

常规护理联合心理和生活干预对慢性肾炎患者的健康影响效果观察

李航

江苏省苏州市高新区人民医院

DOI:10.32629/carnc.v3i12.21844

[摘要] 目的：研究常规护理和心理疏导加生活方式干预相结合对慢性肾炎患者健康状况的综合效果。方法：以2024年1月至2025年6月在本院收治的慢性肾炎住院病人作为研究对象，按随机分组的方法将病人体格检查、护理等均分为对照组与观察组各半，共180例。对照组用的是常规护理程序，观察组在此基础上加入了个性化的心理支持和健康生活指导。通过对两组在干预期前后血液生化指标变化、焦虑抑郁量表评分和SF-36生活质量问卷得分差异的比较来评价综合干预的效果。结果：与对照组相比，观察组各项指标均有明显的提高（ $P < 0.05$ ）。结论：该复合型干预方案有很好的临床应用前景和发展潜能。

[关键词] 慢性肾炎；心理干预；生活干预；肾功能；生活质量

中图分类号：R473.5 文献标识码：A

Observation on the Health Effects of Routine Nursing Combined with Psychological and Lifestyle Intervention in Patients with Chronic Glomerulonephritis

Hang Li

Suzhou High-tech Zone People's Hospital, Jiangsu

Abstract: Objective To study the comprehensive clinical effects of routine nursing combined with psychological counseling and lifestyle intervention on the health status of patients with chronic glomerulonephritis. Methods A total of 180 inpatients with chronic glomerulonephritis admitted to our hospital from January 2024 to June 2025 were selected as research subjects. The patients were randomly divided into a control group and an observation group, with 90 cases in each group. The control group received routine nursing, while the observation group was provided with individualized psychological support and health lifestyle guidance on the basis of routine nursing. The differences in blood biochemical indicators, Self-Rating Anxiety Scale (SAS) and Self-Rating Depression Scale (SDS) scores, as well as the 36-item Short-Form Health Survey (SF-36) scores before and after intervention were compared between the two groups to evaluate the efficacy of comprehensive intervention. Results Compared with the control group, all indicators in the observation group were significantly improved ($P < 0.05$). Conclusion This composite intervention program has good prospects for clinical application.

Keywords: chronic glomerulonephritis; psychological intervention; lifestyle intervention; renal function; quality of life

引言

慢性肾小球肾炎（简称“慢性肾炎”）是常见的一种原发性肾小球疾病，它有着典型的临床表现，即蛋白尿、血尿、高血压和水肿等，并且具有明显的进展性和持续性，最终会发展成终末期肾病^[1]。虽然目前药物治疗是缓解症状、延缓疾病发展的主要手段，但是系统的护理干预对改善患者预后、提高患者生活质量有重要的辅助作用^[2]。传统的护理模式主要关注基础的生理指标监测和用药指导，对于病人因为长时间患病而产生心理压力、不良的生活习惯等问题的重视

程度比较低^[3]。因此本文拟建立心理支持、行为干预相结合的综合性护理方案，通过量化分析的方法检验该方案对于慢性肾炎患者身心健康的改善情况，给现有的护理措施提供科学依据和实践借鉴。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究时间段为2024年1月至2025年6月，研究对象是同期入院或者在肾内科做诊疗的慢性肾炎病人样本。纳入标准：根据中华医学会肾脏病学分会发布的慢性肾小球肾炎诊

断标准来筛选；入选对象必须处于非急性发作期，意识清楚，合作程度较高；所有入选者都必须签署知情同意书表示自愿参加此项研究。排除标准：按照一定的排除标准来筛选，心、脑、肝等重要器官出现重大功能异常，精神疾病和认知障碍均属于对象，妊娠期以及哺乳期的女性也被划入了排除范围之内。最后得到180例满足研究条件的受试者。用随机数字表法将患者分成对照组和观察组，两组各30例。对照组中，男性48例，女性42例；年龄分布为23至72岁，平均年龄 (45.8 ± 12.3) 岁；病程6个月至10年，平均 (4.5 ± 2.8) 年。观察组中，男性46例，女性44例；年龄分布为25至70岁，平均年龄 (46.2 ± 11.9) 岁；病程8个月至9年，平均 (4.8 ± 2.5) 年。两组患者在性别、年龄、病程等一般资料方面比较，差异无统计学意义 $(P>0.05)$ ，具有可比性。本研究经医院伦理委员会审批通过。

