在疾病认知不够、健康行为依从程度差、自我管理能力比较薄弱等方面的问题，成为影响血压控制效果的重要因素。健康教育作为慢性病护理管理的核心内容，能够通过系统化、多元化的知识普及以及行为方面的干预，帮助患者树立起科学的健康观念，掌握疾病管理的技能。

1 研究资料与方法

1.1 一般资料相关情况

本次研究选取了我们医院在 2025 年 2 月到 2026 年 2 月这个时间段内，在辖区范围里开展规范管理的高血压患者当作研究对象。纳入的标准是这样的：符合《中国老年高血压管理指南（2023）》里面所规定的高血压诊断标准，也就是收缩压达到或者超过 140mmHg，并且（或者）舒张压达到或者超过 90mmHg；患者年龄达到或者超过 18 周岁，在本辖区长期居住，同时接受卫生院规范的随访管理；患者意识清晰，具备基本的沟通能力，能够配合完成宣教、随访以及相关指标的评估工作。排除标准为：患者合并有严重的心脏、大脑、肾脏等靶器官损害情况，以及患有恶性肿瘤；患者存在精神障碍、认知功能异常的问题，无法配合宣教和随访；患者中途退出研究或者失去联系。本研究总共纳入了患者 1297 例，其中男性有 712 例，女性有 585 例；患者年龄处于 42 岁到 86 岁这个区间内，平均年龄是（63.78±7.25）岁；患者病程处于 1 年到 28 年这个区间内，平均病程是（9.42±3.16）年；在文化程度这个方面：小学及小学以下文化程度的患者有 426 例，初中到高中文化程度的患者有 658 例，大专及大专以上文化程度的患者有 213 例；高血压分级情况是：1 级高血压患者有 539 例，2 级高血压患者有 612 例，3 级高血压患者有 146 例。本研究经过我们医院伦理委员会审核并批准，所有研究对象都签署了知情同意的相关文书。

1.2 实验方法的具体内容

针对所有的研究对象，都安排他们接受关于高血压方面的常规护理，这种护理包含了开展定期的血压监测工作、给予基础的用药相关指导、开展常规的随访工作以及做出简单的健康方面提醒。在这样的基础之上，开展多元化的健康教育方面的干预活动，干预的周期是 1 年，具体的措施如下所述。其一，是去组建一个具有专业性的健康教育相关团队，这个团队是由临床医师、专科护士、公卫医师共同组成的，需要明确各个成员所承担的职责，临床医师负责高血压诊疗方案的制定工作以及复杂问题的解答工作，专科护士负责健康宣教的实施工作、行为干预的指导工作以及随访的跟进工作，公卫医师负责宣教内容的梳理工作、数据的统计工作以及资料的管理工作，要定期开展团队的培训活动，以此来提升宣教人员的专业能力以及沟通技巧。其二，是构建多元化的宣教体系，结合患者的年龄、文化程度、病情特点以及接受能力等情况，实施分层分类的宣教工作。开展集中的健康讲座一共有 12 次，每季度开展 3 次，选择社区活动中心、村委会等这样的场所，采用图文讲解、视频播放、案例分析等这些方式，讲解高血压的病因、发病机制、并发症危害、用药规范、饮食运动以及自我监测技巧等这些内容。搭建微信群的线上科普平台，邀请患者以及家属加入群里，覆盖的人数达到 8000 余人，每日推送高血压健康科普知识、用药提醒、饮食建议，定期开展线上答疑、健康打卡的活动，

分享血压管理成功的案例，实现线上线下宣教的联动。其三，强化行为干预以及随访管理，建立患者的健康档案，详细记录患者血压监测的数据、用药的情况、饮食运动的习惯以及宣教接受的情况，每月开展1次线下的随访，每2周开展1次线上的随访，及时了解患者健康行为执行的情况，针对患者存在的问题进行针对性的指导，纠正不良的生活习惯，督促患者规律地服药、定期监测血压。其四，建立激励的机制，对积极参与宣教活动、健康行为依从性高、血压控制效果好的患者给予适当的奖励，提升患者参与健康管理的积极性以及主动性。

1.3 观察指标

本研究挑选3项核心观察指标，分别是健康指标的控制状况、疾病知识的知晓比率以及自我管理行为的评分情况。健康指标的控制状况包含血压达到标准的比率、低盐低脂饮食的依从比率、规律服药的比率，血压达到标准参照《中国老年高血压管理指南（2023）》的标准，也就是收缩压＜140mmHg并且舒张压＜90mmHg。疾病知识的知晓比率采用自制的高血压知识问卷进行评估，涵盖疾病的病因、症状、并发症、用药知识以及自我管理知识，总分100分，≥80分表示知晓。自我管理行为的评分采用高血压自我管理行为量表进行评估，包括血压监测、规律服药、饮食管理、运动锻炼、情绪调节5个方面，总分100分，评分越高表明自我管理的能力越强。

1.4 统计学分析

采用SPSS 26.0统计学软件对研究数据进行分析，计量资料以（x±s）表示，组间比较采用t检验；计数资料以[n（%）]表示，组间比较采用χ^2检验。P＜0.05为差异具有统计学意义。

2 结果

表1 干预前后患者健康指标控制情况对比[n（%）]

观察指标	例数	干预前达标/依从例数（率）	干预后达标/依从例数（率）	χ^2值	P值
血压达标率	1297	584（45.03）	1038（80.03）	298.642	＜0.001
低盐低脂饮食依从率	1297	493（38.01）	1038（80.03）	387.256	＜0.001
规律服药率	1297	519（40.02）	1038（80.03）	356.891	＜0.001

