

综合护理干预应用于预防社区老年高血压或糖尿病患者跌倒的效果研究

马娟娟

上海市徐汇区斜土街道社区卫生服务中心 上海

【摘要】目的 分析综合护理干预对预防社区老年高血压或者糖尿病患者跌倒的效果研究。**方法** 采用随机方式将社区 100 例老年高血压或糖尿病患者，分为对照组和观察组，对照组 50 例实施一般护理，观察组 50 例实施综合护理干预，总结和分析两组对于跌倒的危险认知率和和跌倒事件的发生概率。**结果** 观察组对于跌倒的认知率和发生跌倒事件的概率明显低于对照组，差异有统计学意义 ($P<0.05$)。**结论** 综合性护理干预可以有效提高社区老年高血压和糖尿病患者的跌倒认知率，降低跌倒事件发生的概率。

【关键词】 综合护理干预; 预防; 高血压; 糖尿病; 跌倒认知率; 跌倒发生概率

【收稿日期】 2023 年 3 月 15 日 **【出刊日期】** 2023 年 5 月 10 日 DOI: 10.12208/j.jmmn.2023000156

Study on the effect of comprehensive nursing intervention on preventing falls of elderly patients with hypertension or diabetes in the community

Juanjuan Ma

Shanghai Xuhui District Xietu Street Community Health Service Center Shanghai

【Abstract】Objective To analyze the effect of comprehensive nursing intervention on preventing falls of elderly patients with hypertension or diabetes in the community. **Methods** 100 elderly patients with hypertension or diabetes in the community were randomly divided into the control group and the observation group. 50 patients in the control group received general nursing care, and 50 patients in the observation group received comprehensive nursing intervention. **Results** The cognitive rate of falls and the probability of falling events in the observation group were significantly lower than those in the control group, with a statistically significant difference ($P<0.05$). **Conclusion** Comprehensive nursing intervention can effectively improve the cognitive rate of falls of elderly patients with hypertension and diabetes in the community, and reduce the probability of falls.

【Key words】 Comprehensive nursing intervention; prevention; hypertension; Diabetes; Falls awareness rate; Probability of falling

随着我国人口老龄化程度的加深，老年高血压和糖尿病患者得到社会的广泛性关注。高血压以及糖尿病患者因为骨质疏松，身体机能退化和反应能力的减缓会出现突发和不自主以及非故意的体位改变，从而倒在地上或者更低的平面上，跌倒很容易发生外伤、软组织撕裂、以及股骨头骨折和颅内出血。轻微的表现会出现皮肤以及黏膜的擦伤破皮，重则会危险老年人的生命安全^[1-2]。所以预防社区老年高血压和糖尿病患者出现跌倒事件非常重要。

1 对象和方法

1.1 对象

选择我院 2021 年 2 月-2022 年 2 月，1 年内收治的 100 例社区老年高血压或糖尿病患者、使用随机分组的方式将其分为两组。对照组 50 例，男 25 例，女 25 例，年龄为 61-83 岁，平均年龄为 (71.12 ± 2.13) 岁，其中糖尿病患者 19 例，高血压患者 31 例。观察组 50 例，男 30 例，女 20 例，年龄为 63-84 岁，平均年龄为 (70.03 ± 1.56) 岁，其中糖尿病患者 23 例，高血压患者 27 例，两组一般资料无统计学意义 ($P>0.05$)，同时所有患者均自愿参与本研究。我院伦理委员会对本研究完全知情，并批准研究。

1.2 方法

对照组采用常规护理, 医院人员需要密切监测患者的血压血糖水平, 引导患者自我监测的同时叮嘱安全用药和坚持用药。对照组的基础上, 观察组实施综合护理干预, 具体措施如下:

疾病知识指导: 联合高血压以及糖尿病专家定时在社区开展知识讲座, 根据患者的文化程度可采取口头宣讲以及多媒体技术设备宣讲, 对如何预防老年人跌倒进行必要的讲解, 以此提高老年人对跌倒疾病的认知水平和预防意识。

用药指导: 指导患者根据自身情况进行安全用药和按时用药, 和子女同住的老人, 护理人员应及时和家属沟通, 让家属在家里加强患者的用药监督, 避免患者因为记忆衰退而造成的药物漏服情况, 对于服用药物可能会出现不良反应要有单独的解说, 重点强调用药过程中的注意事项, 从而避免因为药物因素而导致的无意识跌倒。

饮食指导: 护理人员要为患者制定严格的饮食控制方案, 多吃含异黄酮类成分比较高的食物, 比如黄豆、豆腐豆芽等豆制品, 还需要摄入含钙量丰富的食物如鱼、虾、牛奶等食物, 尽可能的多吃蔬菜水果粗粮, 以降低因为骨质疏松而导致的跌倒骨折。

运动指导: 护理人员为患者量身定做运动方案, 比如多散步慢行, 打太极拳, 增加身体的抵抗力, 提高患者的身体的协调性。

环境评估指导: 护理人员应当提醒患者在家里安装防滑垫和安全扶手, 将家里的摆设调整, 避免尖锐物品的出现以及安装夜间照明灯, 而对于患者常出入的社区位置进行全面的风险评估, 将危险地方指出, 避免患者在社区危险地方出现跌倒。

心理指导: 要不定期走访患者, 全面评估对于患者对于跌倒的预防和认知水平, 对于有远视近视散光等问题的老人, 一定要佩戴合适的眼睛, 避免视线不清或者模糊造成的跌倒, 要提醒老年高血压和糖尿病患者不要走过陡的楼梯以及地面坑洼的路, 必要时可采用扶手以及拐杖等外力, 稳固身体避免跌倒。

