

轴增加升糖激素分泌^[4]。糖尿病病程延长,反复发作,合并症和并发症随之增多,患病后导致社会角色的变化,患者有无用的感觉。本研究结果显示,两组患者干预前 FBG、2 hFBG、HbA1C 无显著差异($P>0.05$),干预后实验组改善效果明显优于对照组($P<0.05$);实验组与对照组护理满意度分别为 97.50% 和 85.00%,组间比较具有显著差异($P<0.05$)。患者的抑郁情绪对血糖水平造成影响的机制是通过下丘脑-垂体-靶腺轴,减少胰岛素的分泌,并且促使生长激素、皮质醇等对胰岛素具有拮抗作用的激素分泌增多,导致血糖升高^[5]。本研究针对糖尿病患者的心理状态特点,制定出心理干预方案:提供舒适环境增强患者对环境的适应性;向患者及其家属讲解糖尿病知识;建立支撑系统;与每位患者进行有效沟通;帮助患者之间进行沟通。心理干预以人为本,根据患者的需求展开工作,避免传统工作方式的束缚,从而灵活提升护理效果。患者的抑郁情绪对血糖水

平造成影响的机制是通过下丘脑-垂体-靶腺轴,减少胰岛素的分泌,并且促使生长激素、皮质醇等对胰岛素具有拮抗作用的激素分泌增多,导致血糖升高^[6]。通过心理干预,帮助患者控制自身生理以及心理活动,从而促进体内神经体液机制的稳定调节。综上所述,给予 2 型糖尿病患者心理干预,对提升血糖控制效果具有积极作用,适合临床推广。

参考文献

- [1] 嵇加佳,刘林,楼青青,等.2 型糖尿病患者自我管理行为及血糖控制现状的研究[J].中华护理杂志,2014,49(5):617-620
- [2] 李饶,袁丽,郭晓蕙,等.中国 2 型糖尿病患者足部护理知识和足部自我护理行为现状及影响因素的研究[J].中华护理杂志,2014,49(8):909-913
- [3] 中华医学会糖尿病学分会.中国 2 型糖尿病防治指南(2013 年版)[J].中华内分泌代谢杂志,2014,30(10):893-942
- [4] 赵晶,姜培安,张盼,等.2 型糖尿病患者焦虑和抑郁现状及危险因素的研究[J].中国糖尿病杂志,2014,22(7):615-619
- [5] 张盼,姜培安,姜荷清,等.2 型糖尿病患者睡眠质量和焦虑的相关性研究[J].中华疾病控制杂志,2016,20(11):1083-1087
- [6] 黄金,胡进,朱熊兆,等.社区 2 型糖尿病患者认知功能现状及其影响因素研究[J].中国全科医学,2016,19(2):135-141

(收稿日期:2017-01-07)

护理干预对老年高血压患者血压及自我管理能力的影 响

朱继红

(郑州大学第一附属医院内科 河南郑州 450044)

摘要:目的:探讨护理干预对老年高血压患者血压状况及自我管理能力的影 响。方法:选取我院老年高血压患者 102 例,根据入院顺序分为对照组和观察组,每组 51 例。对照组予以常规护理,观察组在常规护理基础上给予护理干预。比较两组患者干预前后血压状况及自我管理能 力改善情况。结果:护理后,两组患者血压及自我管理能 力均有明显的改善($P<0.05$);观察组患者血压值明显优于对照组($P<0.05$);观察组患者自我管理能 力评分明显高于对照组($P<0.05$)。结论:系统的护理干预可提高患者饮食控制、服药依从性、情绪管理及坚持运动等自我管理能 力,显著改善患者血压,具有重要的临床意义。

关键词:老年高血压;护理干预;自我管理能 力

中图分类号:R473.5

文献标识码:B

doi:10.13638/j.issn.1671-4040.2017.02.088

高血压是心血管内科的常见疾病,主要由体循环动脉压增高引起,临床表现为头晕、头痛等症状,可累及多器官功能,严重威胁患者的身体健康。研究证实^[1],采取有效的护理干预措施,给予老年高血压患者正确的健康教育、心理护理及服药指导等措施,引导其养成良好的饮食及运动习惯,可有效控制机体血压,改善自我管理能 力。本研究选取 102 例老年高血压患者进行分组干预,取得满意的效果。现报告如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料 选取 2014 年 3 月~2016 年 1 月我院收治的 102 例老年高血压患者为研究对象,均符合《中国高血压防治指南(2010 年修订版)》诊断标准^[2]。根据入院时间顺序分为对照组和观察组,每组 51 例。对照组男 26 例,女 25 例;年龄 62~74 岁,平均年龄(68.61±4.23)岁。观察组男 27 例,女 24 例;

年龄 61~75 岁,平均年龄(67.94±5.31)岁。两组患者一般资料比较无显著性差异, $P>0.05$,具有可比性。患者自愿参加本次研究,并签署知情同意书。中途无退出病例。

1.2 护理方法 对照组予以常规护理,包括饮食指导、用药指导、病情观察等。观察组在对照组基础上采取护理干预:(1)饮食方面:指导多食新鲜蔬果及富含膳食纤维的食物,确保机体所需基本营养素的补充,保持大便通畅;避免进食过饱或过热,少食多餐,禁食腌制品及动物内脏,控制机体钠盐摄入量,一般食物中含钠<500 mg/d,减少刺激性食物摄入;戒烟戒酒。(2)健康教育:向患者及家属详细介绍高血压病因、服药注意事项等相关知识,强调健康生活习惯及良好心态的重要性,提高治疗信心和依从性。(3)运动方面:根据患者病情指导进行有氧运动,以散步为主,30 min/次,1~2 次/d,增强机体免疫力,

