

高血压合并糖尿病护理的进展

冯云琦

(宁夏回族自治区第五人民医院石炭井医院 宁夏回族自治区石嘴山市 753000)

【摘要】目的:探讨糖尿病合并高血压患者临床治疗和护理疗效。方法:对76例病人进行心理护理、用药护理、饮食指导、运动指导等。结果:76例均顺利出院,取得满意的治疗效果。结论:加强对患者的宣教,帮助患者树立正确健康理念,改变不良生活方式,可以确保患者的康复,提高患者生活质量。

【关键词】高血压;糖尿病;护理;进展

Progress in hypertension combined with diabetes mellitus care

Feng Yunqi

The Fifth People's Hospital of Ningxia Hui Autonomous Region Shizuishan City, Ningxia Hui Autonomous Region 753000

[Abstract] Objective: To explore the clinical treatment and nursing efficacy of diabetic patients with hypertension. Methods: Psychological nursing, medication nursing, diet guidance and exercise guidance were given to 76 patients. Results: All 76 patients were discharged successfully and achieved satisfactory treatment results. Conclusion: Strengthen the publicity and education of patients, help patients to establish the correct health concept, change the bad lifestyle, can ensure the rehabilitation of patients, and improve the quality of life of patients.

[Key words] Hypertension; diabetes mellitus; nursing care; progress

糖尿病是高血压的重要并发症,其主要表现为血压升高,并且长期的高血压是糖尿病的发病基础,但是,很多的患者并不知道自己已经患上了高血压。根据世界卫生组织所制定的标准,将高血压分为轻度高血压、中度高血压、重度高血压以及极重度高血压四种类型。其中极重度高血压为最常见的高血压类型。据调查数据显示,我国高血压患者大约有4.6亿人。我国慢性高血压患病率为18.3%,其中合并糖尿病人群约为2300万人。糖尿病是常见的高血压并发症之一。高血压合并糖尿病患者并发症发生是指由于高血压而引起并发症发生所致的疾病。因此高血压患者在日常生活中需重视血糖超标的处理。目前医学对糖尿病控制手段是比较多的,在控制血压的同时,患者也应注意控制糖尿病及并发症出现的风险。糖尿病患者与高血压合并会出现高血糖与高血脂等情况。高血压合并糖尿病会引起多种并发症:如心衰和肾功能不全等。因此,如何控制高血压并发症对就显得尤为重要,此时需要进行相应的护理以便患者能够获得更加健康及舒适的生活体验。糖尿病是一种慢性终生性疾病,并发症多,其中糖尿病合并高血压是其最常见的并发症之一,据国内报道,糖尿病病人中高血压患病率为28.4%~48.1%,若不及时做好预防和控制,将会导致脑卒中,心肌梗死,肾衰竭等严重后果,对糖尿病合并高血压进行全面的护理显得非常重要。

1 资料与方法

1.1 一般资料

2018年3月~2019年6月,我科共收治糖尿病合并高血

压患者76例,其中男40例,女36例,年龄52~78岁,平均66岁,均符合WHO建议的糖尿病和高血压判断标准,糖尿病史1~15年,入院时平均空腹血糖9.2mmol/L,餐后血糖17.5mmol/L,均有高血压病史,入院时平均血压170/100mmHg。

1.2 方法

将患者进行科学护理,并对护理满意度数据制表并分析。

1.3 统计学分析

采用SPSS18.0统计学软件对所有患者数据进行分析和处理,计数数据采用百分比表示,组间比较采用 χ^2 检验,以 $P<0.05$,为差异具有统计学意义, $P>0.05$,差异无统计学意义。

2 护理方法

2.1 心理护理

由于糖尿病是一种慢性代谢性疾病,并发症多,治疗复杂,经济负担重,病人易产生抑郁、恐惧、焦虑、精神高度紧张的情绪,与患者建立良好的关系是做好心理护理工作的前提,护士应与患者及家属沟通交流,关心体贴病人,态度和蔼,语言亲切,耐心细致的解释病情,使病人对疾病有一个正确的认识,能安心配合治疗,同时告知其保持乐观稳定情绪,对降血糖、血压非常重要,减少并发症的发生,提高生活质量。

