

高血压合并糖尿病护理那些事

杨洁

江安县人民医院 644200

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-089-02

高血压是糖尿病的常见合并症或伴发病之，流行状况与糖尿病类型、年龄、是否肥胖以及人种等因素有关，发生率为 30%~80%。中国门诊就诊的 2 型糖尿病患者中约 30% 伴有高血压。1 型糖尿病患者出现的高血压常与肾脏损害加重相关，而 2 型糖尿病患者合并高血压通常是多种心血管代谢危险因素并存的表现。高血压也可出现在糖尿病发生之前。糖尿病与高血压的并存使心血管病、卒中、肾病及视网膜病变的发生和进展风险明显增加，也增加了糖尿病患者的病死率。由于病因的复杂性，防治变得十分困难，所以做好糖尿病护理工作十分重要。

一、发病原因

糖尿病与高血压均与高脂血症相关，可能存在共同基因。糖尿病对血管紧张素敏感，血管紧张素具有促压作用；糖尿病容易引起肾脏损害，糖尿病肾脏损害可导致血压升高。此外，糖尿病患者伴有高血糖、高血液黏度、血管壁损伤、血管阻力改变等都是容易引起高血压的因素，这与高脂血症、不良生活习惯和缺乏运动有关，因此，无论是糖尿病和高血压并发的患者，还是单纯的糖尿病、高血压患者，抑或是健康的人，都要养成良好的生活习惯，适量运动，控制体重，它可以从根本上改善和预防糖尿病和高血压。糖尿病合并高血压的患者一定要控制血压，即使血压只下降一点点，也能有效防止严重并发症的发生。

二、临床表现

1. 临床症状

糖尿病是代谢性疾病，“有多饮、多尿、多食和体重减少等症”，消瘦是因为蛋白质的消耗。血液中的葡萄糖超过了肾脏的阈值，多余的糖通过尿液排出，导致糖尿病。每天的利尿量可达 3-5L 以上，还会伴有腰痛、四肢麻木、月经失调、便秘等表现。原发性发病缓慢，初期多无症状。紧张、疲劳会引起头痛、耳鸣、心悸、失眠等症状，急性型又称恶性高血压，发病突然，舒张压持续高于 130mmHg，肾损害突出，病情发展迅速，预后差。

2. 两者关系

糖尿病患者的高血压患病率是非糖尿病患者的两倍，糖尿病患者的血压高峰出现时间比正常人群早 10 年，伴有高血压的人容易发生心肌梗塞、脑血管障碍、末梢血管病等，加速视网膜病和肾病的发生和发展。

因为糖代谢紊乱会加速肾动脉和全身小动脉硬化，使外周阻力增大，血压升高。高血糖会增加血容量，肾脏超载，水和钠潴留，最终导致血压升高。血血压升高与心输出量和外周阻力有关。心排量增加而不改变外周阻力可导致血压升高；增加外周阻力而不改变心脏输出量或血量也会增加血压，而糖尿病患者两者都有变化，因此会迅速增加血压并导致严重的并发症。另一方面，高血压会加剧糖尿病造成的损害，包括对小血管和肾脏的影响，从而形成恶性循环。

三、病情危害

如果糖尿病合并高血压，对身体的损伤很大。如糖尿病常

伴有眼底神经病变、动脉硬化及心、脑、肾损害，而高血压与这些病变密切相关；糖尿病合并高血压患者发生血管损伤和硬化的发生率是单纯高血压患者的两倍。心血管疾病也是心肌梗死和中风的危险因素。

脑血管意外：高血压是糖尿病性脑血管意外的主要危险因素。其中脑血栓多于脑出血。

冠心病及高血压性心脏病：临床上表现为心律失常、心肌肥大、心脏扩大、心力衰竭、心肌梗死、心源性休克而致死。

糖尿病肾脏病变：伴随高血压的糖尿病患者中常见的并发症，在晚期会引起肾功能衰竭。

眼底病变：有糖尿病眼底病变，常可导致失明。

周围动脉硬化及坏疽：这种并发症在没有高血压的糖尿病患者中往往更高。

四、护理

1. 心理护理

糖尿病和高血压都需要患者在生病后进行长时间的药物治疗，以控制病情，这类疾病治疗周期长，反复性强，容易发生更多的并发症。老年患者经过长期治疗后，往往会出现情绪波动，导致神经功能紊乱、心率加快、血压升高，不仅会降低患者的生活质量，还有可能使患者的症状恶化，引发其他并发症。部分患者存在抑郁、焦虑、悲观等消极情绪，不利于实施治疗和疾病控制，因此，护理人员在实施护理时应首先对患者的心理状况进行评估，并与患者建立良好的关系，然后进行有针对性的心理护理，选择科学合理的方式疏导患者负面情绪，让患者保持良好的心态，树立自信心。

