

老年糖尿病合并高血压患者的保健护理分析

刘霞, 刘曾芳

新疆阿克苏地区第一人民医院 新疆阿克苏

【摘要】目的 分析老年糖尿病合并高血压患者应用保健护理的影响。**方法** 选取我院 2024 年 1 月-2024 年 6 月期间收治的 42 例老年糖尿病合并高血压患者, 根据患者入院时间将其交替分为观察组与对照组。对照组患者实施我院常规护理措施, 观察组在对照组基础上实施保健护理。对比两组患者在经过护理干预后出院时的空腹血糖 (FPG)、随机血糖 (GLU)、收缩压 (SP)、舒张压 (DP) 指标。**结果** 两组患者在经过我院治疗与护理干预后, 血糖、血压、血脂指标均保持在正常值范围内, 但观察组血糖、血压均低于对照组。**结论** 保健护理对于老年糖尿病合并高血压患者的各项指标均有更加积极的意义, 能将患者的各项指标控制在更合理的范围内, 有效的提高患者的治疗成功率, 预防并发症的发生。

【关键词】 老年糖尿病; 高血压; 保健护理

【收稿日期】 2025 年 1 月 12 日

【出刊日期】 2025 年 2 月 15 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20250091

Analysis of health care and nursing for elderly patients with diabetes complicated with hypertension

Xia Liu, Zengfang Liu

The First People's Hospital of Aksu Region, Aksu, Xinjiang

【Abstract】Objective To analyze the effect of health care on elderly patients with diabetes mellitus complicated with hypertension. **Methods** 42 elderly patients with diabetes mellitus combined with hypertension admitted to our hospital from January 2024 to June 2024 were divided into observation group and control group according to the time of admission. The control group was given routine nursing measures in our hospital, and the observation group was given health care based on the control group. The fasting blood glucose (FPG), random blood glucose (GLU), systolic blood pressure (SP) and diastolic blood pressure (DP) indexes of the two groups were compared after nursing intervention. **Results** After treatment and nursing intervention in our hospital, blood glucose, blood pressure and blood lipid indexes in both groups remained within the normal range, but blood glucose and blood pressure in the observation group were lower than those in the control group. **Conclusion** Health care has a more positive significance for the indicators of elderly patients with diabetes mellitus combined with hypertension, which can control the indicators of patients in a more reasonable range, effectively improve the success rate of treatment of patients and prevent the occurrence of complications.

【Keywords】 Elderly diabetes mellitus; High blood pressure; Health care

在我国, 老年糖尿病是指 ≥ 60 岁的糖尿病患者。随着我国社会老龄化程度的升高, 老年糖尿病患者的发病率也在逐年升高, 目前我国老年糖尿病患者数量约为 3550 万, 占全球的 1/4, 居世界首位。高血压与糖尿病具有共同的发病基础, 糖尿病患者在接受高血压治疗的比例约占所有糖尿病患者中的 58%^[1]。对于糖尿病合并高血压患者的主要治疗方式为药物控制血糖、血压, 调整患者饮食、生活结构^[2]。临床目前尚未有完全治愈的方法, 无法进行根治, 但通过有效的治疗与护理

方式能够有效提升患者的生活质量, 改善生存质量, 减少因疾病所带来的并发症, 提高患者寿命。本次实验是分析保健护理对老年糖尿病合并高血压患者的干预效果, 报告如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取我院 2024 年 1 月-2024 年 6 月期间收治的 42 例老年糖尿病合并高血压患者, 根据患者入院时间将患者进行排序后分组, 偶数序号患者为观察组, 奇数序

号患者为对照组, 两组各 21 例。其中观察组患者男女比例 12:9, 年龄区间 60-86 岁, 平均年龄 78.67 ± 6.12 ; 对照组患者男女比例 11:10, 年龄区间 60-85 岁, 平均 78.51 ± 6.06 。患者的临床基线(年龄、性别、民族、学历等)资料均无统计学意义($P > 0.05$), 可进行对比。纳入标准: 患者符合《中国老年糖尿病诊疗指南(2024 年版)》^[3]诊断标准; 同时符合《中国高血压防治指南(2024 年修订版)》^[4]诊断标准; 临床资料完整; 配合度高; 无严重并发症发生; 无药物过敏史。排除标准: 合并其他重要器官严重疾病; 合并精神类疾病; 有听力、语言、认知障碍; 有血液类疾病; 中途退出。

