

预防保健措施对老年高血压合并糖尿病患者血压及血糖的控制效果

刘春莉

宁东社区卫生服务中心 宁夏 银川 750411

摘要:目的:探究预防保健措施对老年高血压合并糖尿病患者血压及血糖的控制效果。方法:选取于2022年1月至2023年1月本院收治的90例老年高血压合并糖尿病患者,随机分为观察组(预防保健措施)、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,生活质量升高明显($P < 0.05$)。结论:预防保健措施对老年高血压合并糖尿病患者血压及血糖的控制效果十分显著。

关键词:预防保健措施;老年高血压;糖尿病;血压;血糖

随着人口老龄化进程的加快,老年高血压合并糖尿病患者的数量逐年增加。这些患者由于身体机能衰退、免疫力低下,容易受到高血压和糖尿病的并发症影响,导致健康问题加重^[1]。因此,预防保健措施在控制此类患者血压和血糖方面具有重要意义。本文旨在探讨预防保健措施对老年高血压合并糖尿病患者血压及血糖的控制效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取于2022年1月至2023年1月本院收治的90例老年高血压合并糖尿病患者,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:确诊存在高血压和糖尿病的老年患者。排除标准:(1)伴有其他严重疾病:患者伴有其他严重疾病,如肾功能衰竭、恶性肿瘤等;(2)病情不稳定或紧急情况:患者的病情处于不稳定阶段,或者存在紧急情况,需要及时进行治疗和控制。

1.2 方法

给予观察组预防保健措施:(1)健康饮食:糖尿病患者需要控制碳水化合物的摄入量,以避免血糖大幅上升。选择低血糖指数的食物,如全谷物、豆类、蔬菜和水果,并避免精制的碳水化合物,如白米饭、白面包等。建议每天摄入五种以上的蔬菜和水果,它们富含纤维、维生素和矿物质,有助于控制血压和血糖。高血压患者应限制钠(盐)的摄入量。避免食用过咸的食物,并尽量减少加盐的量。选择健康的脂肪来源,如橄榄油、亚麻籽油和坚果。减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,如油炸食物、加工肉类和黄油。蛋白质是重要的营

养素,但过多的摄入可能对肾脏造成负担。适量摄入瘦肉、鱼、禽类、豆类等富含优质蛋白质的食物。建议将每天的食物分为几个小餐,平均分配血糖和血压的负担。过量的饮酒可能增加血压和血糖的风险。建议限制饮酒量或避免饮酒。合理搭配食物可以帮助控制血糖和血压^[2]。例如,将碳水化合物与蛋白质和健康脂肪相结合,可以减缓碳水化合物的消化吸收,防止血糖迅速升高。(2)合理运动:老年人可以选择适合自己身体条件和健康状况的运动方式。可以进行轻度有氧运动,如散步、慢跑、骑自行车等,每周至少150分钟。同时,应该结合力量训练,以增强肌肉和骨骼的健康。在开始运动之前和运动过程中,老年人应该定期测量和监测血压和血糖水平,以确保安全和适宜程度。避免过于剧烈的运动,以避免对心血管系统和关节造成不必要的负担。选择适度的运动强度,并逐渐增加运动时间和强度。老年人应选择舒适和安全的环境中进行运动,避免极端天气或不安全的运动场所。可以选择早晨或傍晚时分进行运动,避免高温和强阳光。在运动中应注意自己身体的反应,如果出现不适或异常情况,如胸闷、气短、头晕等,应立即停止运动并就医。(3)规律用药:根据医生的指导,按时、按剂量服用高血压和糖尿病的药物。遵守医生给出的用药时间和用量,不得随意停药或更改药物剂量。持续用药是控制高血压和糖尿病的关键,老年患者应长期坚持用药,即使在没有明显症状的情况下。部分药物需要在餐前或餐后服用,老年人应该根据药物说明书或医生的指导,将用药时间与饮食相协调,以确保药物的吸收和疗效。老年患者通常存在多种慢性疾病,可能需要多种药物治疗。要注意不同药物之间的相互作用,避免不良反应和药物冲突。了解所用药物的作

