

家庭干预对预防老年高血压患者跌倒的影响*

李伟玲, 赖丽萍, 陈楠, 蒋小方, 程江涛, 郑惠英
(韶关市粤北人民医院呼吸内科, 广东韶关, 512026)

[摘要] **目的** 探讨家庭干预对预防老年高血压患者跌倒的影响。**方法** 将 100 例老年高血压患者分为试验组和对照组, 每组各 50 例, 对照组患者出院后定期到门诊复诊, 试验组在此基础上实施家庭干预, 内容包括认知、心理、行为和环境干预。比较两组患者跌倒发生率以及跌倒损伤程度的差异。**结果** 试验组患者跌倒发生率低于对照组; 跌倒后, 试验组患者软组织损伤发生率低于对照组, 两组比较, 均 $P < 0.05$, 差异具有统计学意义。**结论** 实施家庭干预对预防老年高血压患者跌倒的发生及减轻跌倒后的损伤程度具有积极的作用。

[关键词] 高血压; 跌倒; 家庭干预

[中图分类号] R473.2 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8283(2013)07-0030-03 **[DOI]** 10.3969/j.issn.1671-8283.2013.07.009

Effect of family-based intervention on the prevention of falls in elderly hypertensive patients

Li Weiling, Lai Liping, Chen Nan, Jiang Xiaofang, Cheng Jiangtao, Zheng Huiying // Modern Clinical Nursing, -2013, 12(7):30.

[Abstract] **Objective** To evaluate the effect of family interventions on the prevention of falls in elderly hypertensive patients. **Methods** One hundred elderly hypertensive patients were divided into the experiment group and the control group in equal number. The control group returned for regular visits after discharge while the experiment group received the family intervention including cognitive, psychological, behavioral and environmental intervention. The two groups were compared in terms of fall rate and degree of injury. **Results** The incidence of falls in the experiment group was significantly lower than that of the control group, the incidence of soft tissue injury after a fall in the experiment group was significantly lower than that of the control group (both $P < 0.05$). **Conclusion** Family intervention is effective in prevention of falls in elderly hypertensive patients for it may reduce the incidence of falls and the degree of fall injuries.

[Key words] hypertension; falls; family intervention

中国是世界上老年人口最多的国家, 60 岁以上老年人占中国总人口的 10%, 其绝对数是 1.32 亿, 每年至少有 2000 万人发生 2500 万次跌倒, 直接医疗费用在 50 亿元人民币以上^[1]。老年患者由于生理功能的退化, 大脑的决断迟缓, 感知和综合自身感受信息过程减慢, 表现为对险情不能及时发现, 在快速回转动作的复杂过程中失去平衡, 发生跌倒^[2]。原发性高血压是一种最常见的心身疾病, 高血压患者越来越多, 老年人中 61.4% 患有高血压和脑卒中后遗症^[3], 而这些患心脑血管疾病的老年人也正是老年患者中最易跌倒的高危群体^[4]。研究表明^[5], 通过对患者和家属进行共同宣教, 强调家属参与和监督, 从而改变家庭的不良生活方式,

提供良好的生活环境及心理支持, 对改善老年高血压患者的生活质量, 提高遵医行为有着积极的意义。2011 年 4 月 ~ 2012 年 4 月笔者对 50 例老年高血压患者进行家庭干预, 取得了较好的效果, 现将方法和结果报道如下。

1 对象和方法

1.1 对象

2011 年 4 月 ~ 2012 年 4 月选择在本院治疗出院的老年高血压患者 100 例。入选标准: 患者均能独立行走或靠助行器行走; 患者家属为患者的配偶或子女, 和患者一起生活。排除标准: 有心、肝、肾等重要器质性疾病和重要并发症患者。其中男 55 例, 女 45 例, 年龄 65 ~ 80 岁, 中位数 72.4 岁; 文化程度: 初中及以下 53 例, 高中 34 例, 大专及以上 13 例。将就诊号单号的患者分为试验组, 双号分为对照组, 每组各 50 例, 两组一般资料

