

## 运动康复护理对慢性心衰患者心功能及生活质量的影响

龙梅, 邱光秀

黔西南州人民医院心血管内科 贵州兴义

**【摘要】目的** 研究分析在慢性心衰护理中应用运动康复护理的效果以及对患者心功能、生活质量的影响。**方法** 选取研究对象 94 例, 本次研究以改善慢性心衰患者心功能、提高生活质量为导向, 需根据患者的就医先后顺序分组为对照组、观察组, 分别在其护理中实施常规护理、运动康复护理, 比较两组的护理效果。**结果** 首先于护理后评估比较两组患者的心功能, 具体指标包括左心室短轴缩短率 (FS)、左室射血分数 (LVEF)、左室舒张末期内径 (LVEDD), 结果显示护理干预后观察组患者各项心功能指标均优于对照组 ( $P < 0.05$ ); 同时观察组患者生活质量评分均高于对照组 ( $P < 0.05$ )。**结论** 对慢性心衰患者实施运动康复护理有助于改善心功能、提高生活质量。

**【关键词】** 慢性心衰; 运动康复护理; 心功能; 生活质量

**【收稿日期】** 2023 年 4 月 22 日

**【出刊日期】** 2023 年 6 月 15 日

**【DOI】** 10.12208/j.cn.20230292

### Influence of exercise rehabilitation nursing on cardiac function and quality of life in patients with chronic heart failure

Mei Long, Guangxiu Qiu

Department of Cardiovascular Medicine, Qianxinan People's Hospital, Xingyi, Guizhou

**【Abstract】 Objective** To study and analyze the effect of exercise rehabilitation nursing in chronic heart failure nursing and its influence on patients' cardiac function and quality of life. **Methods** A total of 94 cases were selected. Guided by improving the cardiac function and quality of life of patients with chronic heart failure, the study was divided into control group and observation group according to the sequence of patients' medical treatment. Routine nursing and exercise rehabilitation nursing were respectively implemented in their nursing, and the nursing effects of the two groups were compared. **Results** Firstly, the cardiac function of the two groups was evaluated and compared after nursing, the specific indicators included left ventricular short axis shortening rate (FS), left ventricular ejection fraction (LVEF), left ventricular end diastolic diameter (LVEDD). The results showed that the cardiac function indicators of the observation group were better than the control group after nursing intervention ( $P < 0.05$ ). Meanwhile, life quality scores in observation group were higher than those in control group ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** Exercise rehabilitation nursing for patients with chronic heart failure is helpful to improve heart function and quality of life.

**【Keywords】** Chronic heart failure; Sports rehabilitation nursing; Cardiac function; Quality of life

#### 引言

心力衰竭是心内科常见病, 一般是因冠心病、高血压等引起, 病程较长, 会使患者出现长期性的乏力、呼吸困难等临床症状, 老年人是主要发病群体。随着慢性心衰患者的持续发展, 患者心功能将会持续下降, 对机体的损害比较严重, 在临床治疗时应重视给予针对性的干预措施。据悉常规护理模式已经有所不足, 整体护理效果相对不足, 基于此当前应重视优化护理干预, 提高护理针对性、科学性。基于慢性心衰的临

床特点, 应以改善心功能为主, 运动康复护理便是比较适合慢性心衰患者的护理模式, 在其应用下可借助适当的锻炼改善心功能, 对此在以下研究中便简单探析了运动康复护理在慢性心衰护理中的应用效果。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

本次研究纳入研究对象 94 例, 均符合慢性心衰诊断条件, 在 2011 年~2022 年期间在我院心内科就医, 已经对其基本资料的基本情况进行调查, 确认符合实

