

保健康复措施应用在老年糖尿病合并高血压患者中的效果观察

钟 准¹ 王 娟²

1. 射阳县人民医院 江苏盐城 224300

2. 射阳县中医院 江苏盐城 224300

摘要：目的：探究保健康复措施应用在老年糖尿病合并高血压患者中的效果。方法：选取于2022年1月至2023年1月本院收治的90例老年糖尿病合并高血压患者，随机分为观察组（保健康复措施）、对照组（常规干预）各45人。结果：相比对照组，观察组血压、血糖水平降低明显（ $P < 0.05$ ）。结论：保健康复措施应用在老年糖尿病合并高血压患者中的效果十分显著。

关键词：保健康复措施；老年人；糖尿病；高血压

随着人口老龄化和生活水平的提高，老年糖尿病合并高血压患者的数量逐年增加。这部分患者常伴有多种并发症，严重影响生活质量和健康预后^[1]。因此，采取有效的保健康复措施对提高这一人群的生活质量至关重要。本文旨在观察保健康复措施在老年糖尿病合并高血压患者中的应用效果。

一、资料与方法

1. 一般资料

选取于2022年1月至2023年1月本院收治的90例老年糖尿病合并高血压患者，随机分为观察组男23例、女22例，平均年龄（ 75.26 ± 8.13 ）岁；对照组男25例、女20例，平均年龄（ 75.87 ± 7.19 ）岁。资料差异不明显， $P > 0.05$ 。纳入标准：年龄在60岁及以上的老年患者，诊断为糖尿病并伴有高血压，糖尿病的诊断标准：空腹状态下血糖水平 ≥ 7.0 mmol/L（126 mg/dL）。高血压的诊断标准：收缩压（SBP） ≥ 140 mmHg和/或舒张压（DBP） ≥ 90 mmHg。排除标准：（1）有心力衰竭、肝肾功能不全或其他已知的严重并发症；（2）有精神类疾病，或者拒绝签署知情同意书。

2. 方法

给予观察组保健康复措施，干预时长为4周：（1）生活方式调整：饮食是管理糖尿病和高血压的关键。建议患者采用低脂、低盐、低糖的饮食，增加蔬果和全谷物的摄入。避免高糖和高盐食物，限制饮酒，控制体重。维持适宜的体重可以减轻疾病的负担，有助于控制血糖和血压。建议采取健康的饮食习惯，并适度增加体力活动来控制体重。烟草和酒精对于糖尿病和高血压的患者

都是有害的。戒烟和限制酒精摄入可以改善血液循环和降低心血管疾病的风险。持续的压力会对血糖和血压产生负面影响。指导患者采取放松和应对压力的方法，如冥想、瑜伽、花园种植等。（2）适量运动：老年糖尿病合并高血压患者可以选择适合自己的有氧运动，如快走、轻松骑自行车、游泳、太极拳等。这些运动都有益于心血管健康，帮助控制血糖和血压。患者应该避免剧烈运动和过度使用肌肉力量。建议从轻度到中等强度逐渐增加运动强度。初始阶段，每周进行3-5次，每次20-30分钟的运动。根据自身情况逐渐增加运动时间和强度。在运动中要合理安排休息，避免过度劳累。如果感到不适或疲劳，及时停止运动，休息片刻。在开展适量运动的过程中，定期监测血糖、血压和其他相关指标的变化。（3）药物治疗：老年糖尿病合并高血压患者通常需要药物治疗来控制血糖和血压。具体的药物选择应根据个体情况确定，可以包括口服药物如降糖药、降压药以及胰岛素注射等。具体的治疗方案应当根据患者的具体情况来制定，嘱患者不能盲目使用。并且在使用药物时应注意药物之间的相互作用，以及对老年人的特殊剂量和注意事项。（4）定期监测和管理：老年糖尿病合并高血压患者应该经常测量自己的血压，通常建议每天测量一次，并将记录写下来。这有助于及早发现血压的波动和变化。血糖控制对于糖尿病患者尤为重要。老年糖尿病合并高血压患者应每天检测血糖，根据医生指导调整饮食和用药。定期进行全面体检，包括心脏、肾脏、眼睛等器官功能的检查。这可以帮助医生及早发现并管理相关并发症。（5）心理支持和教育：为老年糖尿病合并高血压患

