

## 循证护理在社区高血压护理中的应用效果评价

孙红林

海盐县于城镇卫生院 浙江嘉兴

**【摘要】目的** 浅析社区高血压患者采用循证护理进行日常生活、用药等多个方面的指导，为患者健康生活，稳定血压水平提供建议。**方法** 选取 2024 年 1 月至 2024 年 12 月收治的社区高血压患者 90 例，对照组采用基础护理；观察组采用循证护理，对比护理效果。**结果** 观察组血压水平低于对照组，差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )；观察组治疗依从性高于对照组，差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )；观察组生活质量高于对照组，差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。**结论** 针对社区高血压患者实施循证护理的效果显著，有助于稳定患者的血压水平，提升患者康复期的治疗依从性，改善生活习惯，提升生活质量，具有推广价值。

**【关键词】** 循证护理；社区高血压；护理效果；血压水平

**【收稿日期】** 2025 年 1 月 18 日

**【出刊日期】** 2025 年 2 月 24 日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20250089

### Evaluation of the effectiveness of evidence-based care in community hypertension care

Honglin Sun

Haiyan County in the town health center, Jiaxing, Zhejiang

**【Abstract】Objective** To analyze the evidence-based care for community hypertension patients in daily life, medication and other aspects of guidance, to provide suggestions for patients' healthy life and stable blood pressure level. **Methods** 90 community hypertensive patients admitted from January 2024 to December 2024 were selected with basic nursing in the control group; the observation group used evidence-based nursing to compare the nursing effect. **Results** The blood pressure level of the observation group was lower than that of the control group, statistically significant ( $P < 0.05$ ); the treatment compliance of the observation group was higher than the control group, statistically significant ( $P < 0.05$ ); the quality of life of the observation group was higher than the control group ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** The implementation of evidence-based care for community hypertension patients has remarkable effect, which is helpful to stabilize the blood pressure level of patients, improve the treatment compliance of patients in the rehabilitation period, improve living habits, improve the quality of life, and has promotion value.

**【Keywords】** Evidence-based care; Community hypertension; Nursing effect; Blood pressure level

高血压是一种常见的慢性疾病，其患病率在全球范围内持续上升，并已成为心血管疾病、脑卒中等严重健康问题的主要风险因素之一<sup>[1]</sup>。在我国，随着人口老龄化加剧以及生活方式的变化，高血压患者数量也在不断增加，给个人健康和社会医疗体系带来了巨大挑战。因此，如何有效地控制血压水平，降低相关并发症的风险，成为公共卫生领域亟待解决的问题之一<sup>[2]</sup>。有学者提出，循证护理强调以患者为中心，依靠已有的研究成果和证据，关注患者的身体、心理和社会需求，有针对性制定科学的护理方案<sup>[3]</sup>。即循证护理作为一项有效的措施，能够结合专家学者研究成果科学地为患者

提供服务。同时，还能增强患者对血压管理的意识，积极地配合用药，改善不良生活习惯。鉴于此，选取 2024 年 1 月至 2024 年 12 月收治的社区高血压患者 90 例，重点讨论循证护理的成效，现将内容报道如下。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

选取 2024 年 1 月至 2024 年 12 月收治的社区高血压患者 90 例，依照数字随机分组法，观察组男 22 例，女 23 例；年龄在 37-80 岁，平均年龄 ( $55.34 \pm 10.56$ ) 岁；病程在 3-15 年，平均 ( $10.23 \pm 4.56$ ) 年。对照组男 24 例，女 21 例；年龄在 36-79 岁，平均年龄 ( $56.89 \pm 11.23$ )

岁；病程在 2-16 年，平均 (10.78±4.32) 年。两组病患基线数据均衡匹配，具有高度可比较性。纳入标准：(1) 患者检查各项资料全，且对本次调研知情，同意参与。

