

个性化健康教育在老年高血压临床护理中的运用效果

观察

李摄影

广东省清远市连山壮族瑶族自治县人民医院

DOI:10.32629/ffcr.v3i7.17767

[摘要] 目的：研究个性化健康教育模式在老年高血压患者临床护理实践中的应用成效。方法：本研究纳入我院收治的80例老年高血压患者作为研究对象。采用随机数字表法将其均衡分配至对照组（40例，实施常规护理）与研究组（40例，实施个性化健康教育）。对两组患者的护理效果进行对比分析。结果：与对照组相比，研究组患者的舒张压及收缩压水平均显著更优，且该组患者的健康行为依从性明显更高，差异具有统计学意义（ $P<0.05$ ）。结论：对于老年高血压患者实施个性化健康教育措施，可显著改善患者的血压控制状况，增强患者对健康行为的遵循与执行程度。

[关键词] 个性化健康教育；老年；高血压；临床护理

中图分类号：R47 文献标识码：A

Observation of the Application Effect of Personalized Health Education in Clinical Nursing of Elderly Hypertension

Sheying Li

Lianshan Zhuang and Yao Autonomous County People's Hospital

Abstract: Objective: To study the application effectiveness of personalized health education model in clinical nursing practice of elderly patients with hypertension. Method: This study included 80 elderly hypertensive patients admitted to our hospital as research subjects. Using a random number table method, they were evenly distributed between the control group (40 cases, receiving routine care) and the study group (40 cases, receiving personalized health education). Compare and analyze the nursing effects of two groups of patients. Result: Compared with the control group, the average diastolic and systolic blood pressure of the study group patients were significantly better, and their compliance with health behaviors was significantly higher, with statistical significance ($P<0.05$). Conclusion: Implementing personalized health education measures for elderly patients with hypertension can significantly improve their blood pressure control status and enhance their compliance and execution of healthy behaviors.

Keywords: Personalized health education; Old age; hypertension; clinical nursing

引言

老年人作为原发性高血压的高危群体，其生理机能随年龄增长发生退行性改变，包括心血管内皮功能受损、糖脂代谢调节失衡等，这些因素显著提升了高血压的发病风险。尤其在合并基础疾病的情况下，患者发生急性心肌梗死、脑卒中等严重并发症的概率进一步增加^[1]。由于高血压发病机制的复杂性，目前尚无根治该病的临床手段，主要干预策略以药物治疗联合疾病管理为核心，通过实施个体化血压调控方案及健康管理措施，达到控制血压波动、延缓疾病进展的目的。但多数老年高血压患者对疾病认知水平有限，加之需长期接受药物治疗所带来的经济压力，易产生焦虑、烦躁等负面情绪，这不仅降低了患者的治疗依从性，更可能对血压控

制效果产生不利影响^[2]。因此，在老年高血压患者的临床管理中，需强化认知干预措施以提升整体疾病管理效果。个性化健康教育作为新型教育模式，能够根据患者的年龄特征、疾病状况等个体差异制定针对性教育方案，有助于提升患者对疾病的认知水平，进而实现血压的有效控制^[3]。鉴于此，本研究旨在探究个性化健康教育模式在老年高血压患者临床护理实践中的应用成效，具体如下：

1 对象和方法

1.1 对象

本研究选取2024年1月至2025年1月于我院收治的老年高血压患者作为样本来源，共计纳入80例。纳入标准：

(1) 患者经医学诊断明确确诊为高血压；(2) 患者年龄达

到或超过 60 周岁；(3) 患者的沟通能力、意识状态及认知功能均正常；(4) 患者对研究内容充分知情，且自愿参与并配合研究工作。

排除标准：(1) 存在精神类疾病病史的患者；(2) 存在肝肾功能不全的患者；(3) 存在沟通障碍或认知功能异常的患者。依据随机分组方法分成：对照组 40 例（男性 22 例，女性 18 例，平均年龄为 73.23 ± 5.28 岁，平均病程为 12.35 ± 3.26 年），研究组 40 例（男性 24 例，女性 16 例，平均年龄为 73.65 ± 5.66 岁，平均病程为 12.46 ± 3.34 年）。对两组研究对象的基线数据开展对比分析，均未呈现出显著的统计学差异 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组患者实施常规护理，研究组患者则实施个性化健康教育，具体内容如下：