[基金项目] * 本课题为 2011 年韶关市医药卫生科研计划项目, 项目编号为 Y11037。

[收稿日期] 2012-11-16

[作者简介] 李伟玲 (1977-), 女, 广东韶关人, 护士长, 主管护师, 本科, 主要从事临床护理工作。

比较,差异无统计学意义 ($P > 0.05$),具有可比性。

1.2 方法

两组患者在出院前进行健康宣教,内容包括高血压病的知识、服药的注意事项等。对照组出院后定期到门诊复诊,有问题向就诊医生提出,医生给予解答。试验组在此基础上实施家庭干预,具体内容和方法如下。

1.2.1 干预方式和时间 由专职人员对患者及家属每月进行电话随访 1 次,共随访 1 年。

1.2.2 干预内容

1.2.2.1 认知干预 向患者及其家属宣教高血压和跌倒的相关知识,包括高血压的病因、诱发因素、预防和治疗,识别并发症发生的先兆,提高其对高血压和跌倒的认知程度。教会患者及家属正确测量血压方法,并告知若出现头晕、头痛等不适时要及时测量并记录,以便观察血压变化,为就医提供参考数据。因沮丧和焦虑的情绪削减了老年人对自己、环境和其他人的注意力,因而不易发现危险情况,也可能增加跌倒的机会^[6]。因此对患者及家属讲解心理和情绪对疾病的影响,指导患者家属在患者焦虑、烦躁时及时给予关心、理解和支持,避免其情绪激动。

1.2.2.2 服药干预 向患者及家属强调坚持服药治疗的意义,由于老年人的性格较为偏执,治疗依从性较差,血压一旦控制满意或无自觉症状后便自行停药;记忆力的减退,也容易导致错服、漏服降压药,故强调家属要参与和监管,反复提醒服药时间、剂量、方法。确保用药安全,服用降压药半小时内不宜立即起身活动,以防体位性低血压。

1.2.2.3 行为干预 告诉患者要合理安排日常的生活及工作,同时指导患者家属要督促患者做好安排。起床后要牢记 3 个 30 s,即醒后 30 s 再起床,起床后 30 s 再站立,站立后 30 s 再行走^[7]。冬季注意保暖,预防感冒及寒冷诱发血管收缩,洗澡水温不宜太高,时间不宜过长,避免血管急速扩张,血压下降引起跌倒。

1.2.2.4 环境干预 文献报道^[8],近一半的家中跌倒与居室环境危险因素有关。要保证老年人生活环境有足够的亮度,光线分布均匀并避免闪烁,地面平坦而不滑,通道不应有障碍物,座椅应较高使之容易站起。老年人夜间起床小便的次数增多,

应安排老人睡靠近厕所的房间,必要时床边备放尿壶或便椅,走廊、厕所、浴室要设扶手,最好使用座厕而不用蹲厕,地面及浴缸底放置防滑脚垫,以防滑倒。沙发勿过度松软、凹陷。

1.3 观察指标

观察 1 年干预期间患者发生跌倒及跌倒损伤情况。

1.4 统计学方法

数据采用 SPSS 16.0 统计软件进行统计学分析。两组观察指标的比较采用 χ^2 检验。

2 结果

2.1 两组患者跌倒发生率比较

试验组有 10 例 (20.0%) 发生跌倒,对照组有 19 例 (38.0%),两组比较, $\chi^2 = 3.934$, $P < 0.05$,差异具有统计学意义。

2.2 两组患者跌倒损伤情况比较

两组患者跌倒损伤情况比较见表 1。从表 1 可见,试验组患者软组织损伤发生率低于对照组,两组比较, $P < 0.05$,差异具有统计学意义。

表 1 两组患者跌倒损伤情况比较 $n(\%)$

组别	跌倒例数	软组织损伤	骨折
试验组	10	2 (20.0)	1 (10.0)
对照组	19	12 (63.2)	6 (31.6)
χ^2		5.152	1.854
P		0.023	0.173

