

运动训练联合优质护理对冠心病患者生活质量、心功能的影响

黄杨虹

上海市中医药大学附属曙光医院 上海

【摘要】目的 探析冠心病患者接受运动训练结合优质护理后对生活质量及心功能的影响。**方法** 选择 2023 年 9 月至 2024 年 9 月在我院接受治疗的 80 例冠心病患者作为此次研究的样本，依照随机数字表法均分为参考组（40 例，采取常规护理）和实验组（40 例，采取运动训练联合优质护理）两组。对比两组在心功能指标及生活质量方面的差异。**结果** 相比于参考组，实验组的个性心功能指标均显著更优（ $P<0.05$ ）；实验组的生活质量评分明显比参考组更高（ $P<0.05$ ）。**结论** 运动训练结合优质护理对于冠心病患者而言，能够有效促进心功能的恢复，并提升其生活质量，应在临床护理实践中广泛推广与应用。

【关键词】 冠心病；运动训练；优质护理；心功能；生活质量

【收稿日期】 2025 年 2 月 12 日

【出刊日期】 2025 年 3 月 7 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20250142

The impact of exercise training combined with high-quality nursing on the quality of life and cardiac function of patients with coronary heart disease

Yanghong Huang

Shanghai University of Traditional Chinese Medicine Affiliated Shuguang Hospital, Shanghai

【Abstract】Objective To explore the impact of exercise training combined with high-quality nursing on the quality of life and cardiac function of patients with coronary heart disease. **Methods** 80 patients with coronary heart disease who received treatment in our hospital from September 2023 to September 2024 were selected as the sample for this study. They were randomly divided into a reference group (40 cases, receiving routine care) and an experimental group (40 cases, receiving exercise training combined with high-quality care) using a random number table method. Compare the differences in cardiac function indicators and quality of life between two groups. **Results** Compared with the reference group, the experimental group showed significantly better individual heart function indicators ($P<0.05$); The quality of life score of the experimental group was significantly higher than that of the reference group ($P<0.05$). **Conclusion** The combination of exercise training and high-quality nursing can effectively promote the recovery of heart function and improve the quality of life for patients with coronary heart disease. It should be widely promoted and applied in clinical nursing practice.

【Keywords】 Coronary heart disease; Sports training; High quality care; Heart function; Quality of life

冠心病是一种由冠状动脉供血不足引起的心肌缺血性疾病，对患者的生命健康构成重大威胁^[1]。随着生活水平的提高和人口老龄化趋势的加剧，冠心病的发病率逐年上升^[2]。传统的治疗方式主要依赖于药物治疗和手术干预，但患者出院后的康复和生活质量改善同样重要。运动训练作为一种非药物治疗手段，已被证实能够改善冠心病患者的心功能和生活质量。而优质护理则能够进一步提升患者的康复效果，满足其心理和情感需求。本研究旨在分析运动训练结合优质护理对于改善冠心病患者的心功能和生活质量的实际效果，

以期为临床康复提供新的思路和方法，具体报道如下。

1 对象和方法

1.1 对象

选取 2023 年 9 月至 2024 年 9 月期间，在我院接受治疗的 80 例冠心病患者作为研究样本，按照随机数字表法，将患者分为两组：参考组（40 例）和实验组（40 例）。参考组中，男性 22 例，女性 18 例；年龄 45-78 岁，平均（ 62.42 ± 10.12 ）岁；病程 1-10 年，平均（ 5.26 ± 1.84 ）年。实验组中，男性 23 例，女性 17 例；年龄 46-79 岁，平均（ 62.48 ± 10.15 ）岁；病程 1-

11 年, 平均 (5.30 ± 1.88) 年。两组资料差异不大 ($P>0.05$)。纳入标准: ①符合冠心病诊断标准; ②签署知情同意文件; ③无严重并发症和禁忌症。排除标准: ①伴急性心肌梗死、心力衰竭、严重心律失常、严重肝肾功能不全等; ②临床资料不完善; ③同时期参与其他研究; ④研究期间退出者。

