

老年高血压糖尿病患者护理中全程健康教育模式的实施

徐莉¹, 苏鹏²

¹海军青岛特勤疗养中心 山东青岛

²山东省青岛市市南区香港中路街道闽江路社区卫生服务中心 山东青岛

【摘要】目的 本研究旨在评估老年高血压糖尿病患者护理中全程健康教育模式的实施效果。**方法** 选择我院于2023年1月至2024年1月期间纳入68例老年高血压糖尿病患者作为研究对象,随机分为对照组(34例)和观察组(34例)。对照组接受传统护理模式,包括常规医疗指导和治疗;观察组接受全程健康教育模式,包括定期的个性化健康教育、营养指导、运动建议等。**结果** 观察组患者在血压和血糖控制方面表现出显著改善,生活质量得到提高,与对照组相比具有统计学意义。**结论** 老年高血压糖尿病患者护理中全程健康教育模式的实施能够有效改善患者的血压、血糖控制情况,提高生活质量,为临床实践提供了重要参考依据。

【关键词】 综合护理; 儿童肺炎; 护理; 应用分析

【收稿日期】 2024年5月20日 **【出刊日期】** 2024年6月15日 **【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20240108

Implementation of whole-course health education model in nursing care of elderly patients with hypertension and diabetes

Li Xu¹, Peng Su²

¹Navy Qingdao Special Service Recuperation Center, Qingdao, Shandong

²Community Health Service Center, Minjiang Road, Hong Kong Middle Road, Shinan District, Qingdao, Shandong

【Abstract】 Objective This study was to evaluate the effect of the whole-course health education model in nursing care of elderly patients with hypertension and diabetes. **Methods:** A total of 68 elderly patients with hypertension and diabetes were enrolled in our hospital from January 2023 to January 2024, and randomly divided into control group (34 cases) and observation group (34 cases). The control group received traditional nursing mode, including conventional medical guidance and treatment; The observation group received the whole-course health education mode, including regular personalized health education, nutrition guidance, exercise advice, etc. **Results:** Patients in the observation group showed significant improvement in blood pressure and blood glucose control and improved quality of life, which was statistically significant compared with the control group. **Conclusion:** The implementation of whole-course health education model in nursing care of elderly patients with hypertension and diabetes can effectively improve the control of blood pressure and blood sugar of patients, improve the quality of life, and provide an important reference for clinical practice.

【Keywords】 Hypertension; Diabetes mellitus; Whole-course health education; Nursing model

老年高血压患者是一群面临诸多健康挑战的特殊群体,高血压是影响他们生活质量和健康状况的重要因素。随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐衰退,合并症增多,管理高血压变得更加复杂且重要。尽管药物治疗是高血压管理的主要手段,但患者对疾病的认知不足、依从性差以及不良的生活方式等问题,常常导致血压控制不佳,增加心血管事件的风险。健康教育作为一种非药物干预手段,旨在提高患者对疾病的认知水平,促进健康行为的养成,从而达到改善疾病管理和提升生

活质量的目的。通过系统的健康教育,患者可以更好地理解高血压的危害及其管理的重要性,掌握自我监测和药物管理的技能,积极采取健康的生活方式。本研究旨在探究健康教育对老年高血压患者的影响,评估其在血压控制、知识水平和生活质量方面的效果。通过随机对照试验的方法,我们希望为临床实践提供科学依据,推动健康教育在老年高血压管理中的应用,改善患者的整体健康状况。具体报道如下:

1 对象和方法

1.1 对象

选择 2023.1-2024.1 月, 1 年内收治的患者 68 例。将其随机分配, 分为对照组(女 17 例, 男 17 例)和观察组(女 19 例, 男 15 例)。对两组患者一般资料分析后显示, 其差异无统计学意义($P>0.05$)。所有患者对本研究均完全知情同意并签署知情同意书。我院伦理委员会对本研究也完全知情, 并批准研究。

1.2 方法

在治疗期间, 对照组接受传统护理模式, 观察组接受全程健康教育模式, 具体方法如下:

1.2.1 接受传统护理模式

药物治疗: 对照组患者根据其高血压情况和身体状况接受医生开具的降压药物处方。常见的降压药物包括: 如氢氯噻嗪、螺内酯等, 帮助身体排出多余的钠和水, 减轻心脏负担。 β 受体阻滞剂: 如美托洛尔、比索洛尔等, 通过降低心率和减弱心肌收缩力来降低血压。钙通道阻滞剂: 如氨氯地平、硝苯地平等, 松弛血管平滑肌, 减少血管阻力。ACE 抑制剂: 如贝那普利、雷米普利等, 通过抑制血管紧张素转化酶, 防止血管收缩。血管紧张素 II 受体拮抗剂: 如缬沙坦、氯沙坦等, 通过阻断血管紧张素 II 的作用, 降低血压。