(2) 患者有正常的认知和意识，能做出自我判断，与医护人员沟通病情。(3) 患者有家属陪同手术治疗。排除标准：(1) 患者伴有传染病或者癌症等不治之症；

(2) 患者伴有精神类疾病，严重的心理疾病，认知行为无法一致；(3) 患者中途由于自身原因退出。

### 1.2 护理方法

对照组实施常规护理。首先，医护人员会根据患者的个体情况提供详细的用药指导，确保患者能够正确理解并遵循医嘱使用降压药物。此外，社区会通过定期开展健康宣教活动，向患者普及有关高血压的知识及其可能引发的并发症风险，加深他们对疾病的认识和自我管理能力。同时，在日常生活中给予患者针对性建议，如鼓励合理膳食、适量运动等良好生活习惯的形成，旨在从源头上减少血压升高的诱因。最后，定期为患者检测血压，及时跟踪记录患者的血压变化趋势，为调整治疗方案提供依据。

观察组实施循证护理。成立循证护理小组，由丰富经验的护理人员组成，并定期进行组内培训。要分析患者高血压产生的主要原因，特别是在日常生活中的注意事项，同时还应当了解患者的个人生活习惯、饮食习惯。在循证支持方面，应当开展详细详尽的文献检索，确保护理策略有效、可行。随后，为患者和家属讲解疾病治疗的要点，可以结合文图或视频等方式来进行知识宣讲，提升患者对高血压的重视。在健康教育上，即提供相关健康教育资料，如小册子、视频教程等，帮助患者和家属了解高血压的相关知识。重点在学会测量血压、记录病情变化等。在心理护理上，由于患者产生焦虑紧张情绪，特别是由高血压引发并发症的患者。他们的治疗压力大，因此要做好心理疏导，通过列举成功的治疗案例帮助患者减轻思想负担。在康复治疗期间为患者提供心理咨询和支持，发挥心理护理的作用，提升患者的治疗依从性。最后，在日常生活中营养支持很关键，应当建议患者多食用高纤维素、蛋白质和维生素

的食物。建立规律的作息时间表，保证充足的睡眠。家庭康复训练计划，即练习日常生活技能，如穿衣、进食、个人卫生等，以提高自理能力。

### 1.3 评价标准

1.3.1 对比两组患者干预前后舒张压与收缩压指标。

1.3.2 对比护理依从性，采用本院自制治疗依从性评估量表，根据得分将患者分为完全依从、部分依从以及不依从，统计两组患者的依从性。

1.3.3 对比患者的生活质量。采用 SF-36 健康调查量表进行评估，该量表包括社会功能、躯体功能、情绪角色等 8 个维度，每个维度计为 100 分，分数越高表示生活质量越好。

1.3.4 对比并发症发生率，统计两组脑出血、心肌酶异常以及心律失常等情况的发生率。

### 1.4 统计方法

将所有数据录入到 SPSS 26.0 统计学软件包处理，计数资料应用  $n(\%)$  描述，计量资料应用  $(\bar{x} \pm s)$  描述，组间经  $t$  和  $\chi^2$  检验， $P < 0.05$  表示有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 对比患者的血压波动变化

观察组血压水平低于对照组，差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。见表 1。

### 2.2 对比患者的护理依从性

观察组依从性为 95.55% (43/45)，高于对照组 80.00% (36/45)，差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。

### 2.3 对比患者生活质量

观察组患者生活质量评分高于对照组，对比差异显著 ( $P < 0.05$ )。见表 2。

## 3 讨论

高血压属于常见的慢性病，容易发生在中老年群体身上，随着近年发病率上升且有年轻化趋势。从该疾病的产生上看，通常与患者的心理状态和运动情况，饮食状况和压力有关，而且高血压也是诱发心脑血管疾病的高危因素，会对患者的肾脏、脑部、心脏等重要器官造成影响，甚至会引发器官衰竭而影响到患者的生命安全<sup>[4]</sup>。

表 1 两组患者血压水平对比 [ $(\bar{x} \pm s)$ ，mmHg]

组别	例数	收缩压		舒张压	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	45	160.41±11.84	127.83±7.42	105.18±7.62	80.91±5.72
对照组	45	160.92±11.65	142.36±8.74	104.90±7.59	88.63±6.81
t	-	0.315	6.879	0.289	5.617
P	-	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表 2 两组患者生活质量 SF-36 量表对比分析 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	生理职能	躯体疼痛	社会功能	生理功能	活力	情感职能	精神健康	总体健康
对照组	45	73.5±10.88	63.25±10.57	69.33±10.63	70.16±9.58	71.63±8.84	73.53±10.12	67.13±10.24	72.12±9.33
观察组	45	79.24±11.16	71.36±1.099	79.49±10.54	80.45±9.37	81.45±9.14	80.53±11.74	72.72±10.39	78.83±10.74
t	-	5.569	6.525	7.856	5.415	3.524	5.693	4.154	5.419
p	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