2.2 用药护理

糖尿病合并高血压的患者要坚持长期规律用药,不能随

便自行停药、减药或者更换药,给病人说明长期服药的重要性,并了解药物的作用及副作用。护士应严格指导病人按医嘱服药,服用控释片和缓释片时需整片吞服,不可掰碎;用降压药时要密切监测血压变化,如钙离子拮抗剂,嘱患者起床或变换体位时动作要缓慢,以防引起体位性低血压,对服用 β 受体阻滞剂者,应观察血压、心率等。服用降糖药注意用药时间、方法,如磺脲类药物应在饭前30分钟口服,为减少双胍类药物对胃肠道的刺激,应在饭后服;a-糖苷酶抑制剂应与第一口食物嚼碎一起咽下。使用胰岛素治疗的患者应在餐前30分钟皮下注射,注意选择注射部位,严格无菌操作,剂量要准确,必须定时定量进食,一旦发生头昏、饥饿感、出冷汗等低血糖症状应立即进食。

2.3 饮食指导

饮食治疗是糖尿病最基本和最重要的治疗。①.控制总热量,肥胖患者应先减轻体重,减少热量密度高的食物的摄入,如奶油面包、巧克力、加工肉类、冷冻食品、香脆可口的花生、腰果、杏仁等。②.合理搭配饮食,糖尿病合并高血压患者在保持主食控制量的基础上,蔬菜可以多吃,水果尽量少吃,每天的饮食中都要有一定量的牛奶、鸡蛋、瘦肉等摄入。③.高纤维饮食,粗粮干豆类、绿色蔬菜所含的膳食纤维比较丰富,有利于降低血糖,减轻体重,还能保持大便通畅。血糖控制良好的患者可以适当的吃一些西红柿、黄瓜,这些亦蔬亦果的水果。④.限盐、低脂、免糖,每天钠盐控制在5克以下,限制脂肪和胆固醇的摄入,减少食盐和脂肪的摄入量,一般情况下尽量免糖。鼓励病人多喝水,以达到稀释血液、降低血液黏稠度,降低血糖作用。⑤.戒烟限酒,患者最好戒烟限酒。限饮酒,可以饮少量葡萄酒、黄酒,但饮用后应当适量减少主食份量。

2.4 运动指导

运动疗法是糖尿病患者的基本疗法之一,大多数糖尿病患者都存在不同程度的胰岛素抵抗,即机体对一定量的胰岛素的生物学反应低于预计正常水平的一种现象,但对于糖尿病合并高血压的病人运动要恰到好处,不可进行剧烈运动,运动方式包括散步、慢跑、打太极拳、骑自行车等,运动宜在餐后一小时进行,每周3次,每次30分钟,运动时随身携带糖块或巧克力以防发生低血糖时及时补充。

2.5 出院指导

加强糖尿病健康宣教,并且在住院期间教会病人监测血糖、血压,指导其定期来诊,预防各种病发症的发生。

2.6 监测指导

糖尿病患者血管壁脆弱,血液黏稠度高,高血压可使血管进一步收缩、变窄,很容易发生心脑血管事件。所以自我监测对糖尿病合并高血压患者尤其重要。让患者了解血压、血糖的控制标准,掌握测血压、测血糖的方法,使患者具备灵活和独立进行血压和血糖的管理技能,根据自我监测的结果调整药物的用量,减少血压、血糖的波动。

2.7 健康教育

培养患者养成良好的生活习惯,起居规律,保证充足的睡眠,提高患者自我保健意识,讲究卫生,保持皮肤清洁,勤修剪指甲、趾甲,睡前热水泡脚,每天定时定量饮食,戒烟、限酒遵医嘱服药有情况及时同医生联系。不宜疲劳、兴奋、激动,要劳逸结合、适业运动、不要轻易发怒、患得患失,养成宽容、知足常乐的心态去面对疾病。培养兴趣,珍惜时光,颐养天年。