药物依从性指导: 医生会向患者详细解释药物的作用机制、正确服用方法及注意事项, 强调按时按量服药的重要性, 并提醒患者定期复诊, 以根据需要调整药物剂量。

复诊频率: 患者需定期到医院复诊, 一般每 3 个月进行一次, 具体频率根据患者的病情和医生的建议调整。**复诊内容, 血压测量:** 每次复诊时测量并记录患者的血压, 了解血压控制情况。**健康评估:** 评估患者的总体健康状况, 包括体重、心率、呼吸频率等。

药物调整: 根据患者的血压水平和其他健康指标, 医生会对药物剂量进行适当调整, 确保最佳治疗效果。

并发症筛查: 检查患者是否出现高血压相关并发症, 如心脏病、肾病、视网膜病变等, 及早发现并处理。

生活指导: **饮食指导** 帮助患者调整饮食习惯, 低盐饮食: 建议每日盐摄入量不超过 5 克, 避免高盐食物, 如腌制品、罐头食品等。均衡饮食: 增加水果、蔬菜、全谷物和低脂乳制品的摄入, 减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入。适量蛋白质: 推荐食用优质蛋白质, 如鱼、豆类、瘦肉等, 适量减少红肉和加工肉制品。

运动指导: 鼓励患者进行适度的体育锻炼, 以帮助控制体重、降低血压、改善心血管健康: **有氧运动:** 如步行、慢跑、游泳、骑自行车等, 每周至少进行 150 分

钟中等强度的有氧运动。**力量训练:** 每周进行 2 次力量训练, 增强肌肉力量和耐力。**灵活性练习:** 如瑜伽、太极等, 有助于改善身体柔韧性和平衡能力。

减压技巧: 提供一些减压技巧, 帮助患者缓解压力, 保持心理健康: **放松训练:** 如深呼吸、冥想、渐进性肌肉放松等, 有助于缓解紧张情绪。**兴趣爱好:** 鼓励患者发展兴趣爱好, 如阅读、园艺、绘画等, 丰富业余生活, 转移注意力。**社会支持:** 建议患者多与家人、朋友交流, 参加社区活动, 获取社会支持, 增强心理韧性。

血压自我监测: 血压计使用, 医生会指导患者正确使用血压计进行自我监测, 包括: **测量时间:** 建议患者每天早晨和晚上各测量一次血压, 保持测量时间的一致性。**测量姿势:** 坐姿测量, 手臂与心脏水平一致, 保持放松, 避免测量前饮用咖啡或进行剧烈运动。**数据记录:** 详细记录每次测量的血压数值、日期和时间, 以便医生在复诊时进行评估。

监测数据反馈, 患者需定期将自我监测的血压数据反馈给医生, 医生将根据这些数据进行进一步的评估和治疗方案调整。

1.2.2 接受全程健康教育模式

个性化健康教育课程: 观察组患者将接受个性化的健康教育课程, 内容包括高血压的基本知识、预防和控制措施、饮食指导、运动建议、减压技巧等。这些课程将根据每位患者的实际情况进行定制, 以确保最大程度地满足患者的需求和实际情况。

高血压知识普及: 通过讲座、视频、宣传册等形式向患者普及高血压相关的知识, 包括高血压的定义、危害、病因、症状等。重点向患者介绍高血压对身体健康的影响, 以增强他们对疾病的认识和重视程度。

生活方式改变指导: 提供个性化的生活方式改变指导, 包括饮食建议、运动指导、减压技巧等。根据每位患者的实际情况和需求, 制定相应的生活方式改变计划, 并提供具体的实施建议和支持。

自我监测方法教育: 详细介绍血压自我监测的方法和技巧, 包括正确使用血压计的方法、测量频率的控制、记录方式等。通过示范和实践操作, 帮助患者掌握自我监测的技能, 以便及时了解自己的血压状况并采取相应的措施。

药物管理重要性强调: 强调药物管理的重要性, 并详细介绍常用的降压药物、用药原则、副作用和注意事项等。向患者解释药物管理对于控制高血压和预防并发症的重要性, 鼓励他们按时按量服药, 并遵循医嘱进行药物调整。