1.2 方法

1.2.1 对照组

给予常规护理干预，主要包括：

①病情监测：监测体系要对患者的血压值、尿量的变化趋势以及体重的变化趋势加以整合，还要创建起定期的实验室检查机制，尿常规检测，血肌酐（Scr）检测和血清尿素氮（BUN）检测等都会被包含进去。

②用药指导：系统告诉患者有关抗高血压药物、利尿剂、糖皮质激素等治疗性药物的具体用法、剂量调整办法及不良反应，凸显严格遵照医嘱规范服药的重大意义，提醒患者会遇见的不良反应及相应处置方案。

③健康宣教：使用多种教育手段对慢性肾炎病人实施系统的健康教育，内容包括疾病基本理论、发病机理分析和自我护理主要技能。

1.2.2 观察组

心理干预中护理人员要找出患者的焦虑、抑郁原因，用认知行为疗法来改变患者消极的思维方式。可以指导患者做深呼吸、渐进性肌肉放松等来缓解由于应激引起的紧张情绪。有必要加强家属参与机制的作用，充分重视家庭支持系统给患者心理康复带来的积极影响。生活干预措施要依靠营养学

专家的引领，给各个时期慢性肾脏病患者制定个性化的饮食方案。需要推广优质的低蛋白膳食模式，严格控制食盐的摄入量；还要准确地调节钾、磷等微量元素的摄入比例。根据患者的体质特点制订循序渐进的有氧运动计划，先从步行、太极等低强度运动开始，逐渐增加运动强度和运动时间。重点培养学生健康的生活习惯，保证充足的睡眠，戒除不良嗜好、保持良好的个人卫生，从而降低感染风险发生的几率。

1.3 评价指标及判定标准

①肾功能指标：6个月干预结束以后，收集清晨空腹静脉血，检测研究对象的肾功能指标，即血清肌酐（Scr）、血尿素氮（BUN）的测定。收集24小时尿样，用以评价尿蛋白排泄量（24hUP），给临床疗效评价提供基本的数据支撑。

②心理状态：采用焦虑自评量表（SAS）和抑郁自评量表（SDS）对患者的体验进行量化。这两种工具共有20个评定指标，用四级评分制，标准分 ≥ 50 就认定为潜在的焦虑或者抑郁，数值越大则说明相关的消极情绪障碍越严重。

③生活质量：采用健康调查简表（SF-36）来评价生活质量，SF-36量表包含生理机能、心理健康、社会关系、角色功能这四个主要方面，总分为100分制，分数越高代表生活品质越好。

1.4 统计学方法

本研究用SPSS 26.0软件来进行数据分析。计量资料用均数加减标准差 $(\bar{x} \pm s)$ 来描述其分布情况，组间差异用独立样本t检验，组内前后对比用配对样本t检验；计数资料用频数、百分比（%）来整理，用 χ^2 检验来作各组之间的统计学推断。以 $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

干预前两组患者各项观察指标的比较，差异均无统计学意义 $(P>0.05)$ 。经过6个月的干预之后，两组患者肾功能指标、心理状态、生活质量评分均有所提高。观察组患者的Scr、BUN及24h-UP水平显著低于对照组 $(P<0.05)$ ；观察组SAS、SDS评分显著低于对照组 $(P<0.01)$ ；观察组SF-36评分显著高于对照组 $(P<0.01)$ 。具体数据见表1。