者提供相关的信息和教育，使他们了解疾病的原因、发展过程、治疗方法等。通过正确认识疾病，患者可以更好地管理自己的健康。医护人员应与患者建立良好的沟通和信任关系，耐心解答患者的疑问，并提供准确的医疗建议和指导。给予老年糖尿病合并高血压患者情感的支持和理解，帮助他们应对疾病所带来的压力和焦虑。可以通过与家人、朋友交流，参加支持小组或寻求专业心理咨询的方式来获取心理支持。提供健康生活方式的指导，包括饮食、运动、休息等方面的建议，帮助患者调整生活习惯，提高自我管理能力。鼓励老年糖尿病合并高血压患者参与互助支持网络，与其他患者分享经验、交流情感、获取信息和支持。这些网络可以提供实用的建议和鼓励，让患者感受到不孤单和不被理解^[2]。(6) 疫苗接种：老年糖尿病合并高血压患者应按照当地公共卫生部门的指导，接种新冠疫苗。新冠疫苗可以有效预防新型冠状病毒感染，并降低严重病情和死亡风险。老

年糖尿病合并高血压患者应每年定期接种流感疫苗。流感疫苗可以减少流感感染的风险，并降低并发症的发生率。根据医生的建议，老年糖尿病合并高血压患者还可以接种其他疫苗，如肺炎球菌疫苗、带状疱疹疫苗等。这些疫苗可以预防与糖尿病和高血压相关的并发症和感染。在进行任何疫苗接种之前，患者应咨询医生的意见。医生会根据患者的具体情况，评估疫苗的适用性和安全性，并给予相关建议。而采用常规方法干预对照组。

3. 观察指标

血压、血糖水平。

4. 统计学分析

SPSS 23.0处理数据，($\bar{x} \pm s$)与(%)表示计量与计数资料，分别行t与 χ^2 检验， $P < 0.05$ ，差异有统计学意义。

二、结果

1. 血压水平：观察组降低明显 ($P < 0.05$)，见表1。

2. 血糖水平：观察组降低明显 ($P < 0.05$)，见表2。

表1 血压水平 ($\bar{x} \pm s$, mmHg)

组别	n	收缩压		舒张压	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	45	144.62 ± 15.58	120.36 ± 9.84	98.37 ± 6.14	80.45 ± 5.03
对照组	45	145.02 ± 15.47	135.18 ± 10.21	99.02 ± 6.31	85.24 ± 5.15
t		1.120	10.154	2.038	12.005
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

表2 血糖水平 ($\bar{x} \pm s$, mmol/L)

组别	n	餐后2h血糖		空腹血糖	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	45	11.28 ± 1.26	7.11 ± 0.96	9.21 ± 1.18	6.21 ± 0.47
对照组	45	11.24 ± 1.22	9.65 ± 1.02	9.20 ± 1.20	7.36 ± 0.56
t		3.215	11.552	2.538	13.028
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

三、讨论

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，主要特点是血糖浓度持续升高。它分为两种主要类型：1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病主要是由于胰岛素分泌不足引起的。这是一种自身免疫性疾病，免疫系统攻击胰岛中产生胰岛素的β细胞，导致胰岛素分泌减少甚至完全停止。1型糖尿病患者需要定期注射胰岛素来维持正常的血糖水平。2型糖尿病是最常见的糖尿病类型。它通常发生在成年人中，但也越来越多地在年轻人中出现^[3]。2型糖尿病的主要特点是胰岛素抵抗和胰岛β细胞功能减退。这意味着