用、副作用和注意事项，并遵循医生或药师提供的健康教育建议。确保药物常备，避免药物用完后中断治疗。并且，建立一个良好的药物管理系统，确保按时服药。

(4) 管理心理压力：嘱患者与家人、朋友或专业辅导人员交流，分享自己的感受和困扰。他们可以给予你情感上的支持和理解，并提供一些建议和帮助。通过学习放松技巧如深呼吸、渐进性肌肉放松等方法，有助于缓解身心的紧张和压力。定期参加瑜伽、太极拳等放松身心的活动也是一种有效的方式。保持规律的作息时间，充足的睡眠和适度的休息对于管理心理压力至关重要。此外，参与感兴趣的活动和爱好，如阅读、绘画、旅行等，可以帮助分散注意力和放松心情，减轻心理压力。通过培养积极的思维方式和乐观的生活态度，能够更好地应对挑战和压力。(5) 定期检查和随访：定期进行全面的体检，包括血压、血糖、血脂等指标的监测。这有助于评估疾病的控制情况，并及早发现并处理任何异常。患者应定期自我监测血压。可以使用家庭血压计进行测量，并将记录提供给医生，以便调整治疗方案。按

照医生的建议定期测量血糖水平。这有助于控制血糖，评估药物效果，并及时采取必要的调整。定期进行眼科检查、肾功能评估、神经系统评估等，以及心脑血管检查，以早发现并处理任何并发症或潜在问题。与营养师或医生咨询，制定适合个体情况和健康目标的饮食计划。定期评估营养状况，确保摄入充足的营养物质。此外，定期与医生讨论并获得关于锻炼、戒烟、限制饮酒等健康生活方式的指导。医生可以根据实际情况提供个性化的建议。而采用常规方法干预对照组。

1.3 观察指标

(1) 血压水平；(2) 血糖水平；(3) SF-36量表评价生活质量。

1.4 统计学分析

SPSS23.0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。

2 结果

2.1 血压水平：观察组降低明显($P < 0.05$)，见表1。

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

2.2 血糖水平：观察组降低明显($P < 0.05$)，见表2。

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

2.3 生活质量：观察组升高明显($P < 0.05$)，见表3。

表3 生活质量($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	n	社会功能		躯体功能		认知功能		角色功能	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	45	70.31±3.21	91.20±4.55	72.30±2.69	90.69±4.15	72.18±1.62	91.28±4.29	73.64±2.10	89.25±5.62
对照组	45	70.28±2.96	80.32±3.62	72.10±2.15	79.62±3.67	72.24±2.02	80.74±3.69	74.03±2.13	80.05±3.48
t		1.251	9.584	1.036	9.352	1.033	8.621	1.231	10.251
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

3 讨论

老年高血压合并糖尿病是指年龄较大的人同时患有

高血压和糖尿病这两种疾病。这是一种常见的慢性疾病组合，特别在老年人中较为常见。高血压是指血液在动

脉中流动时对血管壁施加的压力过高。老年人由于血管弹性下降、动脉硬化等因素,更容易患上高血压^[3]。如果合并糖尿病,高血压对血管和心脏的损害会更明显。糖尿病是一种代谢紊乱性疾病,主要特征是体内胰岛素的分泌不足或细胞对胰岛素的反应异常,导致血糖升高。老年人容易出现2型糖尿病,其中一部分人同时合并高血压。高血压和糖尿病是相互影响的,即高血压可加重糖尿病的并发症,糖尿病也会加重高血压的并发症^[4]。例如,高血压可以加速糖尿病肾病、视网膜病变等并发症的发展;而糖尿病可加速动脉粥样硬化的进程,导致心脑血管疾病的风险增加。老年高血压合并糖尿病的患者相对于单独患有其中一种疾病的人,其心脑血管病、肾脏病、视力问题等并发症的风险更高。针对老年高血压合并糖尿病,综合治疗非常重要。治疗包括控制血压和血糖、改善生活方式、药物治疗、定期体检等。此外,采取有效的预防保健措施是管理老年高血压合并糖尿病的关键。