2. 饮食护理

饮食疗法通常是指控制患者的饮食，提供合理的饮食搭配。在护理过程中要从病人的病情和口味出发，准确计算病人每天的卡路里摄入量，然后制定相应的饮食计划。饮食中要注意的事项有，禁止摄取烟、酒、咖啡等饮料，另外，一天的盐分摄取量也要控制在 5g 以内。通过对患者实施饮食管理，可以控制患者的身体状况，进一步加强高血糖、高血压、脂质代谢障碍等的控制。

3. 运动护理

适度的运动可以提高病人肌肉中的胰岛素敏感性，进而降低血糖水平，这在治疗糖尿病方面也是至关重要的。糖尿病和高血压患者可能出现心血管和脑血管动脉硬化或下肢动脉硬化，照顾者应根据病人的情况、个人爱好和身体状况，制定有效和安全的体育锻炼计划。选择最合适的运动强度，以循序渐进为原则，防止过度运动或因过度运动导致症状恶化或其他偶发性损伤，每天的运动次数应限制在 4 次，每次 20-30 分钟。

4. 生活护理

对于因老龄化身体机能下降的患者，护理者有必要进行必要的生活护理，以提高患者生活质量，帮助患者戒烟戒酒，养成良好的饮食和休息习惯，预防其他并发症，具体可分为

(下转第 90 页)

健康科普 -- 关于冠心病的那些事

许 多

珙县巡场镇卫生院 644500

【中图分类号】R541.4

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-090-01

据研究表明全球死亡率第一的疾病首属心脑血管疾病，冠心病是心脑血管疾病中常见的一种。冠心病的致死率极高，每年大约出现几万至十几万新发病例以及死亡病例，冠心病的全部名称是冠状动脉粥样硬化，主要是累及大、中血管，冠状动脉不会传染别人，在我国根据调查表明冠状动脉粥样硬化是一种常见的心脑血管疾病，是不可治愈的，一旦发生就无法治愈，因此，也就要求了患有冠心病的患者即使在出院后依旧要注重自身的长期治疗，防止再次出现冠心病。

1 冠心病名称来源的简要介绍

冠心病其实是临床对于这种疾病专业名称的一种简要称呼，其全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，由于如此长的名字在被临床提及比较繁琐，为了更有利于医生与患者交流以及患者之间的相互交流，所以将这一疾病简化为冠心病。冠心病是由于冠状动脉粥样硬化或者是冠状动脉狭窄所导致的一种疾病，往往因此产生心肌缺血缺氧或者是心肌坏死等严重问题。我们都知道心肌的损伤是不具备可逆性的，所以自然也就应该要对于这种疾病加强重视。

2 对于冠心病病情发展过程的简要概述

加深对于冠心病的了解，最重要的是要知晓这一疾病的发展过程，从而积极避免可能引发这种疾病的相关因素，做到积极防御。首先，我们需要对于冠状动脉有一定的基础性了解，我们的心脏作为全身机体最重要的器官，冠状动脉是全身血管动脉当中比较重要的一个，承担了向全身及其他重要脏器运输养分及营养物质的责任。心脏的每一次波动都会借由冠状动脉向外运输物质，而如此重要的通道当中，如若形成了粥样斑块，自然会导致运输不畅问题出现，因而导致身体各处营养供应不足。粥样斑块的存在也是导致大多数冠心病患者冠状动脉阻塞的主要原因。随着病情的逐渐发展，粥样斑块的逐渐增大以及个数的逐渐增多都会导致冠状动脉的阻塞问题愈发严重，越来越大的粥样斑块存在于冠状动脉当中，管腔狭窄问题随之出现，甚至某些严重的局部地区会直接出现冠状动脉闭塞。冠状动脉除了为身体各处供应营养之外，还需要承担着为心脏输送血液的功能，若因为动脉受阻导致心脏血液供应量下降，无法满足心脏所需，那么必会引发非常严重的心脏问题，临床大多数冠心病患者的心肌缺血问题也是由此引发的。