身体对胰岛素的反应降低，胰岛细胞分泌的胰岛素不足以维持正常血糖水平。初期可以通过改变生活方式、饮食控制和运动来控制血糖，但在某些情况下可能需要口服药物或注射胰岛素^[4]。糖尿病的常见症状包括多饮、多尿、体重下降、疲劳、视力模糊等。如果糖尿病没有得到有效管理，可能会导致并发症，如心血管疾病、视网膜病变、神经病变、肾脏病变等。高血压是一种常见的慢性疾病，其特征是持续性的血压升高。原发性高血压约占95%以上的高血压病例，其病因不完全清楚。一些可能的风险因素包括年龄、家族史、肥胖、体力活动

不足、高盐饮食、饮酒过量、吸烟、心理压力等。原发性高血压的发展缓慢,常常无明显症状,但长期存在时,可能对心血管系统、肾脏、眼睛等器官造成损害。高血压如果得不到有效控制,可能会增加心血管疾病、脑卒中、心力衰竭、肾脏疾病以及视网膜病变等风险。老年糖尿病合并高血压是指在老年人中同时存在糖尿病和高血压的情况。这两种疾病常常相互影响,并且增加了心血管疾病等并发症的风险^[5]。因此,早期发现、早期干预和长期管理对于糖尿病合并高血压患者非常重要。

保健康复措施具有系统性、个性化、综合性的特点,可以使患者恢复健康、减轻病痛、提高生活质量。需要根据不同的疾病、年龄、健康状况、医疗需求等因素进行个体化的制订和实施。本文通过探究保健康复措施应用在老年糖尿病合并高血压患者中的效果,结果显示,观察组血压、血糖水平降低明显($P<0.05$)。原因为:通过饮食管理、体育锻炼和药物治疗等措施,可以帮助老年糖尿病合并高血压患者更好地控制血糖和血压水平。^[6]这有助于预防并减少心血管并发症的发生,如心脏病、脑卒中和肾脏病等^[7]。通过合理的药物治疗和生活方式调整,可以减轻老年糖尿病合并高血压患者的症状,如多饮、多尿、疲劳和头晕等。同时,有规律地进行体育锻炼和积极应对心理压力,也有助于提高生活质量。老年糖尿病合并高血压患者面临着较高的心血管并发症风险。保健康复措施可以降低患者心血管事件和并发症(如心脏病、脑卒中、肾脏病等)的发生风险。此外,疫苗接种也可以减少感染相关并发症的风险。此外,保健康复措施还包括教育和支持方面的工作,可以提供

患者所需的相关知识,增强他们对疾病管理的能力。这些措施可以帮助患者。

综上所述,在老年糖尿病合并高血压患者中应用保健康复措施能够有效控制血压、血糖水平。

参考文献:

[1]姚金爱.保健康复措施应用在老年糖尿病合并高血压患者中的效果观察[J].中国现代药物应用,2023,17(11):158-161.

[2]张蔓菁,郑旋玲,王跃滨.基于动机行为转化的康复护理对高血压合并糖尿病足患者的影响[J].心血管病防治知识,2022,12(24):57-60.

[3]叶仕蓉,王雯慧,徐梦等.快速康复与循证护理在行前列腺电切术的糖尿病合并高血压患者护理中的应用效果对比分析[J].中西医结合心血管病电子杂志,2022,10(07):102-104.

[4]麦玉芳,陈辉香,陈丽冰等.个性化康复护理联合心理支持对2型糖尿病合并高血压患者的影响[J].心理月刊,2022,17(02):203-205.

[5]林丽玉,游金云.加强康复护理干预改善糖尿病合并高血压脑出血患者术后康复的效果[J].糖尿病新世界,2021,24(22):156-159.

[6]欧阳美娟,雷美艳,袁衬香等.延伸康复护理对社区糖尿病合并高血压患者的生活及康复情况的影响[J].黑龙江中医药,2021,50(03):340-341.

[7]林英姿.快速康复与循证护理在糖尿病并高血压前列腺电切术患者护理中的应用对比[J].糖尿病新世界,2020,23(20):138-140.