高血压患者居家护理干预措施的效果评价 与优化路径研究

袁雪迪

身份证号: 3714261993****0027

DOI:10.61369/MRP.2025050017

摘要: 高血压作为全球性健康难题, 严重威胁着患者的生活质量与生命安全。居家护理干预在高血压管理中扮演着关键角色, 其科学性与有效性直接关系到患者的康复进程。本文旨在深入探讨高血压患者居家护理干预措施的效果评价与优化路径, 通过分析当前干预模式的成效与不足, 提出针对性的优化策略, 以期为高血压患者的居家护理提供更具科学性、个性化与高效性的指导方案, 助力患者更好地控制血压, 预防并发症, 提升生活质量。

关键词: 高血压患者; 居家护理干预; 效果评价; 优化路径

Study on the Effect Evaluation and Optimization Path of Home Care Intervention Measures for Hypertensive Patients

Yuan Xuedi

ID:3714261993****0027

Abstract: Hypertension, as a global health problem, seriously threatens the quality of life and safety of patients. Home care intervention plays a key role in hypertension management, and its scientific and effective nature directly affects the patient's rehabilitation process. This article aims to explore in depth the effectiveness evaluation and optimization path of home care interventions for hypertensive patients. By analyzing the effectiveness and shortcomings of current intervention models, targeted optimization strategies are proposed to provide more scientific, personalized, and efficient guidance for home care for hypertensive patients, helping them better control blood pressure, prevent complications, and improve their quality of life.

Keywords: hypertensive patients; home care intervention; effect evaluation; optimized path

引言

随着生活方式的改变和人口老龄化加剧, 高血压患者数量逐年上升, 给社会和家庭带来沉重负担。大多数高血压患者需长期居家治疗, 居家护理干预成为控制血压、预防并发症的重要手段^[1]。然而, 目前居家护理模式存在诸多问题, 如患者依从性差、家庭护理能力不足等, 亟待优化。

一、高血压患者居家护理干预的主要内容

高血压患者居家护理干预的主要内容涵盖多个关键维度。在血压与病情管理方面, 需指导患者规范用药, 明确用药剂量、时间及注意事项, 同时掌握正确的血压日常监测方法, 记录血压数据以观察波动规律, 还要做好并发症预防, 如警惕头晕、胸闷等症状^[2]。生活方式干预上, 推行低盐低脂饮食, 控制每日盐摄入量, 建议多摄入蔬菜水果与优质蛋白, 结合患者身体状况制定适

度运动计划, 如每日30分钟步行或太极拳等, 同时督促戒烟限酒以减少心血管负担。心理支持层面, 帮助患者学习情绪管理技巧, 通过冥想、深呼吸等缓解焦虑压力, 构建家庭社会支持网络, 让家属参与护理以增强患者依从性^[3]。此外, 开展系统健康教育, 普及高血压病理知识、危害及遵医嘱的重要性, 培训患者自我管理技能, 包括血压计正确使用、异常症状识别及应急处理方法, 提升患者自主管理能力。

二、高血压患者居家护理干预效果的评价分析

高血压患者居家护理干预效果的评价分析需从多维度综合考量。在量化指标上，重点关注血压控制率，即收缩压与舒张压达到目标值的比例，同时监测血压波动幅度是否趋于稳定，此外，血脂、血糖等相关指标的改善程度也是重要参考，如总胆固醇、低密度脂蛋白的下降水平，以及并发症发生率的变化，包括脑卒中、冠心病等事件的减少情况^[4]。主观与行为指标方面，通过标准化量表评估患者自我管理能力和生活执行度等维度，运用SF-36等量表测评生活质量，从生理功能、心理状态、社会活动等方面量化患者的主观感受，同时开展护理满意度调查，收集患者对干预方案的接受度与反馈意见。长期效果评价则着眼于疾病进展延缓情况，如靶器官损伤的恶化速度是否减缓，以及再入院率的降低幅度，通过跟踪患者的远期健康数据，综合判断居家护理干预对疾病全程管理的实际价值^[5]。