3 哪些因素容易导致冠心病的出现

为了做到对于冠心病的积极预防，以及已经患上冠心病的患者力求缓解控制自身疾病，应该要了解哪些行为或原因会导致冠状动脉中出现粥样斑块。

临床医师从临床上对于冠心病患者的调查当中做出了一些冠心病患者的特征总结，由此可以让广大社会群众对于这种疾病拥有更加全面地了解。从性别上来看，一般男性冠心病患者要远远多于女性患者，因此男性群体对于冠心病的重视度应该要更高一些，其次，随着年龄的逐渐增加，冠心病的发病率也会随之提升。中老年群体，必须提高对身体健康的重视。冠心病这种疾病与很多慢性疾病一样表现出比较典型的家族史，若家中父母患有冠心病，一般其子女发生冠心病的风险会进一步的提高。临床医生反复强调，人们应该要在日常生活中加强运动量，不要让自己的精神处于长期紧张及低落的状态，这些不良身体状况都会导致冠心病的发病率进一步提高。

4 患有冠心病之后会表现出哪些典型临床症状

任何疾病存在时，都会相应地表现出一定的症状，从而给患者作出警示。临床医师认为，当患者的冠状动脉堵塞率在50%以上时，就可以被认定为冠心病患者。当前社会上冠心病患者已经越来越多，并且患者的年龄已经越来越年轻，这已经是诸多调查数据都已经向我们呈现的事实，所以积极了解冠心病所表现出来的症状，可以帮助我们及时发现自己身体存在的问题。

当冠心病存在时，心绞痛症状与心肌梗死问题则是最为典型的表现形式，也是两种不同的表现形式。当患者的冠状动脉存在粥样斑块，进而造成阻塞时，心肌组织无法得到血液和氧气供应，这时心肌组织在缺血缺氧的情况下，就会引发心绞痛。如若心肌缺血问题，在一定时间内未得到有效的缓解，在持续性缺氧状态下心脏组织及肌肉就会出现坏死，这也就是我们临床所称的心肌梗死，也可以将心绞痛视作心肌梗死的前期表现，将心肌梗死视作持续性心绞痛会造成的结果。一般慢性稳定性冠心病患者以胸痛、胸闷、胸部及咽部的压榨感、紧缩感为主要症状，也有部分患者会有气短现象，在爬楼梯以及登山时会有非常明显的疲累感。而急性冠心病患者的症状一般就比较突出了，胸痛感会更加剧烈，甚至还有非常恐怖的濒死感，呼吸困难、满头大汗、恶心、呕吐等等都是有可能会表现出的临床症状。

不少冠心病患者会将疾病治疗依赖于心脏支架，但其实即使做过支架手术，也并不代表着患者的安全就可以得到终身保障，日常生活中也有需要注意的地方。对于想要预防冠心病的群体或者是冠心病患者而言，最好的方法是保持规律的作息，保持清淡的饮食习惯，并做好适度的运动才是保持自身身体健康的最佳药方。

(上接第89页)

以下几点：确保患者有充足的睡眠，不要频繁变换体位，并注意动作缓慢，保持口腔和皮肤清洁，防止其他疾病引起的感染；指导患者先服用药效较强的降糖降压药物，并指导具体的用药方法，提前告知用药可能出现的不良反应，并有针对性地给出对策。告知患者严格遵守医嘱，确保用药安全合理的重要性；对糖尿病和高血压患者进行全方位的护理指导，

使患者的疾病知识更加全面，正确地进行自我护理，提高患者的生活质量。2型糖尿病合并高血压的治疗是终身的，血压和血糖控制不好会对所有重要器官造成损害，如心、脑、肾、眼等。因此，护理人员应加强对患者的教育，提高患者对高血压、高血糖的认识，保持心态平衡，充分了解饮食治疗、运动、药物治疗和自我监控的重要性，帮助患者树立正确的健康理念，减少因无知造成的牺牲，提高患者的生活质量。