

Effect and Practice Research on Nursing Intervention for Hypertensive Patients from the Perspective of Health Education

Qian Gao

Tang County Center for Disease Control and Prevention (County Health Supervision Institute); Shijiazhuang, Hebei, 050600, China

Abstract

Hypertension, as a common chronic non-communicable disease, exhibits a continuously rising incidence rate, exerting long-term pressure on public health and medical resources. Traditional nursing care predominantly focuses on medication and basic guidance, which fails to meet the demands of sustained management. Nursing interventions centered on health education, integrating disease awareness, behavioral modification, and psychological support, have gradually emerged as an effective approach to enhance compliance and improve prognosis. Based on clinical practice, this study systematically analyzes the intervention content, implementation **methods**, and evaluation mechanisms of this model. The **results** demonstrate that this intervention effectively improves blood pressure control levels, promotes the formation of healthy behaviors, enhances patient awareness, and reduces the risk of complications. This model holds significant potential for widespread application in chronic disease management and carries practical implications for optimizing nursing services and resource allocation.

Keywords

hypertension; health education; nursing intervention; chronic disease management; adherence

健康宣教视角下高血压患者护理干预效果与实践研究

高倩

行唐县疾病预防控制中心（县卫生监督所），中国·河北 石家庄 050600

摘要

高血压作为常见慢性非传染性疾病，其发病率持续上升，对公共健康与医疗资源形成长期压力。传统护理多侧重药物与基础指导，难以满足持续管理需求。以健康宣教为核心的护理干预，通过整合疾病认知、行为调控与心理支持，逐步成为提升依从性与改善预后的有效路径。基于临床实践，对该模式的干预内容、实施方式与评价机制进行系统分析。结果显示，该干预可有效改善血压控制水平，促进健康行为形成，增强患者认知并降低并发症风险。该模式在慢病管理中具有良好推广价值，对优化护理服务与资源配置具有现实意义。

关键词

高血压；健康宣教；护理干预；慢病管理；依从性

1 引言

高血压已成为威胁人类健康的重要公共卫生问题，其长期存在往往与心脑血管疾病密切相关。随着生活方式变化及人口老龄化加剧，高血压患病人群呈现出规模扩大与年轻化趋势。临床实践显示，单纯依赖药物治疗难以实现理想的血压控制效果，患者的认知水平与行为习惯在疾病进展中具有重要作用。在此背景下，护理工作逐步由被动服务转向主动干预，通过系统化健康宣教引导患者形成良好生活方式，成为提升整体治疗效果的重要手段。健康宣教不仅是信息传

递过程，更是一种促进患者行为转变的综合干预方式，其内容涵盖疾病知识、风险认知、生活方式管理及心理调适等多个方面。围绕这一理念开展护理实践，有助于构建以患者为中心的连续性健康管理模式，推动慢病管理向精细化与个体化方向发展。

2 健康宣教在高血压护理中的理论基础与现实意义

2.1 健康宣教的内涵与发展演变

健康宣教起源于公共卫生实践，其本质在于通过系统化的信息传递与行为引导提升个体健康素养，并在长期过程中促进健康行为的形成与维持。在护理领域的发展过程中，宣教内涵不断拓展，由以往侧重知识灌输的单向模式，逐步

【作者简介】高倩（1989—），女，中国河北石家庄人，本科，副主任护师，从事护理学研究。

转向强调互动参与与个体体验的过程性实践。患者在宣教中的地位由被动接受转变为主动参与,使教育活动更具针对性与现实意义。伴随信息技术的融入,宣教形式呈现出多元化特征,多媒体展示与数字平台应用增强了信息表达的直观性与可理解性,使复杂医学知识得以更有效传播。在慢性疾病管理语境中,这一转变尤为关键,高血压等疾病对长期行为调节的依赖,使健康宣教成为贯穿护理全过程的重要支撑,其价值已由辅助环节转向核心内容。

2.2 高血压管理对健康宣教的依赖性

高血压的发生机制与多种生活方式因素密切相关,饮食结构、体力活动水平及心理状态均对血压控制产生持续影响。部分患者在疾病早期缺乏系统认知,对无明显症状的状态存在忽视倾向,导致干预时机延误与依从性不足。健康宣教通过对疾病机制、风险因素及并发症后果的系统阐释,使患者能够从整体层面理解疾病发展过程,从而增强主动管理意识。在持续性教育的作用下,患者逐步形成规范用药、合理膳食与规律作息的行为模式,血压波动得以控制并趋于稳定。宣教所带来的认知转变,进一步影响患者的决策方式,使其在日常生活中能够主动进行风险规避与自我监测,从而在长期管理中形成稳定而可持续的健康行为体系。