1.2 方法

参考组接受常规护理, 涵盖病情观察、用药指导及饮食指导等。实验组接受运动训练联合优质护理, 具体措施如下:

(1) 运动训练: 根据患者的身体状况和心功能水平, 制定个性化的运动训练计划。有氧运动方面, 选择如步行、慢跑、骑行自行车等易于执行且强度适中的运动项目。力量训练则通过举重和弹力带练习等方式, 增强患者的肌肉力量和稳定性。同时, 还引入瑜伽和太极等柔韧性训练, 帮助患者放松身心, 提高关节灵活性。在运动过程中, 严格把控运动强度, 确保患者在能够耐受的范围内进行训练, 避免引发心绞痛和呼吸困难等不适症状。每次锻炼时长维持在 30 至 60min 范围内, 频率保持为每周 3 至 5 次。同时, 密切监测患者的心率、血压和血氧饱和度等指标, 及时调整运动计划。

(2) 优质护理: 在常规护理的基础上, 加强护理服务的全面性和个性化。包括: ①心理护理: 与患者建立良好的沟通关系, 通过定期的心理访谈, 帮助患者正视疾病, 缓解其焦虑和恐惧的负性情绪。同时, 分享成功案例和康复经验, 激发患者的积极心态, 增强其战胜疾病的信心。②健康教育: 为患者提供详尽的疾病知识和康复指导, 确保其充分了解冠心病的管理要点和预

防措施。通过讲座、手册和视频等多种形式, 普及健康生活方式的重要性, 鼓励患者积极参与自我管理。③饮食护理: 依据患者的营养需求和口味偏好, 制定个性化的饮食计划。强调低脂、低盐、高纤维的饮食原则, 同时避免过度摄入糖分和饱和脂肪, 以促进患者的心脏健康。④康复指导: 指导患者进行正确的康复训练和生活方式调整。包括戒烟限酒、控制体重、保持良好的作息习惯等。同时, 对患者进行定期康复评估, 并依据评估结果适时调整康复方案。

1.3 观察指标

(1) 心功能指标: 采用超声心动图进行监测患者的心功能指标, 包括左心室射血分数 (LVEF)、心率 (HR)、左心室收缩末期内径 (LVESD)、左心室舒张末期内径 (LVEDD)。

(2) 生活质量评分: 采用生活质量综合评定问卷 (GQOLI-74) 评估生活质量, 涵盖心理功能、躯体功能、社会功能以及物质生活等维度, 分数越高与生活质量的优劣成正相关。

1.4 统计学分析

研究数据经 SPSS23.0 处理, 采用 t 对连续变量进行统计, 以 ($\bar{x} \pm s$) 表示, $P<0.05$ 表示差异显著。

2 结果

2.1 对比两组的心功能指标

相比于参考组, 实验组的个性心功能指标均显著更优 ($P<0.05$), 详见表 1。

2.2 对比两组的生活质量

实验组的各项生活质量评分均显著更高 ($P<0.05$), 详见表 2。

表 1 两组的心功能指标比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	LVEF (%)	LVESD (mm)	LVEDD (mm)	HR (次/分)
实验组	40	59.56 ± 10.05	36.05 ± 4.12	47.32 ± 5.03	75.30 ± 5.10
参考组	40	51.43 ± 11.25	42.78 ± 5.36	53.68 ± 6.15	83.63 ± 5.71
t	-	3.409	6.296	5.063	6.881
P	-	0.001	0.001	0.001	0.001

表 2 两组的生活质量比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	心理功能	躯体功能	社会功能	物质生活
实验组	40	85.63 ± 7.25	82.35 ± 6.84	80.47 ± 7.12	78.62 ± 6.35
参考组	40	72.38 ± 8.12	70.23 ± 7.65	68.54 ± 8.01	66.37 ± 7.24
t	-	7.698	7.470	7.040	8.045
P	-	0.001	0.001	0.001	0.001