1. 疾病知识健康教育。在构建和谐护患关系的前提下，护理人员应主动与患者展开有效沟通，向其宣讲高血压疾病的防治知识，内容涵盖疾病危险因素、常见诱因、药物治疗原则、定期测量血压以及血压控制目标等核心要点。针对患者提出的疑问，护理人员需以专业态度进行耐心解答，并重点强调日常生活中的注意事项，包括饮食结构调整、运动方案制定及并发症预防措施等，同时结合个体情况提供个性化健康指导，以提升患者的自我管理能力和依从性。

2. 心理健康宣教。护理人员应主动与患者进行深入交流，全面了解其心理状态及情绪波动情况，并据此实施个性化的心理干预措施。对于存在焦虑情绪的患者，其焦虑情绪的产生多源于对治疗效果的担忧以及对自身健康状况的过度关注。因此护理人员需与患者协同对病情进行分析，着重阐释高血压疾病在遵循科学用药规范的前提下可实现有效管控的特性，帮助患者正确认识疾病，从而缓解其焦虑、紧张等负面情绪，进而提高患者的治疗依从性，增强其康复信心。而对于伴有抑郁倾向的患者，护理人员则需给予患者充分的尊重与关怀，在沟通时注意运用轻松、诙谐的语言，营造积极、和谐的交流氛围，引导患者逐步调整心态，以更乐观的态度面对疾病和治疗。

3. 药物健康宣教。护理人员需向患者详细阐释所用降压药物的药理作用机制、预期治疗效应，以及严格遵循医嘱用药的临床意义，尤其要强调擅自停药可能引发的血压波动风险及不良预后。同时需明确告知患者每日服药剂量、频次及最佳服药时间等信息，并同步说明药物可能引发的不良反应及对应的应对处理措施，以增强患者对治疗方案的认知理解，提高其主动配合治疗的依从性，进而保障血压控制的持续性和稳定性。

4. 饮食健康宣教。护理人员需向患者阐明日常膳食结构

与血压调控之间的内在关联，结合患者个体饮食偏好与营养需求构建科学合理的膳食方案。倡导患者遵循清淡饮食原则，严格限制油炸食品、甜食及动物性脂肪的摄入量；同时增加新鲜蔬果的每日摄入比例，确保日常膳食的多样性。特别强调严格控制钠盐摄入，建议每日钠盐摄入量维持在合理范围内，可通过使用限盐工具或选择低钠调味品等方式辅助实现。

5. 运动健康宣教。护理人员应向患者阐释规律性运动对体重管理及血压调控的益处。基于对患者日常运动习惯的评估，制定个性化运动指导时需兼顾趣味性及可持续性，优先推荐步行、太极拳等低至中等强度有氧运动形式。同时指导患者根据自身耐受能力逐步增加运动强度与持续时间，避免过度负荷导致运动损伤，确保运动方案的安全性与有效性。

1.3 观察指标

于干预实施后分别对两组患者的舒张压水平及收缩压水平进行测定记录。

采用本院自主研发的量化评分问卷对两组患者在干预实施后的健康行为依从性展开对比分析，该问卷涵盖三大核心维度：规律用药情况（30 分）、血压定期监测（30 分）以及健康饮食与运动（40 分）。评分越高反映患者健康行为规范程度越佳。

1.4 统计学分析

借助 SPSS 26.0 统计软件包对收集的数据进行了全面分析。使用 t 和 $\bar{x} \pm s$ 来表示计量资料，当 P 值小于 0.05 时，判定该差异在统计学层面具有显著意义。

2 结果

2.1 两组患者的舒张压水平及收缩压水平对比

相较于对照组，研究组患者的舒张压水平及收缩压水平均明显更优，差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。见表 1。

表 1 两组的舒张压水平及收缩压水平对比 ($\bar{x} \pm s$, mmHg)

| 组别 | 例数 | 舒张压 | 收缩压 |
|-----|----|------------------|-------------------|
| 研究组 | 40 | 86.20 ± 6.26 | 126.63 ± 9.47 |
| 对照组 | 40 | 92.56 ± 6.57 | 136.56 ± 9.76 |
| t | - | 4.433 | 4.618 |
| P | - | 0.001 | 0.001 |

2.2 两组患者的健康行为依从性对比

研究组患者的规律用药情况维度评分为 (26.25 ± 2.24) 分，对照组患者的规律用药情况维度评分为 (24.74 ± 2.06) 分， $t=3.138$ ， $P=0.002$ ；研究组患者的血压定期监测维度评分为 (26.89 ± 2.39) 分，对照组患者的血压定期监测维度评分为 (23.54 ± 3.88) 分， $t=4.649$ ， $P=0.001$ ；研究组患者的健康饮食与运动维度评分为 (37.52 ± 3.69) 分，对照组患者的健康饮食与运动维度评分为 (35.51 ± 3.43) 分， $t=2.523$ ， $P=0.014$ ；相较于对照组，研究组患者的健康行为依从性评分