由表1可知，干预后患者血压达标率、低盐低脂饮食依从率、规律服药率均显著提升，均达到80%，且干预前后差异均有统计学意义（P＜0.001）。

表2 干预前后患者高血压疾病知识知晓率对比[n（%）]

观察时间	例数	知晓例数	知晓率（%）
干预前	1297	584（45.03）	45.03
干预后	1297	1102（85.00）	85.00
χ^2值			421.365
P值			＜0.001

由表2可知，干预后患者高血压疾病知识知晓率从干预前的45.03%提升至85.00%，干预前后差异有统计学意义（P＜0.001）。

表3 干预前后患者自我管理行为评分对比（x±s，分）

观察时间	例数	血压监测	规律服药	饮食管理	运动锻炼	情绪调节	总分
干预前	1297	52.36±7.89	55.42±8.12	48.75±7.63	46.28±8.35	50.14±7.98	50.59±7.82
干预后	1297	82.54±6.78	85.67±6.32	83.42±6.54	80.15±7.01	81.26±6.89	82.61±6.65
t值	-	98.652	105.324	112.785	95.412	99.876	120.543
P值	-	＜0.001	＜0.001	＜0.001	＜0.001	＜0.001	＜0.001

由表3可知，干预后患者自我管理行为各维度评分及总分均显著高于干预前（P＜0.001）。

3 讨论

这一回开展的研究把关注的重点放置在基层卫生院针对高血压护理的场景这个方面，针对多元化健康教育模式应用之后所产生出来的效果开展探索。结果呈现出来，该模式能够起到有效让患者血压达标比率得到提升、让健康行为依从的程度得到提升、让疾病知识知晓的比率得到提升以及让自我管理能力得到提升的作用，为基层高血压护理管理的工作提供了具备可行性的路径。现在把相关的讨论分析内容进行如下呈现。

从健康指标控制的情况这个角度去看，在开展干预之后，患者血压达标比率、低盐低脂饮食依从的比率、规律服药的比率都提升到了百分之八十。这一结果和国内相关研究得出的结

论是保持一致的。高血压属于慢性的疾病，它的控制效果和患者健康行为存在密切的关联。然而基层高血压患者普遍存在饮食方面不规范、服药方面不规律等相关的问题。主要的原因是因为患者对于疾病危害以及健康管理的重要性在认知层面存在不足[2]。

从疾病知识知晓的比率方面来看，在开展干预之后，患者高血压疾病知识知晓的比率从百分之四十五点零三提升到了百分之八十五点零零，充分展现出多元化健康教育在知识普及方面所具有的优势。基层高血压患者因为文化程度高低不一样，部分患者对于高血压的病因、并发症、用药注意事项等方面的知识缺少了解，容易出现盲目用药、忽视病情监测等情况，进而对血压控制的效果造成影响[3]。

从自我管理行为评分的情况方面来看，在开展干预之后，患者各个维度自我管理行为评分以及总分都明显地得到了提升，这表明多元化健康教育能够有效地培养患者自我管理的能力。高血压的长期管理离不开患者的主动参与，自我管理能力的高低直接影响疾病控制的效果以及生活的质量。在本研究之中，在开展健康宣教的同时，注重对患者自我管理技能的培养，通过一对一指导、线上示范等方式，教患者学会血压自我监测、合理饮食搭配、科学运动锻炼等技能，帮助患者从“被动接受护理”转变成为“主动参与管理”[4]。

在对本研究实践方面的经验进行综合考虑的这种情况下，那种多元化的健康教育模式在基层卫生院开展和高血压护理相关的工作过程当中，是具有比较明显的优势的。然而，它的推广以及应用仍然是面临着一些现实存在着的问题的。第一个方面就是基层的医疗卫生所具备的资源是有限的，负责进行健康教育的团队所拥有的专业能力还需要进一步地去做提升，有一部分医护人员对于高血压精细化管理以及个性化宣教等这些方面的知识掌握得不是足够扎实，这就对宣教所能够取得的效果产生了影响；第二个方面就是有一部分老年患者对于线上宣教这种方式接受的程度是比较低的，线上科普所能够覆盖的范围以及实际发挥出来的效果受到了限制。

4 结论

本研究已经证实，多元化健康教育在卫生院针对高血压患者开展护理工作当中是具有明显的应用成效的，通过组建起专业的宣教团队、构建起线上和线下相互联动起来的宣教体系、强化行为方面的干预和随访管理工作，能够有效地提升患者血压达到标准的比率、坚持低盐低脂饮食的依从比率以及规律服药的比率，增强患者对高血压疾病知识的知晓程度和自我管理的能力，优化基层高血压护理管理所能够取得的效果。这种模式是符合基层医疗卫生服务的实际情况的，能够有针对性地解决基层高血压患者健康管理当中比较突出的问题，提升基层高血压防控的实际效能。

参考文献：

[1] 刘攀.健康教育在基层卫生院高血压护理中的应用效果观察[A]2026 年第三期关爱生命大讲堂之生命关怀与智慧康养系列学术交流会论文集(上)[C].中国生命关怀协会,中国生命关怀协会,2026:4.

[2] 刘丽芳.健康教育在老年高血压患者护理中的应用效果观察及护理满意度分析[J].中外医疗,2020,39(9):162-164.

[3] 李珠牙.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].人人健康,2019,(12):200-201.

[4] 史燕华.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].世界最新医学信息文摘,2018,18(60):284+287.