1.2 方法

1.2.1 对照组护理干预模式

采用我院常规护理干预, 包括饮食护理、药物护理、康复指导、健康宣教等。

1.2.2 观察组护理干预模式

在对照组基础上采用保健护理干预, 具体措施如下:

(1) 饮食护理

①控制总热量: 根据患者的年龄、性别、身高、体重和活动量等因素, 计算每日所需的总热量, 合理分配到三餐中。避免摄入过多的高热量、高脂肪和高糖食物。

②低盐饮食: 减少食盐的摄入量, 每日不超过 6 克。避免食用咸菜、腌肉、火腿等含盐量高的食物。

③低糖饮食: 控制碳水化合物的摄入量, 选择低糖、高纤维的食物, 如全麦面包、糙米、燕麦等。避免食用糖果、蛋糕、饮料等含糖量高的食物。

④低脂饮食: 减少脂肪的摄入量, 尤其是饱和脂肪和反式脂肪。选择低脂肪、高蛋白质的食物, 如瘦肉、鱼类、豆类、低脂牛奶等。避免食用油炸食品、动物内脏、奶油等脂肪含量高的食物。

⑤增加膳食纤维的摄入: 多吃蔬菜、水果、全谷类食物等富含膳食纤维的食物, 有助于降低血糖和血压。

(2) 运动护理

①选择适合的运动方式: 根据患者的身体状况和兴趣爱好, 选择适合的运动方式, 如散步、慢跑、太极拳、游泳等。避免剧烈运动和过度劳累。

②控制运动强度和时间: 运动强度以微微出汗、不感到疲劳为宜。运动时间一般为 30 分钟左右, 可逐渐增加至 60 分钟。

③注意运动安全: 在运动前要做好热身准备, 运动过程中要注意安全, 避免摔倒和受伤。如果出现头晕、心慌、气短等不适症状, 应立即停止运动。

(3) 药物护理

①遵医嘱服药: 严格按照医生的嘱咐服用降糖药和降压药, 不得擅自增减药量或停药。患者需定时、定量服药, 避免漏服或自行调整药物, 以保证治疗效果。遵循药物治疗方案, 能够有效控制病情, 减少并发症的发生风险。

②注意药物的不良反应: 了解药物的不良反应, 如低血糖、低血压、肝肾功能损害等。如果出现不良反应, 应及时告知医生, 以便调整治疗方案或更换药物。患者应定期监测相关指标, 如血糖、血压、肝肾功能等, 确保药物使用的安全性。

③定期复查: 定期复查血糖、血压、肝肾功能等指标, 根据检查结果调整药物剂量。患者应按期参加复诊, 确保治疗方案的及时更新和优化, 从而达到最佳治疗效果, 并避免长期用药带来的潜在风险。

(4) 心理护理

①关心患者: 关注患者的心理状态, 给予关心和支持, 帮助患者树立战胜疾病的信心。患者在疾病治疗过程中容易产生焦虑、孤独等负面情绪, 护理人员应耐心倾听、及时安慰, 以增强患者的心理抗压能力。

②心理疏导: 如果患者出现焦虑、抑郁等不良情绪, 应及时进行心理疏导, 帮助患者缓解心理压力。通过与患者的沟通, 帮助其正确面对疾病, 提供心理支持和正向鼓励, 避免不良情绪对治疗的负面影响, 提高患者的生活质量。

③社会关系: 指导患者家属与患者的有效沟通, 告知患者家属应给予患者更多的支持与关爱。同时可以推荐患者加入病友群, 鼓励患者在群内分享个人积极控制血糖、血压指标的结果, 提高患者的自我效能感, 提升患者控制疾病的积极性。

(5) 一般护理

①定期监测血糖和血压: 指导患者进行自主定期监测血糖、血压, 掌握自己的病情变化。患者可使用家庭血糖仪和血压计进行日常监测, 并记录数据, 以便医生评估病情变化和治疗效果。