2.3 健康宣教融入护理体系的现实价值

将健康宣教纳入护理体系的核心结构,有助于推动护理模式由以治疗为中心向以健康促进为导向的转变。护理人员在临床工作中与患者保持高频接触,这一互动关系为宣教内容的持续渗透提供了现实条件。通过在护理操作、随访交流与日常沟通中嵌入健康教育信息,能够使患者在具体情境中理解并应用相关知识,从而增强宣教效果。该模式不仅拓展了护理服务的内涵,也在一定程度上提升了护理工作的连续性与系统性。随着宣教与护理实践的深度融合,患者对医护团队的信任度逐步提高,有利于建立稳定的医患合作关系,为后续长期随访与慢病管理提供保障。在整体层面,这一融合路径为提升护理质量与优化健康服务体系提供了重要支撑。

3 健康宣导向下高血压护理干预模式构建

3.1 多维度宣教内容的系统设计

护理干预内容需要围绕疾病认知、生活方式调整与风险管理进行整体构建,使宣教体系具备清晰结构与内在逻辑。在疾病认知层面,通过解释高血压的发生机制、发展过程及其潜在危害,有助于患者建立对疾病的整体理解,从而增强自我管理意识。在生活方式方面,结合个体实际情况,引导患者逐步优化膳食结构,控制盐摄入量,并将规律运动纳入日常生活,同时关注睡眠质量与体重变化,以维持机体功能的稳定。在风险管理层面,通过针对吸烟、饮酒等不良行为进行干预,并指导患者开展家庭血压监测,使其在日常生活中形成持续观察与自我调节的习惯。各维度内容在相

互支撑中构成系统框架,使宣教由零散信息转向结构化指导,从而提升整体干预效果。

3.2 个体化护理干预路径的实施

在实际护理过程中,患者在年龄结构、文化背景及疾病发展阶段等方面存在明显差异,统一化宣教难以满足多样化需求。基于个体差异开展护理干预,有助于提高宣教的针对性与有效性。对于初次确诊患者,重点在于帮助其建立基本认知框架与行为规范,使其尽快适应长期管理模式;对于病程较长的患者,则更需关注并发症预防、用药管理及心理调适,以维持稳定的健康状态。护理人员可借助评估工具对患者认知水平、行为习惯及心理状态进行综合分析,在此基础上制定差异化干预方案,并在实施过程中根据反馈进行动态调整,使干预路径不断优化。个体化实施不仅能够增强患者的参与感,也有助于提升护理干预的持续性与稳定性。

3.3 多渠道宣教方式的整合应用

随着信息传播方式的不断丰富,单一宣教模式已难以满足慢性病管理的实际需求,将多种传播渠道进行整合成为提升宣教效果的重要路径。除面对面交流与纸质资料外,视频讲解、图文推送及移动应用等形式能够以更直观方式呈现健康信息,降低理解难度并增强记忆效果。线上平台的引入,使随访与指导突破时间与空间限制,患者在日常生活中仍可获得持续支持,从而增强管理的连续性。不同媒介在表达形式与信息承载方面各具优势,通过合理组合,可形成互补关系,使宣教内容更加立体与丰富。在多渠道协同作用下,信息覆盖范围与接受程度均得到提升,患者对健康管理的理解更加深入,进而促进宣教目标的有效实现。

4 护理干预效果的评价与分析

4.1 血压控制效果的变化

在系统化健康宣教干预持续实施的背景下,患者对血压管理的认知水平与重视程度均出现明显提升,其自我管理行为逐步规范化。通过对用药依从性与日常监测行为的强化引导,患者能够按照医嘱进行规律服药,并形成定期测量血压的习惯,从而为疾病控制提供稳定基础。随访数据表明,多数患者的收缩压与舒张压水平呈现出逐步下降并趋于平稳的变化趋势,血压波动范围明显收窄,异常波动发生频率降低。在长期干预过程中,该模式不仅在短期内改善血压指标,更在持续管理中体现出稳定效应,有助于延缓病情进展。血压控制效果的改善,还在一定程度上降低了急性心脑血管事件的发生风险,体现出健康宣教在慢性病防控中的重要价值与实际意义。

4.2 患者行为与依从性的改善

健康宣教通过系统化的信息传递与持续强化,使患者逐步形成以自我管理为核心的健康行为模式。在饮食方面,患者对低盐、低脂原则的理解不断加深,日常膳食结构趋于合理,盐摄入量得到有效控制;在生活方式方面,规律运动

逐渐成为日常习惯,身体活动水平明显提升。同时,宣教内容对药物治疗的必要性与规范性进行反复强调,使患者对用药风险与益处形成清晰认识,从而显著提高服药依从性。随访结果显示,漏服、间断服药及自行停药等不良行为明显减少,治疗连续性得到保障。行为改变的持续性表明,宣教干预不仅能够引导短期调整,还能够在长期过程中塑造稳定的健康行为模式,为慢病管理提供持久动力。

