

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

杨琴

贵阳市公共卫生救治中心 贵州贵阳

【摘要】目的 分析有氧运动的延续护理对维持性血液透析患者睡眠质量和临床症状的影响。**方法** 选择我院2021年3月到2022年3月接收的维持性血液透析患者为研究对象，一共为80例，将其按照随机数表方式分组，其中40例研究对象采取基础护理，设定为对照组，40例研究对象在对照组基础上加入有氧运动的延续护理，设定为观察组。分析两组护理效果差异。**结果** 护理后，观察组睡眠质量评分明显低于对照组，观察组临床症状评分明显低于对照组，（ $P<0.05$ ）为差异显著，有统计学意义。**结论** 有氧运动的延续护理应用于维持性血液透析中能够改善睡眠质量和临床症状，值得临床重视并大力推广。

【关键词】 有氧运动的延续护理；维持性血液透析；睡眠质量；临床症状

【收稿日期】 2023年1月10日 **【出刊日期】** 2023年3月10日 DOI: 10.12208/j.jmmn.202300058

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

Qin Yang

Guiyang Public Health Treatment Center, Guiyang, Guizhou

【Abstract】Objective To analyze the effects of aerobic exercise on sleep quality and clinical symptoms of maintenance hemodialysis patients. **Methods** A total of 80 patients with maintenance hemodialysis received in our hospital from March 2021 to March 2022 were selected as study subjects. They were grouped according to a random number table. 40 of them took basic care and were set as the control group, and 40 of them were set as the observation group by adding continuous care of aerobic exercise on the basis of the control group. The difference of nursing effect between the two groups was analyzed. **Results** After nursing, the sleep quality score of the observation group was significantly lower than that of the control group, and the clinical symptom score of the observation group was significantly lower than that of the control group, ($P<0.05$) indicating significant difference and statistical significance. **Conclusion** The continuous care of aerobic exercise can improve sleep quality and clinical symptoms in maintenance hemodialysis, which is worthy of clinical attention and promotion.

【Key words】 Continuous nursing of aerobic exercise; Maintenance hemodialysis; Quality of sleep; clinical signs and symptoms

维持性血液透析是指通过血液透析或者腹膜透析挽救患者生命，延长尿毒症患者生命的方法。维持性血液透析治疗主要目的在于代替肾衰竭丧失部分功能，比如：清除代谢废物、调节水、电解质和酸碱平衡^[1]。通过弥散、渗透、对流和超滤，达到毒素清除，电解质平衡等效果。但是患者长期进行维持性血液透析治疗并发症发生率也较高。加上患者治疗时间较长，对病情担心，极容易引起较多不良情绪，比如：焦虑、抑郁等，会直接影响睡眠，降低生活质量^[2]。有氧运动

的延续护理能够改善身心健康，改善睡眠状况，促进临床症状恢复。此次研究则分析有氧运动的延续护理对维持性血液透析患者睡眠质量和临床症状的影响。详细内容见下文：

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择我院2021年3月到2022年3月接收的维持性血液透析患者为研究对象，一共为80例，将其按照随机数表方式分组，其中40例研究对象采取基础护理，

设定为对照组, 40 例研究对象在对照组基础上加入有氧运动的延续护理, 设定为观察组。对照组男 22(55%) 例, 女 18(45%) 例, 年龄范围 40 岁到 63 岁, 平均年龄 50.02 ± 2.11 岁。观察组男 21(52.50%) 例, 女 19(47.50%) 例, 年龄范围 42 岁到 67 岁, 平均年龄 50.07 ± 2.14 岁。纳入标准: ①患者以及家属均知情同意, ②均为维持性血液透析患者。排除标准: ①精神异常, 沟通障碍, ②配合度较低, ③其他严重合并类疾病, ④恶性肿瘤患者。对两组患者年龄等基础资料分析后显示, 其差异无统计学意义 ($P > 0.05$)。所有患者对本研究均完全知情同意并签署知情同意书。我院伦理委员会对本研究也完全知情, 并批准研究。