三、高血压患者居家护理干预路径的优化策略

（一）建立个性化护理干预方案

建立个性化护理干预方案需以患者个体特征为核心依据。首先应全面评估患者年龄、病情严重程度、并发症类型、生活习惯及心理状态等要素^[6-7]，如针对老年患者，考虑记忆力减退特点，制定简化用药流程与定时提醒方案；对合并糖尿病的患者，在饮食干预中强化血糖与血压的双重管理；职场青年患者则侧重压力管理与运动时间规划。同时结合患者居住环境、家庭支持力度等社会因素，调整干预措施的可操作性，例如为独居患者配备智能提醒设备，为家庭支持良好的患者设计家属协同监督机制。此外，方案需具备动态调整机制，根据患者血压控制反馈、季节变化或生活状态改变（如退休、迁居）及时优化内容，确保干预措施始终贴合个体需求，提升居家护理的精准性与有效性。

（二）加强家庭护理人员的培训与指导

加强家庭护理人员的培训与指导是优化居家护理路径的关键环节。首先需系统开展护理技能培训，通过理论讲解与实操演练，使家属掌握血压测量规范、用药监督方法及常见紧急情况处理（如高血压危象的初步识别与送医流程）。针对不同护理重点设计分层培训内容，如对老年患者家属侧重用药提醒技巧，对合并心脑血管疾病患者家属强化症状观察要点。同时建立家庭护理支持体系，通过组建线上交流群、定期举办家属座谈会等方式，促进护理经验分享与问题反馈，邀请医护人员进行一对一指导，解决个性化护理难题^[8]。此外，需提升家庭护理人员的心理支持能力，培训其沟通技巧与情绪疏导方法，使其既能协助患者执行护理计划，又能提供情感支撑，构建“医护-家庭”协同护理网络，夯实居家护理的实施基础。

表1家庭护理人员分层培训内容与实施表

培训模块	具体培训内容与实施方式
基础护理技能	血压计规范操作、用药剂量核对方法、紧急症状识别（如头痛呕吐时的血压应急处理）

分层培训重点	老年患者家属：记忆衰退型用药提醒技巧；心脑血管合并症家属：胸痛/偏瘫前兆观察
支持体系建设	线上护理群答疑、季度家属工作坊（模拟演练高血压危象送医流程）
心理支持能力	沟通话术培训（如“温和提醒服药”的语气技巧）、患者情绪疏导方法

（三）引入智慧医疗平台实现远程支持

引入智慧医疗平台实现远程支持是优化居家护理的关键路径。通过部署智能血压计、可穿戴设备等终端，实时采集患者血压、心率等数据并同步至云端平台，医护人员可远程监控指标波动，及时调整用药或干预方案。同时，借助互联网医疗APP搭建线上沟通渠道，为患者提供远程问诊、健康咨询服务，如通过视频指导血压计使用方法，或推送个性化健康科普内容。此外，平台可设置用药提醒、复诊预警等智能功能，提升患者依从性，实现“居家监测-远程评估-动态干预”的闭环管理，突破时空限制以增强护理的及时性与精准性。

（四）构建多学科协同护理机制

构建多学科协同护理机制需整合医疗资源形成干预合力。以专科医生为核心制定诊疗方案，护士负责居家护理计划的落地执行与随访监督，营养师依据患者病情与饮食习惯设计个性化膳食方案，控制盐、脂摄入并保障营养均衡；心理医师通过量表评估患者焦虑抑郁状态，介入压力管理与情绪疏导；康复治疗师则针对合并运动功能障碍者制定安全的居家锻炼计划。各学科人员通过定期病例讨论会、线上协作平台共享患者数据，及时调整护理策略，打破单一学科局限性^[9]。例如对难治性高血压患者，联合心内科医生调整用药、营养师优化饮食结构、心理医师干预焦虑情绪，形成“诊断-干预-监测-调整”的闭环管理，提升居家护理的全面性与科学性。