表1 两组患者干预前后各项指标比较 $(\bar{x} \pm s)$

组别	例数	时间	Scr ($\mu\text{mol/L}$)	BUN (mmol/L)	24h-UP (g/24h)	SAS (分)	SDS (分)	SF-36 (分)
对照组	90	干预前	158.42 ± 35.61	9.85 ± 2.74	2.55 ± 0.83	56.72 ± 6.85	55.13 ± 7.02	58.46 ± 8.37
		干预后	142.35 ± 30.44	8.72 ± 2.31	1.98 ± 0.69	48.54 ± 5.91	47.82 ± 6.34	65.38 ± 9.15
观察组	90	干预前	160.17 ± 34.82	9.94 ± 2.68	2.61 ± 0.79	57.28 ± 7.12	56.05 ± 6.98	57.92 ± 8.54
		干预后	118.63 ± 25.16	7.05 ± 1.96	1.32 ± 0.52	39.76 ± 5.02	38.14 ± 5.67	78.53 ± 8.02

Clinical Application Research of Nursing Care

注：与本组干预前比较， $P<0.05$ ；与对照组干预后比较， $P<0.05$ 。

3 讨论

研究表明，采用常规护理配合心理干预以及生活指导的综合护理方式，可明显提高慢性肾炎患者各项肾功能指标，能较好地改善患者的情绪和生活质量^[4]。慢性肾炎属于典型的心身相关性疾病，它的产生和发展受到诸多内外因素的干扰，诸如患者的身心状况、日常生活习惯等等。传统的护理方式大多关注疾病本身所造成的药物治疗或者手术干预，而忽略了病人心理上的需求以及社会行为的改变^[5]。采用认知行为疗法以及放松训练方法调节交感神经系统活动，可以激活神经、内分泌、免疫网络从而减轻肾脏炎症损伤，维持肾功能稳定，根据个体差异制定出的饮食、运动处方可以减少高蛋白或者高盐的食物对受损肾脏的不良影响，改善全身血液循环和代谢状况。经由统计分析可知，观察组在血肌酐（Scr）、尿素氮（BUN）、24小时尿蛋白定量这些主要的生理指标上，相比对照组而言，改进的程度明显更优^[6-7]。除心理状态改善、生活质量明显提高给患者长期坚持治疗、自我管理给予积极反馈之外，也形成良性循环^[8]。本文研究表明，把心理行为、生活方式干预加入到慢性肾炎传统护理模式当中来，可以明显改善临床效果，并且能提高患者的长期预后水平。该结论可以给临床实践提供重要的参考，适合在医疗机构推广应用。今后可以创建出更具个性化的综合干预

方案并做长时间追踪研究来评估效果。

[参考文献]

- [1]刘姣,曹晓宁,曹茹.基于赋能理论的多维护理对老年胃癌合并慢性肾炎患者胃肠功能指标及肾功能的影响[J].国际护理学杂志,2026,45(07):1221-1225.
- [2]翟雅洁.循证护理干预对慢性肾炎患者的肾功能及自护能力的影响[J].医学前沿,2024(15):123-124.
- [3]刘永穗,杨艳霞,陈莉.跨理论模型主导的有氧运动训练在慢性肾炎患者中的应用效果[J].医学临床研究,2025,42(2):352-354.
- [4]凌静,申伟,李梅凤,等.基于格林模式的健康教育对慢性肾炎患者的作用[J].护理实践与研究,2026(4):616-621.
- [5]边嘉欣,李贝贝.肾炎患者的日常护理须知[J].医食参考,2025(6):56-57.
- [6]银措.藏医对慢性肾炎的认识与日常护理[J].健康之家,2025(12):36-36.
- [7]钱佳楠.慢性肾炎的护理研究体会与进展[J].中国航班,2026(9):224-226.
- [8]陈玲.慢性肾炎护理中循证护理干预模式的应用效果研讨[J].每周文摘·养老周刊,2024(23):0229-0231.

作者简介：

李航（1989.04-），女，汉族，四川人，本科，主管护师，研究方向为肾内科慢病管理。