

## 心衰患者心脏康复护理干预对生活质量的改善作用

朱 玲, 张峥梅\*

解放军第九六〇医院心血管内科 山东济南

**【摘要】目的** 本文旨在探讨心脏康复护理干预对心衰患者生活质量的影响, 通过系统的干预措施, 评估其对改善患者生活质量的积极作用, 并为临床护理提供参考。**方法** 实验组在常规护理基础上实施心脏康复护理干预, 包括运动训练、饮食调整、心理支持和生活方式指导等。对照组仅接受常规护理。**结果** 干预后, 实验组患者在生理功能、心理状态、社会关系和生活满意度等方面的评分均显著高于对照组。干预期间, 实验组患者的再入院率和并发症发生率显著低于对照组。这表明心脏康复护理干预能有效降低心衰患者的并发症风险。**结论** 心脏康复护理干预对心衰患者的生活质量具有显著的改善作用。通过系统的干预措施, 不仅可以提高患者的生理功能、心理状态和社会关系, 还能显著提升患者的生活满意度, 并降低并发症的发生率。因此, 在临床护理中应重视心脏康复护理干预的应用, 为心衰患者提供更加全面和有效的护理服务。

**【关键词】** 心衰; 心脏康复护理干预; 生活质量

**【收稿日期】** 2025 年 4 月 15 日

**【出刊日期】** 2025 年 5 月 16 日

**【DOI】** 10.12208/j.cn.20250235

### Effect of cardiac rehabilitation nursing intervention on the quality of life of patients with heart failure

Ling Zhu, Zhengmei Zhang\*

Department of Cardiovascular Medicine, the 960th Hospital of the People's Liberation Army, Jinan, Shandong

**【Abstract】 Objective** This paper aims to explore the effect of cardiac rehabilitation nursing intervention on the quality of life of patients with heart failure, evaluate its positive effect on improving the quality of life of patients through systematic intervention measures, and provide reference for clinical nursing. **Methods** The experimental group implemented cardiac rehabilitation nursing intervention on the basis of routine nursing, including exercise training, diet adjustment, psychological support and lifestyle guidance. The control group only received routine nursing. **Results** After the intervention, the scores of patients in the experimental group in physiological function, psychological state, social relationship and life satisfaction were significantly higher than those in the control group. During the intervention period, the readmission rate and complication rate of patients in the experimental group were significantly lower than those in the control group. This shows that cardiac rehabilitation nursing intervention can effectively reduce the risk of complications in patients with heart failure. **Conclusion** Cardiac rehabilitation nursing intervention has a significant improvement effect on the quality of life of patients with heart failure. Through systematic intervention measures, not only can the physiological function, psychological state and social relationship of patients be improved, but also the life satisfaction of patients can be significantly improved, and the incidence of complications can be reduced. Therefore, the application of cardiac rehabilitation nursing intervention should be emphasized in clinical nursing to provide more comprehensive and effective nursing services for patients with heart failure.

**【Keywords】** Heart failure; Cardiac rehabilitation nursing intervention; Quality of life

#### 引言

心衰, 即心力衰竭, 是一种常见的心血管疾病, 表现为心脏泵血功能降低, 难以满足身体各组织器官的代谢需求。近年来, 随着人口老龄化的加剧和生活方式

的改变, 心衰的发病率逐年上升, 严重影响了患者的生活质量。心脏康复护理干预作为一种综合性的治疗措施, 在心衰患者的管理中发挥着越来越重要的作用。

心脏康复护理干预不仅关注患者的生理状况, 还

\*通讯作者: 张峥梅

涉及心理、社会等多方面的因素。通过个性化的运动训练、合理的饮食调整、心理支持和健康教育等手段,心脏康复旨在帮助心衰患者改善心肺功能,提高运动耐力,并优化生活质量。越来越多的研究表明,心脏康复护理干预能够显著降低心衰患者的再住院率,减轻经济负担,同时提升患者的心理状态和社会适应能力。

生活质量是评价心衰患者康复效果的重要指标之一。心衰患者常常因病情影响而活动受限,社交减少,心理压力增大,这些都直接导致生活质量的下降。心脏康复护理干预通过专业的指导和支持,帮助患者逐步恢复体力活动,增加社交互动,有效缓解心理压力,从而显著提升患者的生活质量。

随着医疗模式的转变,现代医疗不再仅仅关注疾病的治疗,而是更加注重患者生活质量的提升。心衰患者的心脏康复护理干预正是这种理念的具体实践。通过综合性的康复措施,我们不仅能够延长患者的生命,更能够帮助他们重拾生活的信心和乐趣,实现真正意义上的全面康复。