3 讨论

冠心病作为一种常见的心血管疾病,其高发病率和致死率严重威胁着患者的生命健康。随着人口老龄化的加剧和生活方式的改变,冠心病的防治工作显得尤为重要。对于冠心病患者而言,采取适当的干预措施不仅能够延缓病情进展,还能显著提高患者的生活质量^[3]。因此,探索一种有效的康复护理模式,对于冠心病患者的治疗和康复具有重要意义。

传统的常规护理模式虽然在一定程度上能够满足患者的基本需求,但往往侧重于病情监测和药物治疗,而未能充分关注到患者在心理、运动等多元化方面的需求^[4]。本研究将运动训练与优质护理相结合,形成了一种全新的护理模式。研究结果显示,实验组患者的心功能指标显著优于参考组,且生活质量评分也显著更高。这一结果主要归因于冠心病患者的心肌细胞受损和心功能下降,而运动训练能够通过增强心肌收缩力、改善心肌供血等方式,促进心功能的恢复^[5]。同时,优质护理通过提供个性化的心理支持、健康教育和饮食指导,帮助患者建立了健康的生活方式,从而进一步提高了生活质量^[6]。具体分析研究结果,发现运动训练在冠心病患者的康复过程中起到了至关重要的作用。有氧运动能够增强心肌的耐力和适应性,降低心率和血压,从而减轻心脏负担。力量训练则能够增强肌肉力量和稳定性,提高患者的活动能力。而柔韧性训练则有助于放松身心,提高关节灵活性,减少运动损伤的风险^[7]。此外,优质护理在心理支持、健康教育和饮食指导等方面的作用也不容忽视。心理护理能够缓解患者的负性情绪,增强其克服疾病的信念^[8]。健康教育则能够帮助患者充分了解冠心病的管理要点和预防措施,增强自我管理能力^[9]。饮食护理则通过制定合理的饮食计划,促进患者的心脏健康。

综上所述,运动训练结合优质护理在冠心病患者的康复过程中具有显著的优势,既能优化患者的心功能指标,又能提升其生活质量,故应在临床护理中广泛

推广与实施。

参考文献

- [1] 刘树焯,樊佳佳. 优质护理在冠心病护理中的应用效果及对患者生活质量的影响[J]. 生命科学仪器,2024,22(6): 230-231,234.
- [2] 杨雪骅,方定一,左权,等. 有氧运动训练对冠心病经皮冠状动脉介入术后患者有氧运动能力和生活质量的影响[J]. 心脑血管病防治,2024,24(1):57-59.
- [3] 张晓玲,李鑫,黄慧清. 优质护理应用于冠心病中的效果[J]. 山西医药杂志,2024,53(22):1745-1748.
- [4] 王萍,余萍,汤瑶,等. 运动训练结合揸针治疗对老年冠心病患者认知、心理和睡眠的影响[J]. 山东中医杂志,2022, 41(1):72-77.
- [5] 秦艳,于彬彬,胡攀攀. 康复运动训练对冠心病 PCI 术患者康复的影响[J]. 实用中西医结合临床,2021,21(12):65-66.
- [6] 陈艳娇,郑丽容,林守钰. 门诊优质护理对冠心病患者心理状态及疾病认知能力的影响[J]. 心血管病防治知识, 2024,14(3):55-58.
- [7] 李静岚. 门诊优质护理对冠心病康复效果及 HAMA 评分的影响分析[J]. 心血管病防治知识,2022,12(24):89-91.
- [8] 王增帅,冯彩霞,刘雅楠,等. 抗阻运动对冠心病患者运动耐量、躯体化症状的影响[J]. 心血管康复医学杂志,2024, 33(5):517-521.
- [9] 姜桂敏. 冠心病患者行优质护理对血压、心率的效果分析[J]. 饮食保健,2020,7(20):5-6.

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