②保持良好的生活习惯: 戒烟限酒, 避免熬夜, 保持充足的睡眠。吸烟和过度饮酒会加重糖尿病和高血压的风险, 影响血糖和血压的控制。

③注意个人卫生: 保持皮肤清洁, 勤洗澡、勤换衣。注意口腔卫生, 早晚刷牙, 饭后漱口。患者要特别注意足部护理, 避免感染和溃疡。

④预防并发症: 定期进行眼底、肾脏、心脏等器官的检查, 预防并发症的发生。糖尿病和高血压容易引发

多种并发症,如视网膜病变、肾功能损害、心血管疾病等。

1.3 观察指标

检测并记录患者在经过护理干预后的空腹血糖(Fasting Plasma Glucose, FPG)指标, FPG 参考值为 3.89-6.10mmol/L; 随机血糖(Random Blood Sugar, RBG)参考值为 3.9-11.0mmol/L。

血压(Blood Pressure, BP)指标包括收缩压(Systolic Pressure, SP)参考值为 90-139mmHg; 舒张

压(Diastolic Pressure, DP)参考值为 60-89mmHg。

1.4 统计学方法

本次研究的所有数据均导入 SPSS23.0 软件中进行统计学分析,对于计量资料(血糖、血压、血脂)使用 t 和(平均数±标准差)表示,当($P<0.05$)时差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 对比两组患者 FPG、RBG、SP、DP 指标,观察组均低于对照组。($P<0.05$)详见下表 1。

表 1 两组患者血糖、血压指标对比($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	FPG (mmol/L)	RBG (mmol/L)	SP (mmHg)	DP (mmHg)
观察组	21	5.10±1.16	7.57±2.24	116.73±10.46	75.65±5.48
对照组	21	6.09±1.32	9.22±2.51	131.46±15.77	87.19±6.37
t	-	2.582	2.248	3.632	6.544
P	-	0.014	0.030	0.001	0.001

3 结果

保健护理是将患者视为一个整体,综合考虑糖尿病合并高血压对身体整个系统的影响,不仅关注患者血糖、血压的控制,还需要重视患者的心理状态、生活质量以及并发症的预防。从生理、心理、社会等各个层面为患者提供全面的护理^[5-6]。通过科学的饮食指导、适度的运动安排和规范的药物治疗管理,能够有效地控制血糖和血压水平,延缓疾病进展,降低并发症发生所导致的对患者生命危险的风险。

在本次研究中,我院护理人员以保健护理的核心理念为主,为观察组患者实施了全面的护理。在护理干预过程中,以调整患者的饮食结构与生活方式为主,结合药物治疗控制患者的血糖、血压指标。观察组患者在护理期间对比常规护理组患者,血糖、血压各项指标更低,这也表明保健护理能够更有效的提高患者的生活质量,降低并发症的发生。同时通过心理护理鼓励患者积极参加运动,进而改善生活方式,不仅提高了患者对医护人员的依从性,还能够提升患者的自我护理能力,让患者能够更积极的应对疾病^[7-8]。

综上所述,保健护理对于老年糖尿病合并高血压患者能够有效的改善患者的饮食结构与生活习惯,提高患者的自我护理能力,在日常生活中能够更有效的进行自我护理,提升观察与控制各项指标的能力,预防并发症的发生。

参考文献

[1] 王莉,卢东晖,高楠.糖尿病合并高血压患者血压,血糖控

制情况及危险因素分析[J].中国循证心血管医学杂志, 2023, 15(6):704-706.

[2] 国家老年医学中心,中华医学会老年医学分会,中国老年保健协会糖尿病专业委员会.中国老年糖尿病诊疗指南(2024版)[J].中华糖尿病杂志, 2024, 16(02):147-189.

[3] 中国高血压防治指南修订委员会,高血压联盟(中国),中国医疗保健国际交流促进会高血压病学分会,等.中国高血压防治指南(2024年修订版)[J].中华高血压杂志(中英文), 2024(7).

[4] 赵燕.老年糖尿病合并高血压患者社区护理干预价值[J].中国科技期刊数据库 医药, 2023(1):4.

[5] 王茹.干休所老年糖尿病合并高血压患者的保健护理[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生, 2021(5):2.

[6] 罗德榕,刘传云,王平.基层老年高血压患者血压控制效果的相关影响因素调查及处理方案分析[J].基层医学论坛,2024,28(26):4-7.

[7] 张莹,刘婷婷.苯磺酸氨氯地平联合厄贝沙坦治疗老年高血压合并糖尿病的临床效果观察[J].中国实用医药,2024, 19(16):128-130.

[8] 暨秀妹.基于互动达标理论的温馨护理在老年 2 型糖尿病合并高血压患者中的应用[J].西藏医药,2024,45(04): 101-103.

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