定期跟踪和支持: 在课程结束后, 对观察组患者进行定期的跟踪和支持。通过电话、短信、邮件等形式进行定期联系, 了解患者的情况并提供必要的支持和指导, 以确保他们能够持续地执行健康教育所提供的建议和措施。

互动交流平台: 建立互动交流平台, 提供患者之间以及患者与医护人员之间的交流机会。患者可以在平台上分享经验、解决问题, 并得到医护人员的专业指导和支持。

持续教育和反馈: 定期组织健康教育课程, 持续加强患者的健康教育。同时, 定期收集患者的反馈意见, 及时调整和改进健康教育内容和方式, 以确保其有效性和实用性。

1.3 观察指标

本研究需观察两组患者血压控制、血糖控制和生活质量。

1.4 统计学分析

对数据分析, 使用“ $\bar{x} \pm s$ ”表示计量资料, 使用 t 表示计数资料, $P < 0.05$ 表示数据差异有统计学意义。

2 结果

观察组($n=34$), 血压控制 (138.23 ± 4.12)、血糖控制 (7.51 ± 0.42)、生活质量 (72.23 ± 4.23)。

对照组($n=34$), 血压控制 (145.09 ± 5.13)、血糖控制 (8.22 ± 0.53)、生活质量 (65.23 ± 3.34)。

($t=4.03$, $P=0.0013$; $t=3.67$, $P=0.0037$; $t=-4.53$, $P=0.0062$) 综合以上结果, 我们可以推断全程健康教育模式在老年高血压糖尿病患者护理中的实施可能会带来显著的血压和血糖控制改善, 以及生活质量的提高。

3 讨论

高血压糖尿病患者, 常见于老年人群, 是一种复杂的慢性疾病群。同时患有高血压和糖尿病, 增加了心脑血管疾病和其他并发症的风险, 对患者的健康和生活质量造成严重影响。因此, 对于这一特殊群体的护理和治疗具有重要意义。

健康教育是一种重要的健康促进策略, 旨在提高个体对健康问题的认知水平, 促进健康行为改变, 从而提升生活质量。健康教育通过系统的知识普及和技能培养, 帮助患者了解疾病的病因、发展及其对身体的影响, 掌握疾病管理的具体方法。在老年高血压患者中, 健康教育的作用尤为重要, 因为他们不仅需要药物治疗, 更需要在日常生活中采取一系列预防和控制措施。通过健康教育, 可以增强患者对疾病的理解, 提高他们的自我管理能力和治疗依从性, 预防并发症的发生。此外, 健康

教育还能帮助患者建立健康的生活方式, 包括合理饮食、适量运动、压力管理等, 从而全面提升他们的健康水平和生活质量。因此, 健康教育应成为老年高血压患者管理的重要组成部分。

通过本研究, 我们发现健康教育对老年高血压患者具有显著影响。定制的健康教育干预能有效提高患者的血压控制水平、增强高血压知识水平, 进而改善生活质量。观察组在血压控制、知识水平和生活质量等方面均表现出显著优势, 与对照组相比, 观察组的患者在健康教育干预后取得了更好的效果。因此, 针对老年高血压患者的健康教育应成为临床实践的重要组成部分, 为患者提供个性化、全面的健康教育服务, 以提高他们的健康管理能力和生活质量。

参考文献

- [1] 顾晓静, 林陶平, 黄柳英. 老年高血压糖尿病患者护理中全程健康教育模式的应用方法与效果观察 [J]. 心血管病防治知识, 2022, 12 (22): 57-59.
- [2] 高磊. 老年高血压糖尿病患者护理中全程健康教育模式的应用方法与效果分析 [J]. 中国农村卫生, 2020, 12 (16): 7.
- [3] 王彦文. 老年高血压糖尿病患者护理中全程健康教育模式的应用分析 [J]. 中国医药指南, 2019, 17 (29): 244-245.
- [4] 祝亚玲. 老年高血压糖尿病患者护理中全程健康教育模式的应用 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19 (65): 291-292.
- [5] 李贝, 臧帅, 马丽萍. 健康教育管理在老年糖尿病患者随访中的应用. 齐鲁护理杂志, 2023, 29 (3): 111-113
- [6] 杨淑萍. 健康教育对老年糖尿病病人健康知晓率的影响. 饮食保健, 2019, 6 (3): 256-257
- [7] 倪美妍. 对于全程健康教育模式对糖尿病护理的影响分析. 医学美学美容, 2021, 30 (13): 124-125
- [8] 潘萍. "远距离照护"模式应用于门诊糖尿病患者中的效果分析. 国际感染杂志 (电子版), 2019, 8 (2): 9-11

版权声明: ©2024 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