验参与条件。根据时间先后顺序分组, 最终将 94 例患者分配为对照组、观察组, 每组 47 例, 例如在对照组中, 包括 26 例男性和 21 例女性, 年龄 49~73 岁, 平均  $(62.05 \pm 4.46)$  岁, 病程 5 个月~4 年, 平均  $(2.1 \pm 0.3)$  年; 在观察组内男女比例 29:18, 年龄介于 47~75 岁, 平均  $(63.52 \pm 5.04)$  岁, 病程 4 个月~4 年, 平均  $(2.2 \pm 0.5)$  年。对比分析后确认两组研究对象并无一般资料上的明显差异 ( $P > 0.05$ )。纳入条件: ①患者符合慢性心衰诊断标准; ②意识清晰, 可无障碍交流; ③伦理委员会审查通过; ④家属已签署知情同意书。排除条件: ①患者合并严重脏器疾病; ②存在严重精神障碍; ③中途退出研究。

## 1.2 方法

### (1) 对照组

在本组继续实施常规护理, 需了解患者基本情况后采取对症护理, 如病情监护、生活指导等。

### (2) 观察组

在本组需实施运动康复护理。

①入院护理: 待患者入院时, 应全面了解患者基本情况, 带领患者遵循医嘱做基本检查, 尤其需进行心功能检查, 形成患者的个人病历档案, 同时护理人员应积极与患者、家属交流, 拉近护患关系, 便于后续护理工作可高质量化实施。

②心理疏导: 慢性心衰病程较长, 很多患者长期受到呼吸困难、乏力等症状影响, 将可能形成负面情绪, 而且负面情绪容易给患者的临床治疗工作形成不利影响。基于此, 在本次运动康复护理模式下, 护理人员应重视与患者的沟通交流, 并评估其心理状态, 逐步引导患者倾诉内心不良情绪, 而且可随着给予适当的心理疏导。例如对于比较焦虑的患者, 可使用简单易懂的语言向患者介绍慢性心衰的病因、临床症状、治疗方法、日常生活注意事项, 还应向患者阐述良好心理状态的必要性、重要性, 使其可在思想意识上提高重视度; 再如对于比较担忧、抑郁的患者, 可向患者介绍康复案例, 并配合应用视频、图片等多样化形式进行疏导, 促使患者改善不良情绪。

③运动康复护理: 可根据患者的个体化情况制定运动康复护理规划。如在入院 1~2d 时, 可指导、协助患者在病床上进行被动锻炼, 如练习翻身、活动肢体、关节等, 每日 2 次, 在促进血液循环的同时预防下肢静脉血栓; 住院第 3d 时, 指导患者从被动锻炼转变为自己主动锻炼, 如在护理人员或家属陪同下下床活动, 主要选择简单动作, 如坐下、站立、室内走动

等, 每次 10min 左右即可; 随着患者心功能的改善, 可逐步基于以上锻炼内容增加爬楼梯、颈肩部活动等。

④依据心功能分级的护理干预: 应全面评估组内患者心功能等级, 并根据其心功能等级分别实施针对性干预。例如对于处于 I~II 级的患者, 可每日进行 2 次室内步行训练, 护理人员或家属从旁陪同, 每次步行 500m 最优即可, 而且可指导患者自行到卫生间排便; 对于 III 级心功能的患者, 可在住院期间指导患者在早期便进行康复锻炼, 如选择下床站立、坐下、移步等锻炼内容, 每日 3~5 次, 每次 5~10min; 再如对于 IV 级患者, 其心功能相对较差, 应保持绝对卧床, 护理人员需对其进行创伤被动锻炼, 每日可适当活动肢体, 其他洗脸、刷牙等日常活动均应于床上完成。此外, 在对不同心功能等级患者进行护理干预时, 应定期评估其心功能, 根据心功能的恢复情况合理调整护理措施。

## 1.3 观察指标

### (1) 心功能分析

对两组患者进行为期 3 个月的护理干预, 并在护理后评估其左心室短轴缩短率 (FS)、左室射血分数 (LVEF)、左室舒张末期内径 (LVEDD) 等指标。

### (2) 生活质量

选用明尼苏达心力衰竭生命质量问卷 (MLHFQ) 评估护理后的生活质量情况, 涉及疲乏、睡眠、情绪等多个方面, 最高 100 分, 分值越低越优。

## 1.4 统计学处理

实验期间的统计学处理均使用 SPSS21.0 进行, 使用  $(\bar{x} \pm s)$  表示计量资料, 通过 “t” 检验; 对于计数资料, 可通过 “%” 表示, 由 “ $\chi^2$ ” 进行检验, 对于符合正态性分析, 且数据间存在明显统计学意义的情况可表示为 “ $P < 0.05$ ”。