表2多学科协同护理角色与职责分工表

学科角色	具体干预职责
专科医生	制定用药方案（如难治性高血压的联合用药调整）、并发症风险评估
临床护士	居家护理计划落地（随访频率设定）、操作技能手把手教学
营养师	个性化膳食方案（限盐食谱设计、合并糖尿病的碳水化合物配比）
心理医师	焦虑抑郁量表评估、压力管理干预（如职场患者的正念减压训练）
康复治疗师	运动功能障碍者的居家训练方案（如卒中中恢复期的关节活动度练习）

（五）完善评估机制与反馈体系

完善评估机制与反馈体系需建立动态化、全流程的管理模式^[10]。通过制定标准化评估量表，定期（如每周、每月）对患者血压控制、用药依从性、生活方式执行等情况进行量化打分，结合并发症发生风险及生活质量评分，形成多维度评估报告。同时构建双向反馈通道，一方面医护人员根据评估结果及时调整护理方案，如血压波动时优化用药组合或强化运动干预；另一方面主动收集患者及家属对护理措施的体验反馈，例如通过问卷调查了

解居家操作难度，针对流程繁琐等问题简化干预步骤。此外，建立季度复盘机制，整合长期数据评估干预效果，确保护理路径在持续优化中提升适用性。

四、结语

综上所述，高血压患者居家护理干预措施的效果评价与优化路径研究具有重要意义。通过建立个性化护理方案、加强家庭护

理人员培训、引入智慧医疗平台、构建多学科协同护理机制以及完善评估与反馈体系，可显著提升居家护理质量，改善患者生活质量，降低并发症发生率。未来应进一步深化研究，持续优化护理干预模式，以更好地满足高血压患者的健康管理需求，推动高血压居家护理向更科学、高效的方向发展。

参考文献

- [1] 屈媛媛. 高血压患者如何做好居家护理 [J]. 健康必读, 2024, (35): 48-49.
- [2] 邱雪珍. 高血压患者的居家护理 [J]. 健康向导, 2024, 30(04): 7-8.
- [3] 张素萍. 高血压患者如何居家护理 [J]. 人人健康, 2023, (18): 112.
- [4] 张燕红. 居家护理对社区老年高血压患者的管理效果研究 [J]. 中国社区医师, 2021, 37(28): 151-152.
- [5] 王冬影. 医院-社区-家庭网格化居家护理服务模式在妊娠高血压患者中的应用 [J]. 慢性病学杂志, 2024, 25(06): 929-931.
- [6] 肖惠敏, 姜小鹰, 张旋, 等. 福州市老年慢性病患者居家护理需求的调查 [J]. 福建医科大学学报, 2008, (1). DOI: 10.3969/j.issn.1672-4194.2008.01.021.
- [7] 陈桂媛, 李晓黎. 家庭访视对脑卒中患者治疗依从性与运动功能及生活能力的影响 [J]. 护理学杂志, 2006, (9). DOI: 10.3969/j.issn.1001-4152.2006.09.036.
- [8] 吴际军, 林琴, 荣娟, 等. 四川省养老机构老年高血压患者衰弱、服药依从性与睡眠质量的相关性 [J]. 医学与社会, 2021, (1). DOI: 10.13723/j.yxysh.2021.01.012.
- [9] 齐秀云, 肖双双, 韩红, 等. 逆境商及乐商在武汉市某医院老年腰椎间盘突出症患者心理弹性与自我管理间的链式中介效应 [J]. 医学与社会, 2021, (1). DOI: 10.13723/j.yx-ysh.2021.01.017.
- [10] 邱业银, 赖筱珊, 卢雅云. 信息化健康教育方式在原发性高血压患者中的应用 [J]. 海南医学, 2021, (1). DOI: 10.3969/j.issn.1003-6350.2021.01.026.