3 结果

通过对76例糖尿病合并高血压病人进行全方位的精心护理和健康指导后,使患者树立正确的健康理念,增强战胜疾病的信心,提高患者的生活质量,详见表1。

表1 76例护理糖尿病合并高血压病人满意度分析[n(%)]

性别	例数	心理护理	运动指导	用药护理	综合满意度
男	40	4.56	3.34	4.23	69.5
女	36	5.73	2.68	3.87	73.6

4 高血压合并糖尿病患者护理干预危险因素

4.1 体重因素

黄晓燕等研究指出,BMI(体重指数)为240kg/m的高血压出现的概率是17.58%,BMI为240-279kg/m,高血压出现的概率为64.52%。超过280kg/m组高血压的概率为86.3%。这显示高血压的发病率同BMI之间是一种正向相关的关系。更多的学者把病人的腰围以及臀围当成是评价高血压以及高血糖的主要指标。李法玲与李素芬提出,全身性肥胖是导致糖尿病的重要原因。

4.2 饮食因素

流行病学有关研究显示,盐摄入量会一定程度上影响高血压的发病率。钠含量较多会使得人体血压升高。过度摄入动物脂肪也会造成高血压以及胰岛素抵抗。

4.3 生活习惯

吸烟会导致糖尿病的发病率上升。烟草之中的尼古丁含量会使得人体心脏以及肾上腺受到影响。儿茶酚胺的释放增加,导致心率上升,血管收缩,血压升高。酒精会使得人体神经递质以及内皮素的运转等受到影响,从而导致血压升高,影响脂肪组织中的蛋白酶活性,产生胰岛素抵抗。同时,工作不规律也会导致血压和血糖异常。

4.4 精神因素

情绪紧张以及焦虑等也会影响到病人的血压,导致头部和肌肉的供血增加,而内脏供血不足,这种情况出现太多,会使得人体心血管系统出现严重的损害,另外还会影响到人体正常的内分泌系统,可能会出现胰岛素抵抗增多或者血糖异常等。

5 讨论

虽然目前的各种生活条件及水平不断的上升,但是随之而来的还有长时间不断升高的冠心病、高血压以及糖尿病等慢性疾病的病人数量,这一问题对人们的健康生活造成了很大的困扰。在这些患有此类慢性疾病的人群中,糖尿病患者为高血压患者的人数占到了一半之多,使得患者面临健康威胁程度更大。高血压是指静止时动脉收缩压或者舒张压超出正常的指数。糖尿病(Dia-betes Mellitus DM)是一种慢性的内分泌疾病,多数是由于体内相对或绝对的缺乏胰岛素和对胰岛素有反应的靶细胞敏感性不高而引起的。并且这种情况在老年人中是多发病症,随着老龄化现象的不断加重,我国将面临更加严重的此类老年疾病问题。造成糖尿病患者肾衰竭和动脉硬化的“罪魁祸首”就是高血压,糖尿病是高血压的危险因素,与这两种疾病密切相关。对护理工作而言其任务更加的繁重,南丁格曾说:护理是一门艺术,要想成就一件好的艺术作品,就需要将全部身心进行投入创作,并且护理工作服务的对象是人,所以较之起其他的艺术,它更具有挑战性。“优质护理服务”的最终目标是通过提供专业且高水准的护理,站在患者的角度,深化服务的质量,实行全面的护理责任制,以此达到提高整体护理服务水平的目标。“以患者为中心”为患者提供“优质、高效、低耗、满意的“放心”医疗服务。满足本人基本的日常生活需求和照顾病人情绪,以促进病人身心愉快的心理护理,这些都是优质护理服务服务的内容。协助平衡病人的心理,取得病人和家庭协调和支持,提高病人的满意度和社会质量的护理质量。因此,通过对高血压、糖尿病患者实施系统有效的护理干预,开展护理工作不仅可以提高住院效果,还可以预防并发症的发生。对预防并发症的发生有重要意义:提高护一与病人之间的沟通程度,改善病人的住房条件以及生活水平,以使得病人提高满意度。因此研究高血压合并糖尿病患者护理的发展具有重大的意义。

