

生活方式护理管理对糖尿病合并高血压 脑出血患者的影响

王菊玲

内蒙古乌海市海南区人民医院

DOI:10.12238/carnc.v3i2.13344

[摘要]目的: 探讨生活方式护理管理策略对糖尿病合并高血压脑出血患者在血糖、血压调控以及并发症的影响。方法: 本研究选取了本院 90 例罹患糖尿病合并高血压脑出血的患者作为研究对象, 依据所采用的护理方式不同, 将其随机分配至两个组别: 对照组 (45 例, 接受常规的护理方案) 与研究组 (45 例, 实施生活方式护理管理)。对两组患者在接受护理后的效果进行详尽的比较与分析。结果: 与对照组相比, 研究组在血糖与血压指标上均显示出更为良好的状态, 且研究组在并发症的发生率上显示出显著降低的趋势。差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论: 采用生活方式护理管理策略能够有效调控糖尿病合并高血压脑出血患者的血糖及血压水平, 并减少并发症的发生概率。

[关键词]生活方式护理管理; 糖尿病合并高血压脑出血; 血糖; 血压; 并发症

中图分类号: R47 文献标识码: A

Effect of Lifestyle Care Management in Patients with Diabetes Mellitus and Hypertensive Intracerebral Hemorrhage

Wang Juling

Hainan District People's Hospital, Wuhai City, Inner Mongolia

[Abstract] The paper aims to explore the effects of lifestyle care management strategies on blood glucose, blood pressure regulation and complications in patients with diabetes mellitus and hypertensive intracerebral hemorrhage. In this study, 90 patients with diabetes mellitus and hypertensive intracerebral hemorrhage were randomly assigned to two groups: the control group (45 cases, receiving conventional care regimen) and the study group (45 cases, implementing lifestyle care management). A detailed comparison and analysis of the effects of the two groups of patients after receiving care were carried out. Results show that compared with the control group, the study group showed a better state in blood glucose and blood pressure indicators, and the study group showed a significant reduction in the incidence of complications. The difference was statistically significant ($P < 0.05$). It is concluded that lifestyle care management strategies can effectively regulate blood glucose and blood pressure levels in patients with diabetes mellitus and hypertensive intracerebral hemorrhage, and reduce the probability of complications.

[Keywords] lifestyle care management, diabetes mellitus with hypertensive intracerebral hemorrhage, blood sugar, blood pressure, complication

随着生活质量的不断提高, 现代人的饮食习惯经历了显著变化, 更倾向于选择富含刺激性及高脂成分的食物, 并伴随着熬夜行为的增加和体力活动水平的降低。另外, 有部分人群逐渐形成了酗酒及吸烟这类不健康的行为习惯。这些多元化的因素在相互作用之下, 共同促使糖尿病及高血压的患病率呈现出一种逐年攀升的态势^[1]。脑出血是糖尿病合并高血压时的一种常见并发症, 其特点包括难以治愈、发病突然、病情严重以及高死亡率, 对患者的生命安全形成了极大的威胁^[2]。以往的治疗方法常忽略对患者预后状况的改善, 致使

病情频繁复发, 为患者带来了沉重的身体与心理负担, 进而削弱了其战胜疾病的信念。故而, 采取合适的临床护理干预措施, 对于改善患者的预后状况具有极其重要的意义。当前, 人们普遍认为糖尿病与高血压的发病机理主要受遗传因素与生活习惯的共同作用, 而鉴于遗传因素在短期内较难改变, 因此, 调整生活习惯成为有效管理病情进展的关键举措。采用生活方式的护理管理措施, 可以积极地帮助患者养成有益健康的生活习惯, 推动其身体机能的恢复, 进而确保患者维持一个良好的身心状况^[3]。基于此, 本研究旨在评估生活方

Clinical Application Research of Nursing Care

式护理管理策略对糖尿病并发高血压脑出血患者的血糖调控、血压管理及并发症发生情况的具体影响，具体如下：

一、对象和方法

（一）对象

本研究选取了2024年1月至12月期间，在我院接受治疗的90例糖尿病合并高血压并发生脑出血的患者作为研究样本。具体纳入标准涵盖：（1）患者须经颅脑CT检查及临床症状综合判断，确诊为糖尿病、高血压及脑出血；（2）入选者均需符合手术指征并已接受手术治疗；（3）所有参与本研究的患者及其家属需全面理解研究内容，并已正式签署知情同意文件。以下是排除标准的详细说明：（1）患者若患有其他类型的脑血管疾病，则不纳入研究；（2）存在显著精神障碍或意识不清者将被排除；（3）对于合并严重感染疾病的患者，亦不纳入本研究范畴。依据护理方法的不同随机分成：对照组45例（男：女=25:20，平均年龄为 64.46 ± 6.34 岁），研究组45例（男：女=23:22，平均年龄为 64.87 ± 6.43 岁）。在对比两组患者的基线特征时，未发现存在具有统计学意义的明显差异（ $P>0.05$ ）。

