

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

石东海

柳州市柳江区人民医院 广西柳州

【摘要】目的 探究对维持性血液透析患者实施有氧运动的延续护理促进症状和睡眠质量改善。**方法** 筛选60例在本院进行维持性血液透析的患者作为对象展开研究，筛选时间为2021年6月-2022年12月，随机分为研究组和常规组，分别进行有氧运动的延续护理和常规护理，对比两组患症状和睡眠质量。**结果** 在护理前后两组患者睡眠质量和症状得分均有所下降，且研究组护理后两项得分均显著低于常规组，统计学有意义($P < 0.05$)。**结论** 对维持性血液透析患者实施有氧运动的延续护理对改善睡眠质量和症状的效果显著，值得进行广泛推广。

【关键词】 有氧运动；延续护理；睡眠质量

【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.2023000166

Effects of continuous care of aerobic exercise on sleep quality and symptoms in maintenance hemodialysis patients

Donghai Shi

Liuzhou District People's Hospital of Liuzhou City, Liuzhou, Guangxi

【Abstract】Objective To explore the improvement of symptoms and sleep quality in maintenance hemodialysis patients with continuous care of aerobic exercise. **Methods** 60 patients undergoing maintenance hemodialysis in our hospital were selected as subjects for the study. The screening time was from June 2021 to December 2022, and they were randomly divided into research group and routine group, respectively receiving aerobic exercise extended care and routine care. The symptoms and sleep quality of the two groups were compared. **Results** The sleep quality and symptom scores of the two groups were decreased before and after nursing, and the two scores of the study group were significantly lower than that of the conventional group, which was statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion** The continuous care of aerobic exercise for maintenance hemodialysis patients has a significant effect on improving sleep quality and symptoms.

【Key words】 aerobic exercise; Continuous care; Sleep quality

维持性血液透析是治疗终末期肾病的主要方法，可以将血液内的代谢废物清除，保持电解质平衡和酸碱平衡，使患者的生存期显著延长^[1]。但是，患者在血液透析后患者会出现疲劳、皮肤干燥瘙痒、睡眠困难等症状，影响患者的睡眠质量和生存质量。根据研究表明，患者在居家期间进行规律性的有氧运动对患者的体能状态、精神状态有明显的改善，提高患者的生存质量。但是，很多医院没有将患者在透析后的有氧运动纳入到延续护理中，没有向患者宣传居家运动的重要性，导致患者及家属对此认知不足，认为患者在透析后身体较弱不宜进行运动^[2]。因此，加强对患者和家属的健康教育，叮嘱患者在居家时保持有氧运动习惯非常重要。为了确定有氧运动的延续护理的应用效果，本院进行了此次研究，详细内容如下：

1 资料和方法

1.1 一般资料

本研究在经过医院伦理委员会批准后开始启动。本次研究对象控制在60例，均为2021年6月-2022年12月入院的维持性血液透析患者，根据随机原则分为2个小组。研究组30例，男女患者分别为17例和13例，年龄在24-66岁之间，平均年龄(52.47±10.24)岁，原发病为肾小球肾炎的病例为13例，糖尿病8例，恶性高血压3例，多囊性肾炎1例，其他5例。常规组30例，男女患者分别为16例和14例，年龄在23-67岁之间，平均年龄(50.18±11.66)岁，原发病为肾小球肾炎的病例为12例，糖尿病9例，恶性高血压2例，多囊性肾炎3例，其他4例。

各组以上资料之间差异不显著 ($P>0.5$), 具有比较意义。

1.1.1 纳入标准: ①进行血液透析治疗超过 3 个月, 每周透析 2-3 次, 每次透析 4-5 小时, 并保持临床症状稳定; ②年龄大于 18 岁, 小于 70 岁; ③患者具有清晰的意识, 具有正常的语言表达能力和读写能力; ④患者及家属知悉本研究, 并签署知情同意书。

1.1.2 排除标准: ①日常保持规律性运动的患者; ②合并严重的感染、心脏衰竭或恶性肿瘤的患者; ③患有严重的糖尿病、重度尿毒症且病情未得到控制不宜进行运动的患者; ④丧失意志, 或者患有精神疾病或其他躯体性疾病的患者。

