

探究有氧运动的延续性护理对维持性血液透析患者睡眠质量及症状的影响

刘晓虹

新疆医科大学附属中医医院 新疆乌鲁木齐

【摘要】目的 探究维持性血液透析患者有氧运动的延续性护理效果。**方法** 我院于 2021 年 7 月到 2022 年 7 月收治 42 例患者，采用随机数字表法分成为常规组与观察组，常规组行常规护理，观察组行有氧运动的延续性护理，比较两组患者的护理结局。**结果** 观察组睡眠质量总评分为 (7.04 ± 0.89) 分，显著低于常规组的 (14.03 ± 0.90) 分，以及观察组临床症状总评分为 (5.22 ± 0.76) 分，也显著低于常规组的 (9.85 ± 1.27) 分，差异均具有统计学意义 $(P < 0.05)$ 。**结论** 通过实施有氧运动的延续性护理，能够在很大程度上帮助患者进行睡眠质量的改善，同时对于患者各临床症状的改善效果也较为显著，值得推广。

【关键词】 延续性护理；睡眠质量；有氧运动；维持性血液透析

【收稿日期】 2023 年 2 月 15 日 **【出刊日期】** 2023 年 4 月 28 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20230158

To explore the effect of continuous nursing of aerobic exercise on sleep quality and symptoms of maintenance hemodialysis patients

Xiaohong Liu

Xinjiang Medical University Affiliated Hospital of Traditional Chinese Medicine, Urumqi, Xinjiang

【Abstract】 Objective To explore the continuous nursing effect of aerobic exercise in maintenance hemodialysis patients. **Methods** 42 patients were treated in our hospital from July 2021 to July 2022. They were divided into routine group and observation group by random number table method. The routine group received routine nursing and the observation group received continuous aerobic exercise nursing. The nursing outcomes of the two groups were compared. **Results** The total score of sleep quality in the observation group was (7.04 ± 0.89) points, which was significantly lower than that in the conventional group (14.03 ± 0.90) points, and the total score of clinical symptoms in the observation group was (5.22 ± 0.76) points, which was also significantly lower than that in the conventional group (9.85 ± 1.27) points. The difference was statistically significant $(P < 0.05)$. **Conclusion** The continuous nursing of aerobic exercise can help patients to improve their sleep quality to a great extent, and the improvement effect on patients' clinical symptoms is also significant, which is worth promoting.

【Keywords】 Continuous nursing; Sleep quality; Aerobic exercise; Maintenance hemodialysis

维持性血液透析是终末期肾脏疾病的一种替代疗法，可在一定程度上改善患者的临床症状，并帮助患者延长生存期限^[1]。但在较长的治疗周期中，以及在较大的治疗经济压力下，不少患者都会出现有焦虑、抑郁等不良状态，从而影响治疗效果，也影响生存质量。而随着临床医学的发展，有不少研究指出，通过有氧运动锻炼能够帮助该疾病患者改善体能状况与生存质量。为此，针对维持性血液透析患者，需积极通过有效的护理干预来指导其进行有氧运动，从而改善预后。以下，本文将针对有氧运动的延续性护理干预效果展开探究。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取医院收治的 42 例患者，分为常规组与观察组。常规组男 14 例，女 7 例，年龄 39-62 岁，平均 (50.12 ± 2.32) 岁；观察组男 13 例，女 8 例，年龄 38-61 岁，平均 (49.85 ± 2.37) 岁。两组各资料均差异较小 $(P > 0.05)$ ，可比。

1.2 方法

常规组常规护理，包括有血透知识宣教、日常饮食指导，以及生活相关注意事项叮嘱等。

观察组有氧运动的延续性护理：

(1) 档案建立: 需要为患者建立一个详细的个人档案, 用于记录患者的个人基本信息, 包括姓名、电话、住址等, 以及疾病情况、治疗用药等。

(2) 线上延续性护理: 包括有微信平台的延续性护理与电话随访的延续性护理。首先, 护理人员需要定期在微信群中为患者推送有关有氧运动的科普知识, 包括血液透析患者适宜采用哪种有氧运动进行锻炼, 每种有氧运动的具体锻炼方式与强度, 以及患者在进行有氧运动锻炼的时候需要对哪些事项加以注意。并且, 需要有专职护理人员对微信群进行维护, 鼓励患者在微信群中积极分享自身的有氧锻炼体会, 形成一个良好的、积极的疾病治疗与护理氛围。以及, 需要有护理人员在线对患者的各种疑惑进行解答, 从而指导其更加科学的、积极地参与有氧运动锻炼。其次, 护理人员需要定期对患者进行电话随访, 大约为每周一次, 以此来详细了解患者的个人实况, 从而加以针对性的指导。如依据患者的疾病恢复情况, 指导患者选择更适合的有氧运动锻炼项目和强度。具体的有氧运动锻炼项目包括有散步、快走、广场舞、太极等, 而每次的锻炼时间选择需在饭后 2h, 以及保持大约 30min 的锻炼时间, 在身体有微微出汗的迹象之后停止, 同时每周坚持锻炼 3-5 次。