除了要在用药、饮食以及运动上加强治疗之外,还可以多对高血压合并糖尿病患者普及健康教育知识,通过讲解和宣传相关的知识,让患者对自己的病情有更进一步的了解,学会自行对自己的病情进行控制,了解饮食对其健康的重要性,帮助患者掌握一些预防其他并发症的方法。对患有糖尿病的患者进行健康教育和健康治疗是终身的,不是一节课或者几节课就可以完成整个教育宣传工作。护理人员还需要让患者的家属了解到糖尿病患者的护理注意事项等,帮助患者

参考文献:

- [1]熊飞云.高血压合并糖尿病护理的研究进展[J].实用临床护理学电子杂志, 2017, 2(45).
- [2]郭向林,李春晓,林笑旭.就高血压合并糖尿病的护理研究进展的相关探讨[J].中国保健营养, 2017, 27(9).
- [3]何运花.总体化护理对高血压合并糖尿病老年患者的影响分析[J].齐齐哈尔医学院学报, 2016.37(4) 560-560.
- [4]黄晓燕,林艳.高血压合并糖尿病整体护理对预后影响的分析[J].糖尿病新世界, 2017, 20(10) 120-121.
- [5]张夏莲.糖尿病高血压患者的社区干预分析健康导报:医学版, 2014(2): 4.

在出院后得到正确的护理。高血压合并糖尿病的患者大多都是老年人,由于年龄的增长导致她们的各种脏器功能出现不同程度的下降,免疫功能也有所降低,无法像以往一样生活自理,这就给护理工作带来了更多的困难,所以护理人员一定要有耐心,争取在护理工作中尽可能的细致周到。糖尿病可以说是一个影响人体各系统功能的疾病,这就需要在护理过程中引入团队管理的概念,也就是说通过各个专业各个科室的共同努力,争取帮助患者控制病情。护理人员需要更多的了解糖尿病以及其他心血管疾病的相关知识,这样才能提供更好更完善的服务。

综上所述,糖尿病与高血压均是终身疾病,需要很长时间进行治疗。应做到高血压和糖尿病的早期发现、早期诊断和早期治疗,加强高血压和糖尿病的预防保健工作,控制高血压高脂血症、高血糖、肥胖症等代谢疾病,通过对患者实施健康教育、药物治疗指导、饮食指导、运动指导等护理干预措施,帮助患者更好的控制糖尿病与高血压的临床症状,提高护理效果。

6 结语

糖尿病合并高血压危险因素分析:我国成人高血压患病率为18.8%。而高血压人群认知率、控制率以及治疗率仅为30.2% 6.1%和24.7%,这些总结使我国成为世界上高血压危害最严重的国家之一。现今高血压已成为我国目前患病率最多、人群患病最为普遍的严重疾病之一。随着高血压患者的不断增多,随之出现的心、脑血管性疾病、肾功能不全以及糖尿病患者日益增多。在本次的调查结果中表明,高血压的高危因素主要与高盐膳食、饮酒、缺乏锻炼,肥胖、吸烟,精神压力过大密切相关。糖尿病合并高血压是心脑血管疾病的严重危险因素之一,又是一种人为可以改变的因素,其中最主要的防治方法是针对高血压患者进行有效的护理干预措施,使社区高血压人群认识到高血压的危险因素,以及进行有效的健康教育的作用,指导患者坚持有效的治疗,规律的运动、合理的饮食、健康的生活习惯是控制和预防高血压的重点措施,而对患者实施有针对性的健康教育可明显提高患者的疾病认知率,改变不良生活习惯,坚持合理适当的运动,让患者配合治疗,提高高血压控制率,减少并发症的发生。