1.2 方法

常规组实施血液透析的常规护理工作, 即透析前准备和护理, 透析过程中密切观察及处理并发症, 透析后对患者进行透析期护理、饮食指导、健康宣教及叮嘱患者生活中的注意事项^[3]。研究组在进行常规护理的同时, 开展有氧运动的延续性护理, 具体措施如下:

1.2.1 建立患者的健康档案: 为每位患者建立独立的健康档案, 档案内容包括: 患者的个人信息、治疗药物、作息方式、治疗和护理的依从性、运动频率和强度等信息^[4]。

1.2.2 健康教育: 发放健康手册, 健康手册内容包括维持性血液透析的并发症及注意事项, 有氧运动的重要性、运动原则、常规的运动建议及方案等。组建透析患者延续护理微信群, 由专职护理人员进行群维护, 向患者和家属分享血液透析及有氧运动相关知识, 加强在线交流, 对患者的疑虑和问题予以解答定期向患者推送有氧运动相关知识, 为患者讲解运动方法、注意事项、如何把握运动时长、怎样进行自我判断等内容。

1.2.3 制定运动方案: 根据患者的身体情况、生活状态和运动习惯, 为其制定具有针对性的个性化运动方案。适宜维持性血液透析患者的有氧运动包括散步、快走、爬楼梯、太极拳、广场舞、骑自行车等为主, 患者可以在不用家属陪伴下自行完成; 患者需要保持中低强度, 运动时心率维持在最大心率的 60-70%, 最大心率=220-年龄^[5]; 最佳运动时间为 9-10 点、16-17 点以及饭后 2 小时, 最佳运动时长为 20-30 分钟, 运动频率为 3-5 次/周。

1.2.4 加强监督和指导: 通过微信群打卡的形式, 让患者每日对自己的运动形式、运动强度、运动时间进行完整记录和打卡, 护理人员每周进行整理和分析, 将患者的运动情况、康复情况告知患者和家属, 加强对患者的运动监督。通过短信、电话、微信等形式定期对患者进行随访, 根据患者的运动记录进行个性化指导, 对患者在运动时出现的问题给予解答, 消除患者的疑虑, 随访频次为 30 分钟/次, 2 次/月。

1.2.5 组织集体运动活动: 选择适宜时间, 组织在透析中心休息室中的患者进行中低强度的运动, 例如持续 15-30 分钟快走活动等, 帮助患者获取短时有氧运动的经验, 消除患者害怕因运动造成病情加重的疑虑, 提高患者对进行有氧运动的信心。在活动过程中需要注意, 活动开始前要进行 2-3 分钟的热身活动, 结束后进行放松活动^[6]。

1.3 观察指标

本研究主要观察两组患者的匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 和透析症状评估量表 (DSI), 分别在干预前和干预后 (3 个月) 对患者进行相关问卷调查。①匹兹堡睡眠质量指数, 本包含 7 个维度, 分别为主观睡眠质量、睡眠时间、入睡时间、催眠药物睡眠障碍及日间功能^[7], 共有 18 项参与积分的自评条目, 分为好、较好、较差、非常差 4 个程度, 分别计 0-3 分, 总分 21 分。患者睡眠质量越差得分越高。②透析症状评估量表 (DSI) 是对血液透析患者躯体和情感症状进行评价的问卷, 包含 25 项生理症状和 5 项情绪症状, 本次研究选择了乏力、瘙痒、皮肤干燥、入睡困难和口干等前 5 名发生率最高的症状^[8]。每个症状根据严重程度评价积分, 无症状 (0 分), 轻微 (1 分), 中度 (2 分), 重度 (3 分), 非常严重 (4 分), 总计 20 分。患者症状越严重得分越高。

1.4 统计学分析

采用 SPSS22.0 软件进行数据分析和处理, 使用 ($\bar{x}\pm s$) 表示计数资料, 应用 t 进行数据检验, 当 $P<0.05$ 时, 统计学意义成立。