避免剧烈运动。(4)用药指导:向患者及家属详细介绍所用药物的作用、常见不良反应及相关注意事项,告知长期用药的重要性,切勿擅自停药或更改药物剂量及种类。(5)心理护理:耐心倾听患者的主诉,及时了解患者的心理状态,与家属共同给予患者关心和支持,避免不良心理情绪的发生。

1.3 观察指标 比较两组患者干预前后血压状况及自我管理改善情况。自制问卷评估患者自我管理,包括饮食控制、服药依从性、情绪管理及坚持运动四个方面,满分为 100 分,评分越高自我管理越高。

1.4 统计学方法 采用 SPSS20.0 统计软件分析数据,计量资料行 t 检验,以($\bar{x} \pm s$)表示, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者血压情况比较 护理后,两组患者血压有明显的改善($P < 0.05$);观察组患者血压值明显优于对照组($P < 0.05$)。见表 1。

表 1 两组患者血压情况比较(mm Hg, $\bar{x} \pm s$)

时间	组别	n	收缩压	舒张压
护理前	观察组	51	162.56± 9.75	96.38± 9.46
	对照组	51	163.28± 9.54	95.82± 9.28
	t		0.377	0.302
	P		>0.05	>0.05
护理后	观察组	51	126.83± 7.29	75.29± 6.45
	对照组	51	143.92± 8.67	84.87± 8.16
	t		10.774	6.578
	P		<0.05	<0.05

2.2 两组患者自我管理比较 经护理干预,两组患者自我管理均有所改善。观察组患者在饮食控制、服药依从性、情绪管理及坚持运动等方面均明显高于对照组($P < 0.05$)。见表 2。

表 2 两组患者自我管理比较(分, $\bar{x} \pm s$)

时间	组别	n	饮食控制	服药依从性	情绪管理	坚持运动
护理前	观察组	51	50.89± 5.31	53.97± 3.96	50.31± 5.36	41.19± 5.03
	对照组	51	48.91± 5.25	54.34± 3.78	51.34± 5.43	40.21± 5.08
	t		1.894	0.483	0.964	0.979
	P		>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
护理后	观察组	51	75.84± 6.86	78.64± 6.17	76.59± 6.89	65.42± 6.68
	对照组	51	62.43± 5.89	65.17± 4.26	62.63± 6.12	54.69± 5.76
	t		10.592	12.830	10.818	8.688
	P		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

高血压属于慢性疾病,多发于 40 岁以上人群,目前发病原因尚不完全明确,认为与遗传、不良饮食、作息习惯、肥胖、环境等因素相互作用有关。临床表现多样,早期仅存在疲劳感,随着病程延长,将出现记忆力减退、肢体麻木、心悸、胸闷等缓进型高血压病症状,影响患者生活质量。老年人防病、治病意识薄弱,对疾病护理不够重视,不利于疾病预后,采取有效的护理措施促使患者积极配合治疗意义重大^[3-4]。

随着医疗事业不断发展,传统以疾病为中心的护理模式逐渐被现代化的整体护理模式所取代。林霞等^[5]学者研究指出,老年高血压患者由于缺少对疾病重视或饮食运动不合理等原因,极大影响机体新陈代谢状态,导致血压升高。本组研究中的护理干预主要从患者合理饮食、血压监测、健康教育、用药指导、心理护理等多方面进行,帮助患者养成合理膳食及规律运动的习惯,减轻治疗中的不适感,增强机体抵抗力,提高治疗依从性,从而有效控制血压水平。由表 1、表 2 可知,经护理干预后,观察组患者收缩压及舒张压均明显优于对照组,且患者自我管理评分均较高。综上所述,系统的护理干预可促进患者建立健康的生活方式,提高饮食控制、服药依从性、情绪管理及坚持运动等自我管理,显著改善患者血压,具有重要的临床意义。

参考文献

[1]桂桂娟,马民.护理干预对老年高血压患者血压水平和自我管理疾病能力的影响[J].中国老年学,2010,30(1):34-36

[2]葛均波,徐永健.内科学(第 8 版)[M].北京:人民卫生出版社,2013. 257-271

[3]李桂芹,程云.探讨护理干预在老年高血压病患者中的临床应用[J].世界中医药,2015,10(2):1143

[4]张会敏,张海洋,李荣.以家庭为中心的健康教育方法对社区高血压患者血压和生活质量的影响[J].中国老年学,2014,34(21):6168-6170

[5]林霞,李慧.护理干预在老年高血压患者中的应用[J].实用临床医药杂志,2014,18(24):196-197

(收稿日期: 2017-01-16)

征订启事

本刊由江西省中医药研究院、江西省中西医结合学会主办,江西省卫生和计划生育委员会主管。系综合性中西医结合学术期刊 (ISSN 1671-4040, CN36-1251/R, 邮发代号 44-126, 国外代号 BM1734),为《中国核心期刊(遴选)数据库》、《中国学术期刊(光盘版)》、《中国期刊网》全文数据库入选期刊,获《CAJ-CD 规范》执行优秀期刊奖。本刊以宏

扬中西医结合学术、贴近临床、注重实用、鼓励创新、中西医并重为宗旨;适用于中西医结合、中医、中药、西医临床教学科研人员和基层医护人员订阅。本刊为大 16 开,96 页,单月刊,定价 8.50 元,全年 12 期共 102 元,可在全国各地邮局订阅。亦可直接汇款至本编辑部订阅。地址:南昌市文教路 529 号,电话:0791-88528704。