在对高血压的患者的治疗上,通常采用药物联用方案,同时应当配合专项护理,帮助患者更好地控制血压水平,提升遵医率<sup>[5]</sup>。

循证护理指的是参考价值可信的医学科学研究,将其作为基础进行查证,同时结合患者的实际情况提出问题,考虑患者的个体差异和动态病情变化,为患者提供个性化护理指导建议<sup>[6]</sup>。在高血压患者的康复治疗中,采用循证理念有助于优化护理对策,提升护理服务的科学性和有序性<sup>[7]</sup>。结合本次调研,观察组血压水平低于对照组,究其原因,在护理人员的建议下,患者能够正确认识疾病,了解疾病所涉及的基础知识,包括用药方案、并发症、正常的血压范围等等,也能在日常生活中重视饮食管理和必要的运动锻炼,故而,有助于稳定血压水平<sup>[8]</sup>。此外,观察组患者治疗依从性高于对照组,究其原因,在护理人员的健康教育和心理疏导下为患者提供了认知-行为上的指导和建议,有助于患者听从医嘱,科学用药,并建立和谐的护患关系<sup>[9]</sup>。在患者感到身体不适后也能及时就诊,做好社区诊疗反馈。观察组生活质量高于对照组,究其原因,患者病情逐步稳定、情绪状态的好转,在日常生活中也维持了健康行为,故而有助于提升生活水平,积极地面对高血压的治疗<sup>[10]</sup>。总的来看,在循证护理下能够积极查找问题,解决问题,依照科学研究取证,衡量患者需求并开展个性化护理指导。

综上所述,针对社区高血压患者实施循证护理的效果显著,有助于稳定患者的血压水平,提升患者康复期的治疗依从性,在社区护理人员的努力下患者能定期测量血压,对高血压的认识更全面,在生活中的配合度高,最终也有助于取得理想的血压控制效果,具有推广价值。

### 参考文献

[1] 于爱英. 循证护理在妊娠高血压患者中的应用效果 [J]. 妇儿健康导刊, 2024, 3 (19): 139-142.

[2] 孙渝. 系统护理干预在老年高血压护理中的应用效果研究 [J]. 生命科学仪器, 2024, 22 (05): 223-225.

[3] 吴美莲. 五行音乐干预联合循证护理在改善椎体成形术围手术期高血压患者血压水平中的作用分析 [J]. 中国医药指南, 2024, 22 (21): 119-122.

[4] 郭秧秧,李鸿雁,程安林,等. 循证护理在高血压脑出血患者药物治疗过程中的应用效果 [J]. 中国药物滥用防治杂志, 2024, 30 (07): 1350-1353+1374.

[5] 海典,时晓华,王金丽. 强化心理护理对老年高血压患者负面情绪及依从性的影响 [J]. 临床医学工程, 2024, 31 (06): 735-736.

[6] 敖小丽,何秀珍. 全科护理在高血压患者护理中的干预方案和临床意义 [J]. 吉林医学, 2024, 45 (04): 949-952.

[7] 吕莲莲,魏俊,佟艳,等. 健康行为互动结合循证护理在脑梗死合并高血压患者中的应用价值 [J]. 中西医结合护理(中英文), 2024, 10 (03): 5-8.

[8] 赵冉冉. 循证护理干预对高血压脑出血手术患者护理满意度的影响分析[C]// 广东省肿瘤康复学会. 2023 年华南康复医学与护理研究学术会议论文集. 山东省立第三医院, 2023: 4.

[9] 梁永凤. 循证护理在脑梗死并发高血压患者护理中的效果及满意度 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2023, 11 (31): 78-81.

[10] 谭娟. 循证护理在脑梗死伴发高血压护理中的应用 [J]. 中国医药指南, 2023, 21 (24): 9-12.

版权声明: ©2025 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