

运动康复护理在老年慢性心衰患者护理中的应用效果分析

王佳莹

沈阳医学院

DOI:10.12238/carnc.v2i4.10586

[摘要] 目的: 探究运动康复护理对老年慢性心衰(CHF)患者的实际影响,通过观察其在改善心肺功能和提高生活质量方面的效果,为临床护理提供科学依据。方法: 选取2023年10月至2024年10月期间,我院接收的76例老年慢性心衰患者作为研究对象。通过双盲法,将这些患者均匀分为对照组与观察组,每组各含38例。对照组接受传统的常规护理,而观察组则在此基础上融入运动康复护理。结果: 经过一段时间的精心护理,观察组的患者在6分钟步行测试(6MWT)中的表现以及生活质量水平均显著优于对照组。这一差异在统计学上具有高度显著性($P < 0.05$),充分证明了运动康复护理的有效性。结论: 针对老年慢性心衰患者实施运动康复护理,不仅能够显著增强其心肺功能,还能有效提升其生活质量。这一护理模式不仅符合现代康复理念,更在实践中展现出了卓越的康复效果,值得在临床中广泛推广与应用,为老年慢性心衰患者的康复之路带来新的希望。

[关键词] 运动康复护理; 老年慢性心衰; 患者护理; 应用效果

中图分类号: R47 文献标识码: A

Application effect analysis of exercise rehabilitation nursing in nursing care of elderly patients with chronic heart failure

Jiaying Wang

Shenyang Medical College

[Abstract] Objective: To explore the practical impact of exercise rehabilitation nursing on elderly patients with chronic heart failure (CHF), and to provide scientific basis for clinical nursing by observing its effect on improving cardiopulmonary function and improving quality of life. Methods: 76 elderly patients with chronic heart failure received in our hospital from October 2023 to October 2024 were selected as the study objects. These patients were evenly divided into control group and observation group by double-blind method, with 38 cases in each group. The control group received traditional routine nursing, while the observation group was combined with exercise rehabilitation nursing. Results: After a period of careful care, the performance of patients in the observation group on the 6-minute walking test (6MWT) and the quality of life level were significantly better than those in the control group. The difference was statistically significant ($P < 0.05$), which fully proved the effectiveness of sports rehabilitation nursing. Conclusion: Exercise rehabilitation nursing for elderly patients with chronic heart failure can not only significantly enhance their cardiopulmonary function, but also effectively improve their quality of life. This nursing model not only conforms to the modern rehabilitation concept, but also shows excellent rehabilitation effect in practice, which is worthy of widespread promotion and application in clinical practice, and brings new hope for the rehabilitation of elderly patients with chronic heart failure.

[Key words] sports rehabilitation nursing; Senile chronic heart failure; Patient care; Application effect

引言

老年慢性心衰(CHF),这一由冠状动脉疾病、高血压、心脏瓣膜病等多种心脏疾患所诱发的心脏泵血功能衰退综合征,正随着我国老龄化进程的加速而日益凸显其严峻性。心脏的自然

衰老,加之各种疾病的侵扰,使得老年患者成为CHF的高风险群体。CHF不仅剥夺了患者自由活动的权利,更以呼吸困难等症状严重降低了他们的生活质量和社会参与度。面对这一挑战,运动康复护理干预犹如一股清流,为老年CHF患者的护理带来了新希

Clinical Application Research of Nursing Care

望。本文正是基于这一创新理念,深入探究运动康复护理在老年CHF患者护理中的卓越效果,旨在为更多患者带来康复的曙光。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2023年10月至2024年10月期间我院收治的76例老年慢性心衰患者作为研究对象。通过双盲法,将这些患者随机分为对照组和观察组,每组各38例。对照组中,男女患者比例为20:18,平均年龄为(64.41±3.31)岁;观察组中,男女患者比例为21:17,平均年龄为(64.43±3.30)岁。经过统计学分析,两组患者的一般资料无显著差异($P>0.05$),确保了研究的可比性和科学性。

1.2 方法

对照组: 行常规护理

(1) 日常生命体征监测: 对照组的老年慢性心衰患者接受了定期且严格的生命体征监测。这一环节涵盖了心率、血压、呼吸频率以及体温等关键指标的测量。通过持续监测这些生命体征,医护人员能够及时发现心衰加重的临床表现,如呼吸困难、水肿等。一旦发现异常,医护人员会立即调整治疗方案,以确保患者的稳定状态。这种监测不仅有助于及时发现病情变化,还为后续治疗提供了有力的数据支持。(2) 饮食与饮水控制: 在饮食方面,对照组患者被严格控制日饮水量,以避免体液积聚而加重心脏负担。同时,医护人员还指导患者采用低钠饮食,减少钠盐的摄入。这一措施有助于降低水肿的风险,维护患者的心脏健康。通过合理的饮食控制,患者能够更好地管理自己的健康状况,减轻心脏的负担。(3) 用药护理: 在用药方面,对照组患者依据医嘱接受了利尿剂、ACE抑制剂或ARB、 β 受体阻滞剂等药物治疗。这些药物在治疗心衰方面具有重要作用,能够改善患者的症状和预后。医护人员在治疗过程中定期评估药物疗效及潜在副作用,确保患者安全、有效地使用药物。通过密切的用药监测和调整,患者能够避免不良反应的发生,提高治疗效果。