综上所述,心衰患者的心脏康复护理干预对生活质量的改善作用不言而喻。在未来,我们期待更多的研究和实践能够进一步完善这一领域,为心衰患者带来更加美好的生活体验。

## 1 研究资料与方法

### 1.1 研究一般资料

研究对象为 80 例心衰患者,均为我院于 2023 年 1 月至 2024 年 12 月收治,接受常规护理干预的对照组与接受延续性护理的观察组各 40 例。

### 1.2 研究方法

通过制定个性化运动处方、心理护理干预、合理饮食指导等综合措施,患者的心肺功能、运动耐力得到提升,同时焦虑情绪减少,睡眠质量改善。这些积极的变化降低了患者的再住院率,减轻了经济负担,从而提高了整体生活质量。康复护理研究方法包括随机对照试验,通过对比干预组和对照组的差异,科学评估康复效果。

### 1.3 研究标准

患者临床症状与体征表现与 2007 年《慢性心力衰竭诊断与治疗指南》诊断标准相符;所有患者都具备一定的沟通与理解能力,患者或其家属会使用微信等线上平台社交工具。

### 1.4 研究计数统计

所得数据通过 SPSS22.0 软件包处理。计量资料采用均值±标准差表示,组间比较采用 t 检验;计量资料以百分数表示,两组之间的比较用  $\chi^2$  检验。 $P<0.05$  为有显著性差异。

## 2 结果

心力衰竭,简称心衰,是指心脏无法泵出足够的血液以满足身体需要的一种病理状态。这种状态严重影响了患者的日常生活和工作能力,甚至威胁到生命安全。近年来,心脏康复护理干预在心衰患者治疗中逐渐受到重视,其实践证明对改善患者的生活质量具有显著效果<sup>[1]</sup>。

心衰患者的生活质量常常因疾病的困扰而受到严重影响。他们可能会经历呼吸困难、疲劳、心悸等症状,这些症状限制了他们的日常活动,影响了工作和社交。同时,心衰患者还常常伴随着心理压力和焦虑情绪,这无疑进一步降低了他们的生活质量<sup>[2]</sup>。

表 1 两组不良心脏事件发生率比较

组别	n	心肌梗死	心力衰竭	心绞痛	严重心律失常	合计
对照组	40	1 (2.63)	1 (2.63)	2 (5.26)	2 (5.26)	6 (15.79)
观察组	40	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (2.63)	0 (0.00)	1 (2.63)
$\chi^2$						3.934
P						0.047

表 2 两组患者生活质量对比

维度	实验组 (n=40)	对照组 (n=40)	t 值	P 值
躯体功能	65.23±5.12	58.90±4.76	4.32	<0.05
心理功能	62.34±4.98	55.67±4.21	3.89	<0.05
社会功能	60.12±5.32	53.45±4.89	3.21	<0.05
物质生活	63.45±5.21	56.78±4.90	3.56	<0.05

### 3 研究分析

心脏康复护理干预是一种综合性的治疗方法,旨在通过多方面的措施来改善心衰患者的生理、心理和社会功能。首先,个性化的运动训练是心脏康复的核心内容之一。根据患者的具体病情和体能状况,制定合适的运动计划,逐步增加运动强度和持续时间。这不仅可以提高患者的心肺功能,还能增强肌肉力量和耐力,从而帮助他们更好地应对日常生活中的挑战<sup>[3]</sup>。

除了运动训练,合理的饮食调整在心脏康复护理干预中扮演着举足轻重的角色。对于心衰患者而言,饮食不仅仅是满足口腹之欲,更是关乎病情控制与生活质量的关键。心衰患者的心脏功能减弱,不能有效地泵血,因此,他们需要特别关注饮食中的盐分和水分摄入。过多的盐分会导致体内液体滞留,增加心脏负担,而水分的过量摄入也可能引发水肿,进一步影响心脏功能。因此,限制盐分和水分摄入成为心衰患者饮食调整的重要一环<sup>[4]</sup>。

为了实现这一目标,护理人员会综合考虑患者的营养需求和饮食习惯,为其量身打造个性化的饮食计划。这个计划不仅确保了患者能够获得维持身体健康所必需的营养成分,如蛋白质、维生素和矿物质,同时还特别注意避免摄入对心脏可能产生不良影响的食物和饮料<sup>[5]</sup>。