（二）方法

对照组患者采纳了常规的护理方案，其中涵盖了对生命体征的持续监察，在不良事件发生时迅速执行针对性的应对措施，并定期进行血糖及血压的监测与严格管理。研究组的患者在接受对照组相同护理的基础上，还额外采纳了生活方式护理管理的方案，其具体措施概述如下：

1.心理护理管理。糖尿病合并高血压脑出血的多数患者在手术之后，普遍面临自理能力下降的情况，长期遭受病痛的折磨，往往容易诱发焦虑、烦躁等一系列不良的心理反应。针对此情况，护理人员必须加强与患者的交流互动，耐心聆听患者的陈述，热情鼓励患者吐露心声与感受，一旦发现患者情绪出现异常，护理人员应立即实施心理疏导措施，旨在提升患者对护理人员的信任度，进而建立起融洽的护患关系。此外，建议患者的家属能够更多地给予患者关心与慰藉，使患者能够深切体会到来自家庭的温情与扶持。

2.饮食护理管理。于患者康复的初始阶段，饮食应以易于消化吸收且口味清淡为主导原则。随着康复进程的推进，应基于患者的血糖水平、血压状况等生理参数，专门为其设计一份既低糖、低盐、低脂又确保营养均衡的个性化饮食方案。此外，建议家属为患者提供更多高热量及高纤维食品，以及新鲜蔬果，以此来保障患者每日摄入足够的营养。患者出院前夕，还会向患者及其家属提供制定科学、合理营养食谱的指导。

3.用药护理管理。考虑到患者病情的多样性和复杂性，

以及所需药物种类的繁多，护理人员必须全面且细致地向患者及其家属阐述药物的服用方法、准确的剂量以及各项重要注意事项，确保患者不会中止治疗或随意更改药物剂量。此外，必须向患者着重强调持续且规律地遵循医嘱服药的必要性，并清晰指明，无论是增加、减少药物剂量，还是更换药物种类，都必须严格在医生的指导下进行。

4.运动护理管理。适量运动能够高效地消耗体内过剩的脂肪，对血糖的调控具有正面效应，此外，它还能增强机体的免疫力，并有助于改善不良的情绪状态。为此，护理人员需要根据患者的实际病情，设计出一个既科学又合理的运动方案，确保每日的运动时长至少达到30分钟，运动强度适中，并且安排专门的人员进行监督，以确保患者能够持续进行运动，同时预防运动过程中可能出现的伤害。

5.生理护理管理。提升血糖监测力度：协助患者按时调整身体姿势，并对受压部位执行定期按摩护理；保持会阴部位清洁卫生，建议患者保持充足的水分摄取；结合生活方式的辅导，指导患者摒弃不良生活习性。

6.出院随访。为了能够对出院后的患者进行持续的跟进指导，将采取建立微信联络渠道或交换手机号码的方式。安排每周两次的视频沟通，旨在深入了解患者的康复训练进展以及日常生活状况。此外，利用微信平台，定期为患者推送血糖与血压管理的相关方法，并提示家属参与到监督的过程中来。对于患者在行为调整过程中所面临的难题，需给予定制化的纠正措施与指导建议，并激励患者保持持续的努力与坚持。

（三）观察指标

对比两组患者在接受护理后的空腹血糖值（FPG）、收缩压数值（SBP）以及舒张压数值（DBP）。

对两组患者在并发症发生率方面进行对比分析，具体包括压疮、肺部感染以及消化性溃疡等的发生状况。

（四）统计学分析

本研究中，借助SPSS 23.0统计软件包对收集的数据进行了全面而细致地分析处理。针对计量资料，运用了t检验和 $\bar{x} \pm s$ 的统计方法进行了深入分析。对于计数资料，则采用了卡方检验与百分比（%）进行表述。当P值小于0.05时，判定该差异在统计学层面具有显著意义。

二、结果

（一）两组的血糖、血压指标对比

相较于对照组，研究组的血糖与血压指标均展现出了更优的表现，这些差异在统计学分析上均呈现出显著性（ $P<0.05$ ）。见表1。

表1 两组的血糖、血压指标对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	FPG (mmol/L)	SBP (mmHg)	DBP (mmHg)
研究组	45	6.28±1.22	127.41±10.39	84.34±5.16
对照组	45	7.59±0.92	135.62±9.98	93.45±5.35
t	-	5.751	3.823	8.222
P	-	0.001	0.001	0.001