4.3 心理状态与生活质量的提升

高血压作为长期慢性疾病,其治疗过程常伴随焦虑、不安等负性情绪,这在一定程度上影响患者的治疗信心与生活质量。通过系统化健康宣教与持续护理支持,患者对疾病发生机制、发展过程及控制方式形成更加全面的认知,从而降低不确定性带来的心理压力。在宣教过程中,通过沟通交流与情绪疏导,使患者逐步建立积极应对疾病的态度,增强自我效能感与控制感。心理状态的改善不仅有助于缓解紧张情绪,还能够促进健康行为的长期维持,使患者在日常生活中保持较高的生活质量。整体来看,护理干预在心理层面的积极影响,为疾病管理提供了重要支撑,使生理控制与心理调适形成协同效应,从而提升综合治疗效果。

5 健康宣教护理实践中的优化路径

5.1 护理人员专业能力的提升

在高血压健康宣教过程中,护理人员的专业能力直接影响干预效果与患者依从性。通过建立常态化培训机制,使护理人员系统掌握高血压的病理机制、风险评估方法及规范化管理策略,有助于提升宣教内容的科学性与权威性。在此基础上,结合循证护理理念,对宣教内容进行动态更新,使其能够反映最新研究成果与临床指南要求,从而增强指导的时效性。与此同时,应注重沟通能力与健康教育技巧的培养,通过情境模拟与案例分析等方式,提高护理人员在不同患者群体中的沟通适配能力,使宣教内容更具针对性与可接受性。在实践中,将专业知识转化为通俗易懂的表达形式,有助于降低患者理解难度,增强其参与意愿。通过专业能力与沟通能力的协同提升,可有效优化宣教质量,促进患者形成稳定的健康管理行为。

5.2 信息化手段的融合应用

随着信息技术的发展,将数字化工具融入高血压管理已成为提升护理效率的重要路径。通过构建集数据采集、分析与反馈于一体的健康管理平台,可实现对患者血压变化、用药情况及生活方式的持续监测,从而为个体化干预提供数据支持。在此基础上,利用智能系统对患者特征进行分析,并据此推送针对性的宣教内容,使健康教育从统一模式转向精准服务。信息化手段还可拓展护理服务的时间与空间边

界,通过线上随访与远程指导,实现院内外管理的有效衔接,增强护理干预的连续性。同时,数据可视化技术的应用,使患者能够直观了解自身健康状况变化,提升其自我管理意识。在信息化与护理实践的深度融合中,管理模式逐步由经验驱动转向数据驱动,为高血压长期管理提供了更加高效与可持续的技术支撑。

5.3 多学科协同管理机制的建立

高血压作为一种慢性疾病,其管理涉及医学治疗与生活方式干预的多重维度,需要多学科协同参与以实现综合干预效果。通过构建涵盖临床医师、护理人员、营养师、运动指导人员及心理咨询人员在内的协同管理体系,可以对患者健康问题进行多角度分析,从而制定更加系统化的干预方案。在该机制中,护理人员承担重要的协调与衔接职能,通过整合各专业意见并落实具体措施,使不同干预路径形成有机统一。在具体实施过程中,应建立规范化沟通与信息共享机制,使各学科之间能够及时交换患者信息与评估结果,从而提高决策的科学性与一致性。多学科协同不仅能够提升干预的全面性,还能够在持续管理中形成稳定支持系统,帮助患者在长期过程中维持良好的健康行为,最终实现疾病控制与生活质量提升的双重目标。

6 结语

在慢性疾病管理不断深化的背景下,健康宣教已成为高血压护理干预的重要组成部分。通过构建系统化宣教体系与个体化护理路径,能够有效提升患者自我管理能力和治疗依从性,从而改善血压控制效果并降低并发症风险。实践表明,将健康宣教融入护理全过程,不仅拓展了护理服务内涵,也推动了慢病管理模式的转型升级。未来,随着信息技术与多学科协同的进一步发展,健康宣教在高血压管理中的作用将更加突出,其在提升公共健康水平方面的价值值得持续探索与推广。

参考文献

- [1] 邓莉,胡茶英.五音经络疗法结合思维导图式健康宣教对高血压合并冠心病患者护理的应用[J].江西医药,2025,60(01):14-18.
- [2] 陈玉,辛婷.健康宣教和连续护理对原发性高血压患者血压控制的影响[J].宜春学院学报,2024,46(06):87-88+101.
- [3] 李雯,林莉.基于互联网+平台的健康宣教及延伸护理对高血压患者的干预效果分析[J].心血管病防治知识,2023,13(31):71-73.
- [4] 黄淑娥,金茫茫,陈达开.基于互联网+平台的健康宣教及延伸护理在老年高血压患者自我管理中的效果[J].中国乡村医药,2023,30(20):49-50+57.
- [5] 郑颖,陈晓敏,彭旺,等.基于互联网+平台的健康宣教及延伸护理对高血压患者的干预效果[J].临床与病理杂志,2022,42(03):715-720.