3 讨论

3.1 家庭干预可降低老年高血压患者跌倒的发生率

老年高血压患者大多数伴有心脑血管疾病,常因椎底动脉供血不足、冠心病等引发眩晕致跌倒;大多数降压药、利尿药会减少大脑的血流供应,服药后易导致体位性低血压,所以较其他老年人更易发生跌倒。本研究结果显示,试验组有 10 例 (20.0%) 发生跌倒,对照组有 19 例 (38.0%),两组比较, $\chi^2 = 3.934$, $P < 0.05$,差异具有统计学意义。结果说明,家庭干预对预防老年高血压患者跌倒的发生具有积极作用。老年人本身已形成了固定的行为习惯及饮食习惯,常规的健康教育很难让其正确掌握疾病的相关知识。家庭成员是老年人最主要、接触最多的人群,家

人的关心、支持和督促对预防老年高血压患者跌倒是一个非常重要的因素。通过对患者和家属共同实施健康宣教,使患者家庭建立了良好的生活方式与和谐的家庭关系。家属主动参与到患者的治疗、监测中,提供心理支持及良好的环境,并为老年人提供布局合理、安全的居室,从而规避使老年人跌倒的因素。

3.2 家庭干预可减轻老年高血压患者跌倒的损伤程度

调查结果显示^[9],跌倒造成的伤害最常见的是骨折,其次是头部伤害和其他部位撕裂伤。通过对环境的改造,可以有效预防患者滑倒、绊倒;通过宣教,患者及其家属对高血压病的认知提高,能有效识别并发症的先兆。本结果显示,试验组患者软组织损伤发生率低于对照组, $P < 0.05$,差异具有统计学意义;虽然两组骨折发生率比较, $P > 0.05$,差异无统计学意义,但试验组发生率低于对照组。结果表明,家庭干预对减轻老年高血压患者跌倒的损伤程度有着积极作用。损伤程度的减轻可以避免严重的功能残疾和生活质量下降,尤其可以一定程度上避免因严重的骨折导致长期卧床出现致命的并发症,从而也减轻家庭及社会的负担,节省医疗费用。

4 结论

跌倒及产生的后果严重威胁着老年人的健康、日常生活及独立活动能力,也给社会及家庭带

来了负担,因此,促进和维持老年人的最佳功能状态,预防其跌倒的发生,对于提高老年人生存质量显得尤为重要。本结果显示,实施家庭干预对预防老年高血压患者跌倒的发生及减轻跌倒后的损伤程度有着积极的作用。

参考文献:

- [1] 李林涛,王声湧.老年跌倒的疾病负担和危险因素[J].中华流行病学杂志,2001,22(4):262-264
- [2] 肖春梅,周巨林,李阳,等.老年人跌倒相关因素的国外研究进展[J].中国临床康复,2002,6(4):1014-1015.
- [3] 宋江丹.老年人跌倒的原因及护理[J].中国医学研究与临床,2004,4(2):81-83.
- [4] 方谊.防止老年住院患者跌倒的护理进展[J].中华现代护理杂志,2008,13(5):80.
- [5] 廖运梅,谢爱萍,贾长宽.家庭干预对老年高血压患者遵医行为的影响[J].天津护理,2011,19(1):1-2.
- [6] 姜旭雯,陈影影.住院病人跌倒原因分析及护理干预措施[J].国外医学·护理学分册,2002,21(8):347-349.
- [7] 库洪安,詹燕,于淑芬,等.老年人跌倒的预防[J].中华护理杂志,2002,37(2):143-144.
- [8] 尤黎明,张美芬,张军,等.与老年人跌倒有关的环境危险因素分析[J].中国老年学杂志,2001,21(11):403-405.
- [9] 左锋.跌倒的流行病学研究[J].中国医药导报,2009,24(6):130-131.

[本文编辑:郑志惠]

欢迎广大护理人员赐稿!