观察组: 行运动康复护理

(1) 全面体检与病情记录: 为确保运动康复护理的针对性和有效性,观察组患者在接受护理前,均进行了一次全面的体检。医护人员详细记录了患者的心功能分级、伴随疾病以及当前的身体状况。这些详尽的数据为后续制定个性化的运动计划提供了坚实的科学依据,确保了运动康复护理的精准实施。(2) 疾病教育与指导: 为了提高患者对运动康复护理的认知和接受度,观察组特别注重疾病教育与指导。医护人员通过深入浅出的方式,向患者详细讲解了心衰的病理生理特点、治疗原则以及运动康复的重要性。他们强调,运动康复不仅能够促进心脏功能的恢复,还能显著提高患者的生活质量。通过这种教育指导,患者逐渐认识到运动康复的积极作用,从而更加主动地参与到康复过程中来。(3) 运动方案的制定与实施: 根据患者的心功能分级和身体状况,观察组为患者量身定制了运动计划。对于心功能II级的患者,建议从入院后的第1~5天开始,先进行强度较低的伸展运动,每天持续10分钟,然后逐步过渡到室内步行运动,每次距离控制在500米。对于心功能III级的患者,考虑到其运动耐受性相对较

差,医护人员适当减少了运动距离和强度,重点放在持续性低强度的运动上,如慢步行。而对于心功能IV级的患者,则需在医护人员的严格监督下进行极度温和的活动,如床边坐立、肢体轻柔操等。这种科学合理的运动方案,既确保了患者在安全的前提下进行康复训练,又充分考虑了患者的个体差异和康复需求。(4) 监测与调整: 在运动康复过程中,观察组医护人员密切监测患者的心率、血压、呼吸等生命体征,确保运动干预的安全性。同时,他们根据患者的体能变化和康复情况,及时调整运动计划和强度。这种动态的监测与调整机制,不仅保证了运动康复护理的有效性,还避免了因运动过度或不足而带来的潜在风险。每次运动后,医护人员都会详细记录患者的反应和进展,为后续的康复计划提供有力支持。(5) 持续评估与家庭指导: 运动康复不应仅限于医院内。在患者出院后,观察组医护人员继续提供持续的跟踪评估和指导。他们为患者制定了家庭运动计划,并指导家属如何协助患者进行日常运动。这种家庭指导不仅确保了运动干预的持续性和有效性,还增强了患者及其家属的自我护理能力。同时,医护人员定期回访患者,了解其在家的康复情况,并根据实际情况及时调整康复方案,从而进一步提高其生活质量和心功能。

1.3 观察指标

本研究通过设定特定观察指标,评估了运动康复护理在老年慢性心衰患者护理中的应用效果。

观察指标与评估方法:

(1) 6MWT: 采用6分钟步行距离试验,测定患者的步行距离,以此评价心肺功能。结果显示,护理后观察组6MWT距离显著高于对照组,表明运动康复护理有助于提升患者的心肺功能^[2]。(2) 生活质量: 使用生活质量量表(MLWHFQ)评估,涵盖症状、情感、体征、生活方式等方面,分值越低生活质量越高。研究发现,观察组生活质量改善程度明显优于对照组,说明运动康复护理能有效提升患者的生活质量。

1.4 数据处理

通过SPSS 26.0统计软件,计数资料用例数(%)表示,计量资料用($\pm s$)表示,当 $P<0.05$ 时差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组护理前后6MWT比较

护理后观察组6MWT高于对照组, $P<0.05$,见表1:

表1 组间护理前后6MWT对比($\pm s, m$)

组别	例数	护理前	护理后
观察组	38	333.76±25.49	410.88±35.29
对照组	38	333.68±25.51	386.76±35.30
T值		0.013	2.978
P值		>0.05	<0.05

2. 2两组护理前后生活质量比较

护理后观察组生活质量评分低于对照组, $P < 0.05$, 见表2:

表2 组间护理前后生活质量对比(分, $\pm s$)