(3) 上门随访延续性护理: 除了线上的微信、电话随访以外, 上门随访也至关重要, 频率大致为 1 个月 1 次。上门随访主要是切实了解患者有氧运动锻炼情况, 及对患者的病况进行实地观察, 从而发现问题, 并进一步强化有关方面的指导。首先是强化患者有氧运动方面的指导, 如教患者打太极, 指导患者在进行

快走的时候有效配合呼吸律动等。其次是强化患者饮食方面的指导, 如每日水分摄入量需保持在 800mL 左右, 以确保尿量在 300mL 左右; 如通过瘦肉、鱼肉的摄入来补充优质蛋白, 以及多吃新鲜的水果蔬菜来补充纤维素与维生素; 再如遵照《肾脏疾病预后质量指南》中的有关标准控制热量、蛋白质、脂肪等营养元素的摄入量, 分别为 96.278-146.510kJ/(kg·d)、1.0-1.5g/(kg·d)、1.3-1.7g/(kg·d)^[2]。最后是强化患者生活方面的指导, 如保持规律作息, 睡前 1h 避免使用电子产品, 以及生活中不可从事过重的体力劳动, 等等。

1.3 观察指标

①睡眠质量: 以 PSQI 量表评估, 含 7 各维度, 4 级评分法, 总分 0-21 分, 得分越低睡眠质量越好; ②临床症状: 以 DSI 量表评估, 含 5 项症状, 5 级评分法, 总分 0-20 分, 得分越低症状越轻。

1.4 统计学分析

spss21.0 软件处理数据, 各评分数据均以 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 及 t 检验, $P < 0.05$ 表示两组数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 睡眠质量评分比较

观察组睡眠质量总评分为 (7.04±0.89) 分, 显著低于常规组的 (14.03±0.90) 分, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 见表 1。

2.2 临床症状评分比较

观察组临床症状总评分为 (5.22±0.76) 分, 显著低于常规组的 (9.85±1.27) 分, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 见表 2。

表 1 睡眠质量评分比较[($\bar{x} \pm s$) 分]

组别	例数	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	催眠药物	日间功能障碍	总分
常规组	21	2.01±0.12	1.98±0.11	1.99±0.13	2.02±0.15	1.99±0.14	2.03±0.14	2.01±0.11	14.03±0.90
观察组	21	1.03±0.11	0.97±0.13	1.02±0.11	0.98±0.12	1.00±0.11	1.03±0.14	1.01±0.17	7.04±0.89
t	-	4.251	4.223	4.165	4.328	4.274	4.117	4.223	6.214
P	-	0.033	0.034	0.028	0.031	0.032	0.037	0.034	0.000

表 2 临床症状评分比较[($\bar{x} \pm s$) 分]

组别	例数	乏力	瘙痒	皮肤干燥	入睡困难	口干	总分
常规组	21	1.95±0.24	1.90±0.33	2.01±0.24	1.98±0.25	2.01±0.21	9.85±1.27
观察组	21	1.06±0.12	1.02±0.15	1.05±0.21	1.07±0.11	1.02±0.17	5.22±0.76
t	-	4.251	4.227	4.658	4.229	4.584	6.528
P	-	0.032	0.033	0.029	0.034	0.031	0.000