预防保健是指通过采取一系列措施和行为,预防疾病的发生,促进健康和提高生活质量^[5]。它强调的是预防胜于治疗的理念,注重促进个体和社区的整体健康。预防保健的主要目标是预防疾病、延长寿命、提高生活质量^[6]。本文通过探究预防保健措施对老年高血压合并糖尿病患者血压及血糖的控制效果,结果显示,观察组血压、血糖水平降低明显,生活质量升高明显($P < 0.05$)。原因为:采取健康饮食、限制盐分摄入、适度运动和规律用药等措施可以帮助降低血压。合理的饮食和运动可以减轻心脏负担,促进血管的弹性和扩张,从而降低血压水平^[7]。同时,定期服用抗高血压药物可以帮助稳定血压,减少心血管并发症的风险;合理饮食、控制碳水化合物的摄入、适量运动和规律用药等措施有助于控制血糖水平。健康饮食可以降低血糖的升高,适度运动可以提高细胞对胰岛素的敏感性,从而促进血糖的利用和控制^[8-9]。此外,定期服用降糖药物可以帮助稳定血糖,减少糖尿病相关并发症的风险。这些预防保健措施结合起来,对老年高血压合并糖尿病患者有综合的作用效果^[10]。它们可以帮助降低血压和血糖水平,改善心血管健康,减少并发症的风险,并提高生活质量。

综上所述,对老年高血压合并糖尿病患者采取预防保健措施能够有效控制血压及血糖,并且可以显著提升其生活质量。

参考文献

- [1]张卓君,孙颖,刘冬梅,等.2型糖尿病合并高血压的非痛风患者尿酸水平与重度冠脉狭窄的相关性研究[J].复旦学报(医学版),2023,50(3):317-323.
- [2]邓海潮,崔宁宁,李冰,等.老年人群健康生活方式评分与血脂异常、高血压和糖尿病风险的相关性研究[J].华中科技大学学报(医学版),2023,52(2):245-251.
- [3]程晓冉,张笑天,李明月,等.医防融合背景下慢性病随访对高血压和糖尿病患者健康行为及血压/血糖控制的影响研究[J].中国全科医学,2023,26(28):3482-3488.
- [4]李彦芳.饮食护理干预在高血压、糖尿病患者治疗中的应用——评《高血压、糖尿病患者饮食与运动干预技术指引(基层版)》[J].食品安全质量检测学报,2023,14(11):327-328.
- [5]毛维武,扈玫琳,张婷婷,等.老年高血压和糖尿病患者健康素养、社会支持、抑郁及衰弱的关系研究[J].中国卫生统计,2023,40(2):246-248.
- [6]张佳宇,康春松,胡钰青.左心室压力-应变环评价老年高血压合并/不合并2型糖尿病的心肌做功[J].中国超声医学杂志,2023,39(3):277-281.
- [7]韩明霞,汪为聪,孟莉莉,等."非指南理想运动"与红肉摄入过多对高血压和2型糖尿病的交互作用研究[J].中国体育科技,2021,57(11):74-78.
- [8]李谋,白利华,王艳.糖尿病女性妊娠早期白大衣高血压发生率及其与妊娠期高血压关系的研究[J].中国实验诊断学,2021,25(1):49-53.
- [9]周胃雯,唐小波,孙少清,等.综合健康管理模式对老年高血压合并糖尿病患者自我管理能力及HbA1c、FPG、2hPG水平的影响[J].中国老年学杂志,2021,41(10):2186-2189.
- [10]徐瑾鼎,徐复娟,余颖.KAP模式健康教育在老年高血压合并糖尿病患者中的应用价值分析[J].重庆医学,2020,49(13):2232-2235.