1.2 方法

对照组实施基础护理, 观察组实施有氧运动的延续护理。

1.2.1 对照组

给予对照组基础护理, 为根据医生嘱咐, 患者护理需求实施护理干预。主要又饮食指导, 健康宣导, 日常生活照料等。

1.2.2 观察组

观察组在对照组基础上加入有氧运动的延续护理, 主要内容: ①建立患者专属病历档案, 对患者基本资料进行整理和记录, 主要包括: 病情情况、姓名、年龄、患病时间、联系方式、出院时身体状况、用药标准、运动强度和频率等。②出院宣教, 告知患者有氧运动的延续护理重要性, 向患者介绍有氧运动的延续护理方法、流程、目的等, 使其能够建立正确认知, 提高患者院后护理配合度和积极性。③建立微信平台, 将患者、家属拉入到微信群中。微信平台由专门的护理人员进行管理, 每日保持 2 名护理人员实时在线。制定有关有氧运动科普知识, 主要包括运动前, 运动时, 运动后注意事项, 运动方法, 运动时间把握, 自我运动判断等。引导患者勇于在群中分享运动体会,

病情恢复感受, 并提出不足之处, 护理人员对护理不足内容进行整理, 并优化护理内容。对患者院后提出的问题及时进行解决, 积极解答疑惑, 引导患者掌握正确运动方法, 全面保障院后护理效果。④有氧运动方法, 掌握患者病史和心肺功能、肾功能等检查结果, 结合患者生活习性, 并和患者一同制定合理, 标准运动计划。具体方法有散步、快走、广场舞、太极等。运动以中低强度为主, 控制在进食前后两小时, 运动时间为半小时左右, 运动强度以略微出汗最佳, 每周 3 次左右。⑤电话随访, 护理人员通过电话方式和患者有效沟通, 给予安慰, 同时了解运动锻炼情况, 根据实际情况优化运动方式。询问患者运动过程中遇到的问题, 及时给予解决方法, 保证运动锻炼有效性。

1.3 观察指标

根据匹兹堡睡眠评价指标 (PSQI) 评分分析两组患者护理前, 后一个月睡眠质量情况。主要包括睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物以及日间功能障碍。按照 0、1、2、3 分计分, 总分为 21 分, 分数越高睡眠质量越差。

分析两组护理前, 后一个月临床症状评分。主要包括乏力、瘙痒、皮肤干燥、入睡困难、口干。分值为 0-4 分, 根据无、轻微、中度、重度、非常严重进行评分。总分为 20 分, 分数越高临床症状越严重。

1.4 统计学方法

将数据纳入 SPSS20.0 软件中分析, 计量资料比较采用 t 检验, 并以 ($\bar{x} \pm s$) 表示, ($P < 0.05$) 为差异显著, 有统计学意义。

2 结果

2.1 分析两组护理前, 后 PSQI 评分

得出结果, 护理前, 两组 PSQI 评分无明显差异, ($P > 0.05$)。护理后, 观察组 PSQI 评分明显低于对照组, ($P < 0.05$) 为差异显著, 有统计学意义。见表 1。

表 1 分析两组护理前, 后 PSQI 评分 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	睡眠质量		入睡时间		睡眠时间		睡眠效率		睡眠障碍		日间功能障碍		催眠药物	
		护理前	护理后												
观察组	40	1.77±0.88	1.01±0.45	1.37±0.78	1.09±0.45	1.67±0.78	1.02±0.45	1.40±0.77	1.11±0.33	1.48±0.78	1.01±0.20	1.42±0.77	1.03±0.21	1.66±0.79	1.00±0.12
对照组	40	1.79±0.90	1.44±0.67	1.40±0.82	1.39±0.77	1.70±0.81	1.37±0.69	1.47±0.79	1.30±0.45	1.50±0.90	1.23±0.37	1.46±0.79	1.29±0.38	1.69±0.82	1.24±0.20
t	-	0.892	2.875	0.765	0.811	0.334	1.455	0.455	0.812	1.233	1.099	0.400	2.202	0.794	1.029
P	-	1.022	0.010	0.900	0.044	0.675	0.003	0.684	0.033	1.023	0.029	0.601	0.049	0.600	0.004

2.2 分析两组护理前, 后临床症状评分

护理前: 观察组乏力评分(1.92±1.23)、瘙痒评分(1.87±1.11)、皮肤干燥评分(1.90±1.22)、入睡困难评分(1.76±1.09)、口干评分(1.88±1.28)。对照组乏力评分(1.90±1.20)、瘙痒评分(1.88±1.23)、皮肤干燥评分(1.92±1.23)、入睡困难评分(1.78±1.11)、口干评分(1.78±1.12)。两组护理前乏力评分($t=0.901$, $p=0.245$)、瘙痒评分($t=0.782$, $p=1.002$)、皮肤干燥评分($t=1.750$, $p=0.877$)、入睡困难评分($t=1.670$, $p=1.204$)、口干评分($t=1.704$, $p=0.899$)。护理后: 观察组乏力评分(1.22±0.89)、瘙痒评分(1.11±0.34)、皮肤干燥评分(1.29±1.17)、入睡困难评分(1.12±1.02)、口干评分(1.21±0.21)。对照组乏力评分(1.60±1.09)、瘙痒评分(1.60±0.52)、皮肤干燥评分(1.60±1.29)、入睡困难评分(1.32±1.20)、口干评分(1.42±0.31)。两组护理后乏力评分($t=2.011$, $p=0.021$)、瘙痒评分($t=2.102$, $p=0.002$)、皮肤干燥评分($t=1.203$, $p=0.022$)、入睡困难评分($t=2.231$, $p=0.002$)、口干评分($t=2.100$, $p=0.011$)。得出结果, 两组护理前临床症状评分无明显差异, ($P>0.05$)。观察组护理后临床症状评分明显降低, ($P<0.05$)为差异显著, 有统计学意义。

3 讨论

血液透析能够有效清除体内代谢废物, 维持电解质和酸碱平衡, 保障患者生命安全。但是在长时间维持性血液透析过程中也会引起一系列并发症, 比如: 睡眠质量降低, 疼痛等。对患者心理和生理带来了一定影响。患者院后存在运动方法不正确, 没有坚持运动情况, 会增加并发症发生率。做好院后运动指导, 不仅能够提高机体抵抗力, 还能改善睡眠质量, 提高生活水平^[3-5]。

有氧运动的延续护理即院后持续对患者进行有氧运动指导, 引导患者院后标准, 合理运动。引导患者院后适量规律运动能够丰富患者生活, 改善精神疲劳, 增强对身体掌握能力和自信力, 并且还能恢复睡眠质量。适当, 规律的运动还能够增加尿素和水排泄, 能够有效清除尿毒症毒素, 改善患者机体状况^[6-8]。此次研究则分析有氧运动的延续护理对维持性血液透析患者睡眠质量和临床症状的影响。结果发现, 护理前,

两组 PSQI 评分无明显差异, ($P>0.05$)。护理后, 观察组 PSQI 评分明显低于对照组, ($P<0.05$)为差异显著, 有统计学意义。两组护理前临床症状评分无明显差异, ($P>0.05$)。观察组护理后临床症状评分明显降低, ($P<0.05$)为差异显著, 有统计学意义。通过分析两组护理前, 后 PSQI 评分和临床症状评分能够发现采取有氧运动的延续护理更能够改善患者睡眠质量, 加快临床症状恢复。

综上所述, 有氧运动的延续护理应用于维持性血液透析中能够改善睡眠质量和临床症状, 值得临床重视并大力推广。

参考文献

- [1] 赵雄. 延续性护理在慢性肾功能衰竭患者血液透析中的应用效果[J]. 中国医药指南, 2022, 20(26): 179-181+185.
- [2] 张娜. 延续护理对维持性血液透析患者心理状况、自护能力与生活质量的影响[J]. 现代养生, 2022, 22(19): 1680-1682.
- [3] 叶丹, 郑拿, 赵凌雨等. 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] 胡梦君, 汪广凤. 分阶段延续护理在血液透析患者动静脉内瘘自我护理能力中的应用效果[J]. 中国当代医药, 2022, 29(18): 183-185+189.
- [5] 冯艳玲, 宫计划. 基于微信平台延续性护理对糖尿病肾病血液透析患者饮食依从性及生活质量的影响[J]. 医学食疗与健康, 2022, 20(14): 9-11+22.
- [6] 高思垚, 吕万刚. 有氧运动对改善维持性血液透析患者生存质量有效性的 Meta 分析. 中国康复医学杂志, 2019, 34(4): 453-459.
- [7] 易晨晨. 有氧运动对维持性血液透析患者衰弱的应用效果研究. 当代护士(下旬刊), 2019, 26(9): 120-122.
- [8] 赖玮婧, 王少清, 江玉波, 等. 维持性血液透析患者血镁水平及其对血管钙化的预测价值[J]. 2021, 16(6).

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