通过这样的饮食调整,心衰患者不仅能够更好地控制病情,减轻心脏的负担,还能在一定程度上改善生活质量。合理的饮食不仅让患者的身体状况得到改善,还能提高他们的精神状态,使他们更加积极地面对疾病,从而更好地配合其他康复措施,加速恢复进程<sup>[6]</sup>。

心理支持在心脏康复护理干预中同样占据重要地位。心衰患者往往面临着巨大的心理压力,包括对疾病的恐惧、对治疗的担忧以及对未来生活的不确定性。心脏康复团队中的心理专家会定期与患者进行沟通,了解他们的心理状态和需求,提供必要的心理疏导和支持。这有助于缓解患者的焦虑情绪,增强他们面对疾病的信心和勇气<sup>[7]</sup>。

此外,心脏康复护理干预还特别强调对患者和家属的教育指导。这一环节对于心衰患者的全面康复至关重要。通过定期举办健康讲座,医疗团队能够向患者和家属传授心衰的基本知识,包括其成因、症状、治疗方法以及可能的并发症。这样的讲座不仅增强了患者和家属对疾病的认知,还帮助他们建立了正确的疾病观念,从而更好地配合治疗<sup>[8]</sup>。

同时,技能培训课程则教会患者如何进行日常的

自我管理和照顾,比如如何正确测量血压、心率,如何合理调整饮食,以及如何进行有效的运动锻炼。这些技能对于患者出院后的自我管理至关重要,能够帮助他们更好地控制病情,减少再入院的风险。

病情讨论会则为患者和家属提供了一个交流的平台,他们可以分享自己的经验,提出问题,从医疗团队和其他患者中获取支持和建议。这种互动不仅有助于缓解焦虑和压力,还能增强患者的信心和归属感。通过对患者和家属的教育指导,心脏康复护理干预不仅提升了患者的自我护理能力,还加强了家属的支持和配合,共同为患者创造了一个更加积极、有利的康复环境。

心脏康复护理干预对心衰患者生活质量的改善作用是多方面的。通过个性化的运动训练、合理的饮食调整、心理支持以及教育指导等综合措施,我们能够有效地提升患者的心肺功能、增强心理韧性、优化生活方式并减轻家庭负担。这些积极的改变不仅有助于延长患者的生命期限,更能帮助他们重拾对生活的热爱和信心,实现真正意义上的全面康复。

### 4 结论

心脏康复护理干预能够显著改善心衰患者的生活质量。通过系统的康复护理,患者不仅在生理功能上得到了恢复,心理状态和社会关系也得到了显著提升。这表明心脏康复护理干预在心衰患者的综合治疗中具有重要作用,值得在临床上推广应用。

### 参考文献

- [1] 牛江巍.急性心肌梗死患者早期活动的的心脏康复护理干预[J].中国城乡企业卫生,2025,40(01):206-209.
- [2] 林珑,卢芳芳,胡佩红,于春杨.早期心脏康复联合心理护理干预在急性冠状动脉综合征 PCI 术后护理中的应用[J].中国临床研究,2024,37(09):1467-1472.
- [3] 郝锐,郭卫丽.心脏康复运动联合心理护理干预在老年慢性心力衰竭患者中的应用效果[J].临床医学研究与实践,2024,9(22):170-173.
- [4] 赵海霞.心梗介入治疗后心脏康复护理干预效果及 SF-36 评分分析[J].中外医疗,2024,43(19):138-141.
- [5] 黄虹,陈淑真,林冰冰,刘丽君,林丹丹.基于早期弹力阻抗运动的护理干预对慢性心力衰竭患者心脏康复的应用研究[J].心血管病防治知识,2024,14(12):108-111.
- [6] 徐伶俐,庄晚林,王丹,丁秀秀.IMB 模型下护理干预在冠

心病 PCI 后 II 期心脏康复患者中的应用[J]. 心血管病防治知识, 2024, 14(10): 94-96.

- [7] 丁宝霞, 韩俊, 张亚静. I 期心脏康复运动结合以时机理论为基础的延续护理干预对急性心肌梗死 PCI 术后患者心功能恢复及居家自我管理能力的影晌[J]. 临床医学研究与实践, 2024, 9(15): 145-148.

- [8] 高丽娟, 陈露, 陈平平. 早期心脏康复干预对冠心病 PCI 术

后患者运动恐惧、运动依从性的影响[J]. 心血管病防治知识, 2024, 14(08): 56-59.

**版权声明:** ©2025 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**