2 结果

在护理前后两组患者睡眠质量和症状得分均有所下降, 且研究组护理后两项得分均显著低于常规组, 统计学有意义 ($P<0.05$)。见表 1。

表 1 两组患者护理前后睡眠质量和症状比较 ($\bar{x}\pm s$)

分组	例数	睡眠质量 (PSQI)		症状 (DSI)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
常规组	30	11.06±3.05	10.47±3.98	9.78±3.49	9.07±3.22
研究组	30	11.57±3.33	7.64±1.78	9.15±2.92	6.81±2.52
t		0.619	3.555	0.758	3.027
P		0.539	0.001	0.451	0.004

3 讨论

近些年,随着高血压、糖尿病等疾病的发病率攀升,终末期肾病患者也持续增多,维持性血液透析是延长患者生存时间的有效防范^[9]。但是,由于长时间进行维持性血液透析,患者在原发病、并发症及透析的影响下,患者会出现疲劳、皮肤干燥瘙痒、睡眠困难等症状困扰。而且,很多患者由于对疾病本身、血液透析和运动的认知不足,坚持长期卧床休息、避免进行任何运动锻炼,导致上述不良症状反应进一步增强,对患者的生活质量造成严重影响。

维持性血液透析患者进行科学、规律、适量的有氧运动,一方面可以使患者的生活更加丰富,疲倦的精神状态得到改善,从而提升患者掌控身体的能力,树立战胜疾病的信心,从而提高患者的睡眠质量;另一方面进行规律性的有氧运动,可以促进患者体内水分和尿素的排出,使得血液中的毒素和废物有效清除,从而改善患者的各种症状^[10]。因此,加强患者的疾病的认知,转变错误的运动观念,制定个性化居家运动方案、对患者进行监督和指导,让患者积极参与适度的有氧运动,这也就显示出了延续护理对改善患者睡眠质量和症状的重要性。

本次研究显示,两组患者经过不同方法护理后,睡眠质量和症状得分均有所下降,但研究组评分降低程度大,分值显著低于常规组($P<0.05$)。这说明基于有氧运动的延续护理这是因为线上和线下同步的健康教育可以有效转变患者的认知,提高了患者的积极性;制定个性化运动方案使运动更适合患者的身体状态和运动习惯,可以有效提升运动效果;加强对患者的监督和指导有助于对患者的运动行为进行有效约束,组织集体运动活动可以帮助患者提高运动信息。

综上所述,对维持性血液透析患者实施有氧运动的延续护理对改善睡眠质量和症状的效果显著,值得

进行广泛推广。

参考文献

- [1] 晏星,黄雪芳,何敏静,等.基于代谢当量的中等强度有氧运动对维持性血液透析病人睡眠质量及疲乏感的影响[J].全科护理,2021,19(29):4130-4133.
- [2] 虞红华.5H延续护理模式对维持性血液透析患者生活质量和疗效的影响评价[J].结直肠肛门外科,2021,27(S01):151-151.
- [3] 岑剑华.艾灸治疗联合低强度有氧运动对维持性血液透析患者睡眠质量及疲倦状况的影响[J].世界睡眠医学杂志,2021,008(008):1351-1352.
- [4] 霍晋熠.基于行动研究的居家有氧运动干预对维持性血液透析患者疾病相关症状及运动认知的影响[J].国际护理学杂志,2021,40(19):3636-3640.
- [5] 张承秀.低强度有氧康复运动对维持性血液透析患者睡眠质量及疲乏状况的影响[J].反射疗法与康复医学,2021,2(21):171-173.
- [6] 王春蓉,梁彩虹,常胜涛.计划性有氧运动-抗阻运动干预对维持性血液透析患者氧化应激反应的影响[J].智慧健康,2021,7(31):57-159.
- [7] 周敏,汪迎春,王姜宇.基于医疗数据系统对维持性血液透析患者延续护理开展的设计研究[J].齐鲁护理杂志,2022,28(20):98-100.
- [8] 潘覃,郝炎,刘平,等.多模态运动对维持性血液透析患者疲乏-负性情绪-睡眠障碍症状群的影响[J].河北医药,2022,44(13):970-1973,1977.

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