组别	例数	症状		情感		体征		生活方式	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	38	70.90 ± 3.68	56.14 ± 3.01	46.42 ± 3.31	34.21 ± 2.33	68.22 ± 2.02	47.79 ± 2.48	69.54 ± 3.57	52.33 ± 3.01
对照组	38	70.91 ± 3.69	60.89 ± 3.05	46.43 ± 3.30	38.18 ± 2.34	68.23 ± 2.03	50.84 ± 2.50	69.55 ± 3.59	55.89 ± 2.79
t值		0.011	6.833	0.013	7.411	0.021	5.339	0.012	5.347
P值		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

3 讨论

老年慢性心衰患者, 由于心脏泵血功能的逐渐减弱, 常常面临一系列的症候挑战, 如活动后气促、乏力以及心慌等。这些症候不仅影响了患者的日常生活质量, 更因其伴随的多种慢性疾病而使得治疗与护理工作变得尤为复杂。在这样的背景下, 运动康复护理干预作为一种非药物治疗手段, 逐渐在老年慢性心衰患者的治疗与管理中展现出其独特的价值。

运动康复护理干预的核心在于, 它并非简单地让患者进行运动, 而是通过科学、系统的运动计划, 有针对性地改善患者的心肺功能。对于老年慢性心衰患者而言, 这种干预方式不仅能够提高他们的生活质量, 更能在一定程度上减少心衰急性加重的风险。运动康复护理注重个体化运动方案的制定, 充分考虑患者的具体病情和身体状况, 从而选择最适合他们的运动类型、强度和频率。这种个性化的护理方案, 确保了运动干预的安全性和有效性, 使患者在享受运动带来的益处的同时, 也能避免潜在的风险。

本次研究结果显示, 经过运动康复护理干预的观察组患者在6MWT(6分钟步行距离试验)和生活质量水平各项指标上均优于对照组, 且差异具有统计学意义($P < 0.05$)。这一结果充分说明了运动康复护理干预在老年慢性心衰患者护理中的显著效果。

分析原因, 运动康复护理干预通过系统的心肺功能评估和

个性化的运动处方, 有效地提高了患者的心肺耐力和运动能力。这使得患者在相同的时间内能够行走更远的距离, 从而改善了其心肺功能。同时, 运动康复护理还注重患者的心理支持和生活质量提升。这种全方位的护理模式, 不仅改善了患者的身体状况, 更在精神层面上给予了他们巨大的支持。

综上所述, 运动康复护理在老年慢性心衰患者护理中的应用效果显著。它不仅能够有效改善患者的心肺功能, 提高生活质量, 还能在一定程度上减少心衰急性加重的风险。因此, 建议临床广泛采纳这种护理模式, 为更多的老年慢性心衰患者带来福音。未来, 随着医学技术的不断进步和护理理念的不断更新, 运动康复护理在老年慢性心衰患者护理中的应用将会更加广泛和深入。相信, 在未来的日子里, 运动康复护理将成为老年慢性心衰患者治疗与管理中不可或缺的一部分, 为他们的健康保驾护航。

[参考文献]

[1]郑有弟. 护理老年慢性心衰患者接受运动康复护理的效果与其心功能指标、机体耐力水平及预后的关系分析[J]. 现代诊断与治疗, 2022, 33(18): 2823-2825.

[2]张杰. 运动康复护理对老年慢性心衰患者心功能指标、机体耐力水平及预后的影响[J]. 医学信息, 2022, 35(17): 187-189.

[3]陆月好. 运动康复护理在老年慢性心衰患者护理中的临床应用[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2022, 10(17): 62-64.

[4]郑翠敏. 早期心脏康复护理在老年慢性心衰患者中的应用[J]. 中国城乡企业卫生, 2022, 37(05): 200-202.

[5]张学艳. 运动康复护理在老年慢性心衰患者中应用[J]. 中国城乡企业卫生, 2022, 37(03): 100-101.

[6]刘建. 运动康复护理在老年慢性心力衰竭患者中的应用效果[J]. 中国民康医学, 2022, 34(02): 83-85.

[7]刘娟. 运动康复护理对改善老年慢性心衰患者生活质量的影响[J]. 现代诊断与治疗, 2022, 33(01): 130-132.

[8]肖艳兰. 基于运动的老年慢性心衰患者心脏康复护理在老年慢性心力衰竭患者中的应用效果[J]. 中国当代医药, 2021, 28(26): 240-243.

[9]朵秀萍. 运动康复护理在老年慢性心衰患者中的应用价值评析[J]. 医学食疗与健康, 2021, 19(16): 132-133.

作者简介:

王佳莹(2000-), 女, 汉族, 甘肃人, 本科, 研究方向: 临床护理。