## 2 结果

### 2.1 心功能分析

护理后评估比较了两组患者的 FS、LVEF 及 LVEDD 等指标, 如表 1 可见观察组以上指标更优 ( $P < 0.05$ )。

### 2.2 生活质量分析

经 MLHFQ 评分的评估结果看, 观察组各项生活质量情况明显优于对照组 ( $P < 0.05$ )。

## 3 讨论

慢性心衰是目前常见心血管疾病, 患者会因病情持续影响而损伤心功能, 对日常生活质量的影响比较严重。

表 1 心功能比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	FS (%)	LVEF (%)	LVEDD (mm)
观察组	47	32.51 ± 3.25	53.62 ± 5.17	46.32 ± 5.05
对照组	47	27.51 ± 3.17	48.27 ± 5.71	50.58 ± 5.17
t 值		7.417	4.717	3.988
P 值		<0.05	<0.05	<0.05

表 2 生活质量评分比较 (分) ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	MLHFQ 评分
观察组	47	38.21 ± 3.52
对照组	47	45.14 ± 4.14
t 值		8.041
P 值		<0.05

慢性心衰的形成以及对心功能的损伤是一个长期过程,短期的住院治疗无法达到良好疗效,对此需为患者提供科学合理的护理干预,使其可在日常生活中加强锻炼,持续改善心功能。

本次研究中探析了运动康复护理在慢性心衰护理中的应用价值。相比常规护理模式,运动康复护理在慢性心衰护理中更加有针对性,可基于常规护理实施,能够帮助患者改善心功能。据临床研究显示,科学合理的运动有助于恢复免疫力、增强心功能。很多慢性心衰患者日常生活中缺乏锻炼,身体机能持续下降,对其实施运动康复护理能够依据患者个体化病情制定护理规划,整个护理过程贯彻落实;“以患者为中心”理念,而且还可根据患者的具体心功能分级采取针对性护理,在提高护理针对性的前提下提高了护理有效性,这对改善患者心功能有重要帮助<sup>[5]</sup>。如表 1 所示可见,护理后观察组患者 FS、LVEF、LVEDD 等心功能指标均优于对照组 ( $P < 0.05$ )。

在运动康复护理的具体实施中,不仅注重运动康复指导,还加入了科学合理的入院护理、心理疏导及健康教育,立足患者角度考虑到其心理状态不佳,必然存在负面情绪,因此给相关临床护理工作提出了较高要求,常规护理中缺乏心理护理。而在运动康复护理模式下,非常关注这一点,积极对患者实施心理疏导,可有效稳定其负面情绪、减轻心理压力,并提高依从性,方便运动康复护理顺利实施,再如表 2 所示

可见,观察组生活质量评分明显高于对照组 ( $P < 0.05$ )。

经本次研究的综合分析看,运动康复护理实施下可提高护理针对性、有效性,有助于慢性心衰患者改善心功能、提高生活质量。

### 参考文献

- [1] 白敏. 运动康复护理对冠心病心衰患者心功能及生活质量的影响[D]. 长春中医药大学, 2022.
- [2] 张丽. 慢性心力衰竭中医临床护理路径构建及应用研究[D]. 兰州大学, 2022.
- [3] 于月辉, 王晓昕, 赵径书, 李瀚, 赵红丽. 运动康复护理结合居家自我护理对老年慢性心衰患者自护能力、生活质量的影响[J]. 中国当代医药, 2021, 28(22): 246-248+252.
- [4] 张晓曼. 慢性心力衰竭患者运动康复指导方案的构建[D]. 山东大学, 2021.
- [5] 陈璞莹. 个体化健康教育结合运动康复护理对慢性心衰患者心衰症状与生活质量的影响[J]. 陕西中医, 2021 (S01): 042.

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