3 讨论

现如今,伴随着糖尿病、高血压等基础疾病发病率的升高,以及伴随着人们不良生活习惯的增多,终末期肾脏疾病患者越来越多。终末期肾脏疾病是一种非常严重的慢性危重疾病,该疾病不仅临床表现明显,而且患者需要投入大量的时间与经济接受治疗,给患者增加了巨大的身心压力。维持性血液透析是治疗终末期肾脏疾病的主要方式,可以帮助其清除血液内的毒素,以及帮助其纠正水、电解质的紊乱现象,从而促使其获得生命质量的改善与生存时间的延长^[3]。但是维持性血液透析的治疗时间非常长,很多患者在出院以后往往自我管理能力强,加上患者的健康意识相对薄弱,未获得及时有效的医疗服务信息,就导致患者可能出现不遵守医嘱行为,最终影响到透析效果。延续性护理是当下临床所提出的一种新型护理干预模式,改护理服务模式是在科学研究技术上,对患者给予有效的护理服务,给予患者护理支持,让患者在出院以后仍然可以感受到医疗关怀与帮助,对提高患者的生命质量具有重要意义。将延续性护理服务应用于维持性血液透析患者中意义重大,该护理服务通过设计一系列行动,以保证患者在不同的健康照顾场所均可以得到相同程度的连续性、协作性照顾,对患者给予鼓励和关注,促使患者能够自我表达内心真实想法,为患者展开积极有效的劝导,不断提高患者的治疗自信心。对血液透析患者展开有氧运动的延续性护理,可以让患者坚持体育锻炼,每天保持适量的运动,有助于丰富患者的日常生活,从而调节患者的精神疲乏状态,不断提升患者对自身身体的掌握能力和自信心。在展开有氧运动以后,患者的体力逐渐消耗,需要通过睡眠的方式进行恢复^[6]。此外,适量的运动不仅能够促使患者尿素、水、钠排出体外,还能够有效清除尿毒素的代谢废物,极大的改善了患者的身体状态,帮助患者改善身体素质,改善患者的睡眠质量,具有较高的作用价值。延续性护理服务能让患者感受到而基于有氧运动持续性、连续性的重要意义,更是可以帮助患者保持规律的、科学的有氧运动,坚持长期的展开体育锻炼,获得体质与精神的改善,提升患者的睡眠质量,从而显著改善治疗预后^[7]。

本研究结果显示,观察组睡眠质量总评分为(7.04±0.89)分,以及各临床症状总评分为(5.22±0.76)分,均相较于常规组的(14.03±0.90)分和(9.85±1.27)分而显著更低。充分说明,观察组护理干预方式对于患者睡眠质量的提升,以及各临床症状的改善具有更

为积极的促进作用。原因分析:有氧运动可促使患者的机体免疫力提升,并帮助患者改善精神方面的疲倦,从而促使其保持较为良好的身心状态,进而也就更有利于促进睡眠质量的提升^[4]。与此同时,有氧运动可以帮助患者增加尿素与水的排泄,从而有效促进体内毒素的排除,进而也就可以帮助患者改善各临床症状^[5]。

综上所述,维持性血液透析患者的睡眠受到病情以及其他多种因素的影响,会出现睡眠障碍等情况。而在此基础上,对维持性血液透析患者展开有氧运动的延续性护理应用效果显著,不但可以在很大程度上提升患者的睡眠质量,也可以在很大程度上改善患者的临床症状,帮助患者养成良好的生活习惯,运动习惯,具有较高的作用价值,值得推广。

参考文献

- [1] 牛洪艳,李玲,杨波,耿晓婷,刘金凤,祝喜鹰.维持性血液透析病人透析恢复时间与透析后疲劳、抑郁及睡眠质量的相关性研究[J].全科护理,2022,20(35):5007-5011.
- [2] 崔博宁,赵艳,李秀娟,任超,贾文姬,谭涔.维持性血液透析患者睡眠质量的影响因素及与氧化应激水平、生活质量和疲乏状况的关系研究[J].现代生物医学进展,2022,22(19):3650-3654.
- [3] 叶丹,郑拿,赵凌雨,刘国香.有氧运动的延续护理对维持性血液透析患者睡眠质量和症状的影响[J].海军医学杂志,2022,43(06):607-610.
- [4] 李苹,陈瑶,王蕾.三维一体延续性护理对糖尿病肾病维持性血液透析患者生活质量的影响[J].航空航天医学杂志,2021,32(02):237-239.
- [5] 黄杨,张秀峰,程宇.延续性护理对维持性血液透析患者自我管理能力及生活质量的影响[J].海南医学,2018,29(05):734-736.
- [6] 秦晴,罗霁月.高压氧疗法联合延续性护理对脊柱骨折合并脊髓损伤患者神经功能恢复和情绪的影响[J].中华航海医学与高气压医学杂志,2021,28(2):203-207.
- [7] 薛莲,沈春勤.延续性护理干预对慢性阻塞性肺疾病患者肺康复的治疗效果研究[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2019,19(80):49-51.

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。

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



OPEN ACCESS