(二) 两组的并发症发生率对比 的水平, 差异在统计学分析上均呈现出显著性 ($P<0.05$)。相较于对照组, 研究组在并发症的发生率上呈现出较低 见表2。

表2 两组的并发症发生率对比[n,(%)]

组别	例数	压疮	肺部感染	消化性溃疡	并发症发生率
研究组	45	2 (4.44)	1 (2.22)	1 (2.22)	4 (8.89)
对照组	45	5 (11.11)	3 (6.67)	2 (4.44)	10 (22.22)
χ^2	-	-	-	-	6.764
P	-	-	-	-	0.009

三、讨论

糖尿病与高血压同属慢性疾病的分类, 它们的病情控制依赖于长期且持续的药物治疗方案。高血糖状态的持续存在, 会对心血管与神经系统产生不良影响, 可能导致高血压脑出血的发生, 从而对患者的身心健康带来严重威胁^[4]。目前, 糖尿病合并高血压脑出血的主要治疗方法为手术介入, 其核心目的在于清除血肿、减轻脑组织水肿并降低颅内压。手术后, 采取恰当的护理手段能够提升治疗效果, 改善患者的预后状况, 并加速其恢复进程。生活方式护理管理策略的核心在于构建坚实的护患信任基础, 通过护理人员对患者日常行为习惯的渐进式指导, 激励患者严格遵循医疗建议进行药物治疗, 保持乐观的心理状态, 形成对疾病管理有利的饮食模式, 并借助规律性的体育活动来增强体质^[5]。

本项研究的成果揭示, 与对照组相比, 研究组在血糖与血压指标上均显示出更为良好的状态, 且研究组在并发症的发生率上显示出显著降低的趋势 ($P<0.05$)。这一结果表明, 实施生活方式护理管理策略能够有效调节患者的血糖与血压水平, 进而减少并发症的发生概率。分析原因通过积极与患者展开沟通, 细心倾听他们的内心体验与具体需求, 并适时解答他们的疑惑, 能够有效提升患者对抗疾病的信念与信心, 并缓解其焦虑、恐惧等不良心理情绪^[6]。另外, 倡导患者形成有益健康的饮食模式, 规避刺激性食品的摄入, 从而达到调控血压及血糖的目的; 并且, 强调严格遵循医嘱进行药物治疗, 以防止漏掉、错误或过量服用药物的情况发生。提倡患者应维持有规律的日常作息, 并妥善规划体育活动, 以确保体能充足且情绪正面, 这对于病情的管理与控制大有裨益^[7]。及时的随访能够迅速了解患者的病情变化, 并提供相应的健康指导。这有助于患者深刻认识到规范性的康复训练与培养健康生活习惯的重要性, 从而更加顺利地融入康复后的生活, 降低并发症的风险, 并进一步提升其生活质量^[8]。

综上所述, 实施生活方式护理管理方案能够切实控制糖尿病合并高血压脑出血患者的血糖及血压状况, 同时降低并发症的发作风险。

[参考文献]

[1]张刊刊.老年综合评估下的随访护理对高血压合并糖尿病患者的影响分析[J].中西医结合心血管病电子杂志,2021,9(06):141-142+153.

[2]陈秋香.对糖尿病合并高血压脑出血患者行生活方式护理管理的分析[J].心血管病防治知识,2022,12(10):67-69.

[3]严玉青,赵媛媛,张杨南.糖尿病合并高血压伴脑出血患者采用生活方式护理进行干预的效果研究[J].中西医结合心血管病电子杂志,2022,10(04):119-121+106.

[4]欧阳俊红.生活方式管理在糖尿病合并高血压脑出血患者护理中的应用分析[J].基层医学论坛,2020,24(24):3447-3448.

[5]乔瑞云.聚焦解决干预模式对2型糖尿病伴高血压患者自护意识及负性情绪的影响[J].实用糖尿病杂志,2021,17(01):150-151.

[6]张蕾.生活方式管理在糖尿病合并高血压脑出血患者中的作用[J].中国卫生产业,2020,17(08):55-56+59.

[7]刘玉兰,丁先碧.生活方式护理管理在糖尿病合并高血压脑出血病人护理中的应用[J].医学食疗与健康,2020,18(03):169+171.

[8]王艳艳,刘洁,丁晓彤,等.规范化管理模式对糖尿病合并高血压脑出血患者血糖控制及并发症的影响[J].检验医学与临床,2021,18(09):1325-1327.

作者简介:

王菊玲 (1989.10-)、女、汉族、甘肃·武威、本科、研究领域: 心血管神经内科护理