明显更高, 差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。

3 讨论

老年高血压的发病机制具有多因素协同作用的特点, 其成因涉及年龄增长、遗传易感性、不良生活方式及环境暴露等多个维度。随着年龄的不断增长, 老年人群血管壁会逐渐出现硬化现象, 且血管弹性明显减弱, 这种生理性退变显著提升了老年人群罹患高血压的风险。此外, 长期存在的高盐饮食、缺乏运动、精神压力过大等不良生活习惯, 以及空气污染等环境因素, 均可能提升高血压的发生概率^[4]。当前临床治疗策略以生活方式干预与药物控制为核心, 要求患者长期规律服用降压药物以维持血压稳定。然而, 临床观察发现多数老年患者对高血压疾病的认知水平普遍偏低, 且自我健康管理能力较弱, 因此实施全面性、系统化的健康教育干预对于提升患者疾病认知水平、增强自我管理具有重要临床意义。

个性化健康教育是基于患者个体特征与健康需求, 为其量身构建的精准化教育模式。该模式以患者为核心主体, 高度认可个体之间存在的差异, 以此让健康教育举措更具精准性, 切实提升实际成效^[5]。本研究结果表明, 与对照组相比, 研究组患者的舒张压及收缩压水平均显著更优, 且该组患者的健康行为依从性明显更高 ($P < 0.05$)。究其原因, 个性化健康教育模式能够基于患者的具体病情特征、既往病史及个体化需求, 制定具有高度针对性的健康指导方案与疾病管理策略。由于不同患者的体质特征、生活习惯及健康状态存在个体差异, 常规型教育方案难以满足所有患者需求, 而个性化方案能精准匹配患者特殊需求, 提升护理有效性, 进而帮助患者养成健康行为模式^[6]。同时, 个性化健康教育通过解析患者的个性化信息, 能够激发其主动参与健康管理的意愿。当教育内容与患者现实状况高度契合时, 患者对药物治疗方案、膳食结构调整及运动处方等建议的接受度与执行率将显著提升^[7]。此外, 个性化健康教育强调构建双向互动的医患

沟通机制。通过收集患者的需求表达与困惑点, 护理人员可提供更具针对性的答疑解惑, 有效消除患者的认知障碍, 有助于建立信任型医患关系, 增强患者对治疗方案的认同感, 进而提升其治疗配合度与护理满意度, 最终实现血压水平的优化控制与整体健康管理效能的提升^[8]。

综上所述, 对于老年高血压患者实施个性化健康教育措施, 可显著改善患者的血压控制状况, 增强患者对健康行为的遵循与执行程度。

[参考文献]

[1] 黄丽燕, 李凤珍, 张桂云, 等. 个性化健康教育在老年高血压临床护理中的运用效果观察[J]. 健康忠告, 2024, 18(8): 160-162.

[2] 卢新. 个性化健康教育在老年高血压临床护理中的运用效果观察[J]. 妇幼护理, 2023, 3(18): 4454-4455, 4458.

[3] 韩迪. 个性化健康教育在中老年高血压临床护理中的运用[J]. 智慧健康, 2024, 10(5): 239-242.

[4] 刘春利, 尹榕, 王芬. 个性化健康教育在老年高血压临床护理中的价值和意义[J]. 临床护理研究, 2023, 32(20): 68-70.

[5] 张红. 老年高血压护理中予以个性化健康教育的效果[J]. 妇幼护理, 2023, 3(8): 1932-1934.

[6] 肖陆华. 个性化健康教育在老年高血压临床护理中的运用效果[J]. 中国医药指南, 2023, 21(34): 165-167.

[7] 周桂芳, 冯建国. 个性化健康教育在老年高血压患者中的临床护理体会[J]. 科学养生, 2022, 25(14): 163-165.

[8] 朱汉翠, 刘婕. 健康教育与慢性病管理护理在社区老年高血压中的应用效果探讨[J]. 智慧健康, 2024, 10(11): 162-164, 168.

作者简介:

李摄影 (1977.08-), 女, 瑶族, 广东人, 本科, 副主任护师, 研究方向为内科护理。