1.3 观察指标

比较两组患者发生软组织、严重骨折、颅内出血的跌倒率, 同时对比两组患者对跌倒的诱因的了解知识以及综合性护理的满意评分。

1.4 统计学分析

使用 SPSS22.0 软件分析, 使用 t 和“ $\bar{\chi} \pm s$ ”表示计

量资料, 使用卡方和%表示计数资料, $P < 0.05$ 为有统计学意义

2 结果

2.1 分析两组患者发生的跌倒率

本研究中, 观察组的跌倒率明显低于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 如表 1:

2.2 比较两组患者对跌倒诱因的知识评分以及护理满意评分

观察组的对于跌倒诱因知识的评分和护理满意评分均高于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$) 如表 2:

3 结论

糖尿病和高血压是老年人常见的内科疾病, 其发病后会带来无意识的跌倒危险, 继而造成软组织的损伤撕裂以及关节脱位, 恢复慢, 治疗成本高。而肱骨, 盆骨, 腕骨等部位则是高血压, 糖尿病患者发生骨折的最常见位置, 其中髌骨骨折最为严重, 5%会导致住院期间死亡, 髌骨骨折十二个月内的总死亡率可以达到 12%-17%, 在韩映^[3]的研究中发现一旦发生髌骨骨折, 患者会直接丧失行走的能力不能独立生活, 严重影响生活质量, 所以综合护理干预对高血压和糖尿病患者的跌倒有着非常重要的临床意义。

高血压、糖尿病患者由于身体技能退化, 长期受病情的干扰, 极易出现头晕眼花, 行走异常, 也会受到听觉障碍的影响, 极易诱发跌倒。在王雪莲^[4]的研究中综合性护理干预是一种建立在医学人文关怀上的创新性护理模式, 它的特点是双向、高效, 以护理程序为核心, 将护理程序系统化、将护理计划标准化, 病人教育计划实际化和护理质量的控制, 都以护理程序为框架, 环环相扣, 整体协调一致, 以确保护理服务的水平和治疗, 完美的融合了责任制护理和小组护理的所有优势。通过综合性护理指导高血压、糖尿病患者安全用药、将血压血糖控制在合理的医学范围内。在杨志健^[5]等的研究中还强调了居家环境和出行环境的风险, 综合性护理干预要对患者平时所处的环境进行跌倒风险评估, 并且就这些风险做出规避措施, 比如浴室和门口放防滑垫, 培养患者有意识的使用拐杖的习惯, 习惯缓慢转身, 对于过陡的楼梯要利用好扶手。同时高血压和糖尿病患者因为年龄偏大, 身体协调性变差需要加强运动指导, 以此提高身体的协调性, 进一步降低跌倒的风险。在王陆燕^[6]的研究中综合性护理干预还要做到提醒高血压以及糖尿病患者科学膳食,

多食用含钙量多的食物,增加骨头的韧性,减少骨质疏松的可能,全面预防跌倒发生的概率。

随着综合性护理干预,高血压糖尿病老年患者的健康意识也在不断的上升,预防并减少跌倒危险出现的诱因和可能,可以减少跌倒事件的发生。在鲍冠君^[7]等的研究中指出跌倒还会导致长期卧床,引发褥疮、尿路感染等疾病。而在薛洁^[8]即使没有发生严重的损伤,老年人也会因为害怕再次跌倒,失去行走的信心,自

尊感也会下降,进而出现恐惧心理限制日常活动,因此对高血压和糖尿病的患者跌倒的积极防治非常重要。在我们的研究中显示,综合性干预对于患者跌倒有极其重要的预防作用,呼吁患者以及家属对跌倒风险引起重视,帮助高血压糖尿病患者提高生活质量。

综上所述,综合性干预可以有效提高患者对跌倒风险的认知程度,预防跌倒事件的发生概率,极大的保障了患者的生命安全,值得临床推广。

表1 分析两组患者的跌倒率[n, (%)]

组别	例数	软组织损伤	严重骨折	颅内出血
观察组	50	5 (10%)	2 (4%)	2 (4%)
对照组	50	15 (30%)	9 (18%)	8 (16%)
χ^2	-	9.756	5.005	4.001
P	-	0.002	0.025	0.046

表2 两组患者跌倒诱因知识和护理满意评分对比 ($\bar{x}\pm s$), 如表 2:

组别	例数	跌倒诱因知识评分	护理满意评分
观察组	50	93.12±2.31	83.25±2.27
对照组	50	92.16±1.25	82.25±2.15
t	-	2.584	2.2611
P	-	0.011	0.026

参考文献

- [1] 程延军.综合护理对老年高血压患者跌倒认识率及发生率的效果评价[J].中国医药指南,2019,17(27):312-313.
- [2] 吴欢,马英英,屈芳芳.综合护理干预预防社区老年高血压或糖尿病患者跌倒的效果评价[J].中西医结合心血管病电子杂志,2019,7(10):136.
- [3] 韩映.评价综合护理干预预防社区老年高血压或糖尿病患者跌倒的效果[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(17):47-48.
- [4] 王雪莲,孙素香.探讨综合护理干预预防社区老年高血压或糖尿病患者跌倒的效果[J].心理月刊,2019,14(07):94.
- [5] 杨志健,姜树军.老年人跌倒风险评估及预防的研究进展

[J].北京医学,2022,44(12):1125-1128.

- [6] 王陆燕.社区高血压老人跌倒相关因素及相关的护理措施[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(09):94.
- [7] 鲍冠君,刘苑菲,罗焯等.住院病人跌倒风险感知研究进展[J].护理研究,2022,36(19):3468-3472.
- [8] 薛洁,李梅玲,张娟.老年高血压病人躯体功能状态与害怕跌倒的关联性分析[J].实用老年医学,2020,34(06):624-627.

版权声明: ©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS