

## 个体化运动疗法护理在行维持性血液透析患者中的应用效果

胡春霞

河北省沧州黄骅市粮食局家属楼 河北沧州

**【摘要】目的** 分析个体化运动疗法护理在行维持性血液透析患者中的应用效果。**方法** 选择我院 2023 年 1 月-2024 年 1 月接收的 60 例维持性血液透析患者为研究对象, 将其按照随机数表方式分组, 分为对照组 (n=30, 常规护理) 与观察组 (n=30, 个体化运动疗法护理), 对比两组护理效果。**结果** 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。观察组护理后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。观察组护理后 SF-36 评分明显增高于对照组 ( $P<0.05$ ) 为差异显著, 有统计学意义。**结论** 个体化运动疗法护理在行维持性血液透析患者中的应用效果较佳, 能够改善睡眠情况和临床症状, 提高生活水平, 值得推广应用。

**【关键词】** 个体化运动疗法护理; 维持性血液透析; PSQI 评分; SF-36 评分

**【收稿日期】** 2024 年 8 月 16 日

**【出刊日期】** 2024 年 9 月 29 日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20240380

### Effect of individualized exercise therapy nursing in maintenance hemodialysis patients

Chunxia Hu

Hebei Cangzhou Huanghua Grain Bureau family building, Cangzhou, Hebei

**【Abstract】 Objective** To analyze the effect of individualized exercise therapy nursing in maintenance hemodialysis patients. **Methods** A total of 60 patients with maintenance hemodialysis in our hospital from January 2023 to January 2024 were selected as the study objects. They were divided into control group (n=30, routine care) and observation group (n=30, individualized exercise therapy care) according to a random number table, and the nursing effects of the two groups were compared. **Results** After nursing, PSQI score in the observation group was significantly lower than that in the control group ( $P<0.05$ ), indicating a significant difference with statistical significance. The clinical symptom score of the observation group after nursing was significantly lower than that of the control group ( $P<0.05$ ), which was statistically significant. After nursing, the SF-36 score of the observation group was significantly higher than that of the control group ( $P<0.05$ ), which was statistically significant. **Conclusion** The application of individualized exercise therapy nursing in maintenance hemodialysis patients is better, can improve sleep and clinical symptoms, improve living standards, worthy of popularization and application.

**【Keywords】** Individualized exercise therapy nursing; Maintenance hemodialysis; PSQI score; SF-36 rating

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<sup>[1]</sup>。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<sup>[2]</sup>。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会引起较多不良反应, 导致患者过度担心病情, 影响睡眠质量和生活质量。个体化运动疗法护理能够改善身心健康, 改善睡眠状况, 促进临床症状恢复。本文则分

析个体化运动疗法护理在行维持性血液透析患者中的应用效果。具体见下文:

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

选择我院 2023 年 1 月-2024 年 1 月接收的 60 例维持性血液透析患者为研究对象, 将其按照随机数表方式分组, 分为对照组 (n=30, 常规护理) 与观察组 (n=30, 个体化运动疗法护理), 对比两组护理效果。对照组中男 17 例, 女 13 例, 年龄范围 41 岁-68 岁, 平均年龄

50.12±1.22岁。观察组中男16例,女14例,年龄范围40岁-67岁,平均年龄50.07±1.20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

对照组实施常规护理,观察组实施个体化运动疗法护理。

### 1.1.1 对照组

即饮食指导,健康宣导,日常生活照料等。

### 1.1.2 观察组

①建立个体化运动疗法护理小组,对小组成员进行标准,规范培训。选择一名资历丰富的护理人员担任护理组长,带头协助护理工作。采取头脑风暴形式分析患者病情状况、运动情况、心理状况等。结合实际情况,以往优秀文献制定护理方法。

②健康教育,告知患者个体化运动疗法护理重要性,向患者介绍个体化运动疗法护理方法、流程、目的等,使其能够建立正确认知,提高患者护理配合度和积极性。

③运动疗法,运动形式为室内运动和户外运动。室内运动有瑜伽、八段锦、四肢伸展运动、腹式呼吸等。户外运动有散步、快走、广场舞等。对于体能较好、较年轻患者,隔日进行室内运动+户外运动,每次运动60min左右。体能较弱,年纪较大患者,在室内进行四肢伸展运动、腹式呼吸等,运动强度以达到心率为50%-80%。采取循序渐进原则进行运动。

④运动记录,指导患者每日记录运动形式、运动时间、运动时最大心率和主观感受,监测自身机体状况,出现异常情况及时通知护理人员。

⑤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内容。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。每季度组织1次病友交流会,让患者之间交流经验和感受。并邀请运动后机体状况恢复较佳的患者现身说法,鼓励更多患者进行运动。

## 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1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1个月临床症状评分。主要包括乏力、瘙痒、入睡困难。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。根据健康调查简表(SF-36)分析两组护理前,后1个月生活质量。主要包括:生理功能、躯体疼痛、社会功能、情感职能。每项总分为100分,分数越高情况越佳。

## 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,率计数资料采用 $\chi^2$ 检验,并以率(%)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,护理后,观察组PSQI评分明显降低于对照组( $P<0.05$ )为差异显著,有统计学意义。见表1。

### 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±1.24)、瘙痒评分(1.87±1.11)、入睡困难评分(1.76±1.08)。对照组乏力评分(1.90±1.20)、瘙痒评分(1.88±1.20)、入睡困难评分(1.78±1.10)。

表1 分析两组护理前,后PSQI评分( $\bar{x} \pm s$ ,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		日间功能障碍		催眠药物		
	护理前	护理后													
观察组 30	1.77±0.88	1.01±0.42	1.37±0.78	1.07±0.42	1.67±0.78	1.02±0.42	1.40±0.77	1.11±0.30	1.48±0.78	1.01±0.18	1.42±0.77	1.03±0.20	1.66±0.79	1.00±0.12	
对照组 30	1.79±0.90	1.47±0.69	1.40±0.82	1.39±0.78	1.70±0.81	1.37±0.68	1.47±0.79	1.30±0.41	1.50±0.90	1.23±0.38	1.46±0.79	1.29±0.39	1.69±0.82	1.24±0.20	
$t$	-	0.892	2.870	0.765	0.811	0.334	1.451	0.455	0.811	1.233	1.097	0.400	2.202	0.794	1.029
$P$	-	1.022	0.011	0.900	0.040	0.675	0.002	0.684	0.030	1.023	0.027	0.601	0.028	0.600	0.005

两组乏力评分( $t=0.900, p=0.244$ )、瘙痒评分( $t=0.780, p=1.003$ )、入睡困难评分( $t=1.677, p=1.202$ )。护理后:观察组乏力评分( $1.12 \pm 0.80$ )、瘙痒评分( $1.10 \pm 0.32$ )、入睡困难评分( $1.11 \pm 1.01$ )。对照组乏力评分( $1.69 \pm 1.10$ )、瘙痒评分( $1.88 \pm 0.59$ )、入睡困难评分( $1.39 \pm 1.22$ )。两组乏力评分( $t=2.010, p=0.020$ )、瘙痒评分( $t=2.100, p=0.003$ )、入睡困难评分( $t=2.230, p=0.002$ )。得出结果,观察组护理后临床症状评分明显降低于对照组( $P<0.05$ )为差异显著,有统计学意义。

### 2.3 分析两组护理前,后 SF-36 评分

护理前:观察组生理功能( $62.34 \pm 1.25$ )分、躯体疼痛( $62.10 \pm 1.22$ )分、社会功能( $62.19 \pm 1.20$ )分、情感职能( $62.14 \pm 1.22$ )分。对照组生理功能( $62.30 \pm 1.22$ )分、躯体疼痛( $62.07 \pm 1.20$ )分、社会功能( $62.11 \pm 1.18$ )分、情感职能( $62.10 \pm 1.19$ )分。两组生理功能( $t=1.046, p=0.115$ )、躯体疼痛( $t=0.177, p=0.107$ )、社会功能( $t=0.784, p=0.173$ )、情感职能( $t=0.903, p=0.188$ )。护理后:观察组生理功能( $90.02 \pm 0.67$ )分、躯体疼痛( $90.07 \pm 0.77$ )分、社会功能( $90.04 \pm 0.67$ )分、情感职能( $90.05 \pm 0.77$ )分。对照组生理功能( $80.02 \pm 0.13$ )分、躯体疼痛( $80.03 \pm 0.11$ )分、社会功能( $80.06 \pm 0.18$ )分、情感职能( $80.07 \pm 0.14$ )分。两组生理功能( $t=10.067, p=0.004$ )、躯体疼痛( $t=9.674, p=0.015$ )、社会功能( $t=10.005, p=0.002$ )、情感职能( $t=9.583, p=0.010$ )。得出结果,观察组护理后 SF-36 评分明显增高于对照组( $P<0.05$ )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。有效运动能够提高患者机体抵抗力,改善心理状况和睡眠质量,提高生活水平。所以对于维持性血液透析患者,实施有效护理干预尤为关键。

个体化运动疗法护理为临床创新护理方法,即对患者进行个体化运动指导,引导患者标准,合理运动。个体化运动疗法护理能够丰富患者生活,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<sup>[3]</sup>。将个体化运动疗法护理应用于行维持性血液透析患者中,通过健康教育,能够提高患者对个体化运动疗法护理认

知度和配合度,保证护理效果<sup>[4-5]</sup>。通过运动记录能够时时观察患者运动情况,机体变化,及时发现异常情况,及时处理,保证运动干预有效性<sup>[6-7]</sup>。通过随访,能够和患者及时沟通,交流,掌握患者对个体化运动疗法护理配合情况,运动效果等<sup>[8-9]</sup>。通过病友交流会,能够鼓励更多患者进行运动<sup>[10]</sup>。本文则分析个体化运动疗法护理在行维持性血液透析患者中的应用效果。结果发现,护理后,观察组 PSQI 评分明显降低于对照组( $P<0.05$ )为差异显著,有统计学意义。观察组护理后临床症状评分明显降低于对照组( $P<0.05$ )为差异显著,有统计学意义。观察组护理后 SF-36 评分明显增高于对照组( $P<0.05$ )为差异显著,有统计学意义。说明个体化运动疗法护理在行维持性血液透析患者中能够改善患者睡眠质量,促进临床症状恢复,提高生活水平。个体化运动疗法护理在行维持性血液透析患者中的应用价值较大。本文研究也存在较多不足,比如:样本量较少,观察指标不够。所以后期还需要不断增加样本量,增加观察指标,更深入分析个体化运动疗法护理在行维持性血液透析患者中的应用效果。

综上所述,个体化运动疗法护理在行维持性血液透析患者中的应用效果较佳,能够改善睡眠情况和临床症状,提高生活水平,值得推广应用。

### 参考文献

- [1] 王伟伟,王和平,张娟.个体化运动疗法护理在行维持性血液透析患者中的应用效果[J].中西医结合护理(中英文),2024,10(05):177-179.
- [2] 李春艳,曹廷廷.多模态运动疗法对维持性血液透析患者的疲乏状态及运动能力的影响[J].当代护士(下旬刊),2024,31(04):21-24.
- [3] 陈双如,崔文芳,吕华丽.维持性血液透析患者应用个体化运动疗法护理后对其负面情绪和睡眠质量的影响研究[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(10):2482-2484.
- [4] 吕亮,骆俊秀,张玮,等.运动疗法对行维持性血液透析患者透析中低血压及心肺功能的影响[J].中西医结合护理(中英文),2023,9(05):157-159.
- [5] 陈锦蓉,陈雅燕,何丽萍,等.分析个体化运动疗法联合护理干预对血液透析患者睡眠质量及生命质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(04):923-925+929.
- [6] 芦娜,温雯,武向兰,等.运动疗法对维持性血液透析患者

- 透析充分性和心理状态的影响[J].国际移植与血液净化杂志,2023,21(01):18-21.
- [7] 薛文静,吴邯,刘芳,等.基于 HACCP 原则结合运动疗法的康复护理在维持性血液透析患者中的应用[J].中国医药导报,2022,19(33):151-154.
- [8] 李秀梅,李豪,郭兰英,等.运动疗法对维持性血液透析患者运动能力及生命质量的影响[J].中国实用护理杂志,2022,38(28):2178-2183.
- [9] 郑燕,张阳,李瑞.维持性血液透析患者应用多学科合作运动疗法的效果[J].国际护理学杂志,2021,40(14):2610-2614.
- [10] 左丽艳.基于多学科诊疗的协作式运动疗法管理应用于维持性血液透析患者的效果[J].透析与人工器官,2022,33(03):81-84.

**版权声明:** ©2024 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**