

类风湿性关节炎患者采取康复护理时的作用研究

曾晓琴, 刘春雨, 成素萍

甘肃省中医院 甘肃兰州

【摘要】目的 探讨康复护理对类风湿性关节炎(Rheumatoid Arthritis, RA)患者的作用。**方法** 在2023年5月-2024年5月本院收治的RA患者中选取80例作为研究对象,数字表随机排序划分对照组(40例,常规护理)与观察组(40例,康复护理)。对两组患者的症状改善情况以及生活质量进行对比。**结果** 观察组症状评分低于对照组,生活质量高于对照组,有统计学意义($P<0.05$)。**结论** 康复护理能有效缓解RA患者的关节疼痛和晨僵症状等症状,改善关节功能,提高生活质量,值得在临床推广应用。

【关键词】 类风湿性关节炎; 康复护理; 关节功能; 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.20250228

Study on the role of rehabilitation nursing in patients with rheumatoid arthritis

Xiaoqin Zeng, Chunyu Liu, Suping Cheng

Gansu Provincial Traditional Chinese Medicine Hospital, Lanzhou, Gansu

【Abstract】Objective To explore the effect of rehabilitation nursing on patients with rheumatoid arthritis (RA). **Methods** 80 RA patients admitted to our hospital from May 2023 to May 2024 were selected as the study subjects. They were randomly divided into a control group (40 cases, conventional nursing) and an observation group (40 cases, rehabilitation nursing) using a numerical table. Compare the improvement of symptoms and quality of life between two groups of patients. **Results** The observation group had lower symptom scores and higher quality of life than the control group, with statistical significance ($P<0.05$). **Conclusion** Rehabilitation nursing can effectively alleviate joint pain and morning stiffness symptoms in RA patients, improve joint function, and enhance quality of life. It is worth promoting and applying in clinical practice.

【Keywords】 Rheumatoid arthritis; Rehabilitation nursing; Joint function; Quality of life

类风湿性关节炎(Rheumatoid Arthritis, RA)是一种慢性、系统性自身免疫性疾病,以关节滑膜炎为主要特征,常导致关节疼痛、肿胀、僵硬及功能受限,严重者可致关节畸形和残疾^[1]。RA不仅影响患者的生理健康,还对其心理状态和社会功能造成显著负面影响,极大地降低了患者的生活质量^[2]。目前,RA的治疗以药物控制为主,但单纯药物治疗难以全面改善患者的关节功能和生活质量。康复护理作为RA综合治疗的重要组成部分,通过运动疗法、健康教育、心理干预及日常生活指导等多种手段,旨在缓解症状、改善关节功能、提高患者的生活质量^[3]。运动疗法可增强肌肉力量,改善关节活动度;健康教育帮助患者掌握疾病管理知识,提高自我护理能力;心理干预缓解焦虑和抑郁情绪,增强治疗信心;日常生活指导则帮助患者适应疾病状态,提高生活自理能力。本研究旨在探讨康复护理对

RA患者的作用,具体如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

在2023年5月-2024年5月本院收治的RA患者中选取80例作为研究对象,数字表随机排序划分对照组(40例,常规护理)与观察组(40例,康复护理)。对照组男24例,女16例,年龄范围22-55岁,平均 (37.34 ± 2.16) 岁。观察组男25例,女15例,年龄范围22-56岁,平均 (37.56 ± 2.15) 岁。研究所选患者一般资料无统计学意义($P>0.05$),所有患者对研究知情并同意。

1.2 方法

1.2.1 对照组

常规护理:(1)疼痛管理:指导患者正确使用药物,并辅以热敷或冷敷缓解疼痛;(2)关节保护:指

导患者使用辅助器具, 避免关节过度负荷; (3) 功能锻炼: 鼓励患者进行适度关节活动, 防止僵硬和肌肉萎缩; (4) 健康教育: 提供疾病知识, 帮助患者了解病情和治疗方案; (5) 心理支持: 关注患者情绪变化, 提供心理疏导, 增强治疗信心。

1.2.2 观察组

康复护理: (1) 运动疗法: 指导患者进行适度的关节活动, 如手指屈伸、腕关节旋转、膝关节屈伸等, 以保持关节灵活性和活动度。通过低强度抗阻训练增强肌肉力量, 减轻关节负担。推荐低冲击性运动, 如游泳、骑自行车或散步, 以改善心肺功能和整体健康。通过拉伸练习增加肌肉和关节的柔韧性, 缓解僵硬感。

(2) 关节保护与功能训练: 提供合适的辅助器具, 如拐杖、护腕、矫形鞋等, 减轻关节负荷, 改善日常活动能力。教授患者正确的姿势和动作, 如避免长时间保持同一姿势、使用大关节代替小关节完成动作等, 以减少关节损伤。针对患者的具体功能障碍, 设计个性化的训练计划, 如手部精细动作训练、步态训练等。(3) 疼痛管理: 采用热敷、冷敷、超声波、电疗等物理治疗方法, 缓解疼痛和炎症。指导患者正确使用止痛药和抗炎药, 并监测药物副作用。教授患者放松技巧, 如深呼吸、冥想等, 缓解疼痛带来的紧张情绪。(4) 健康教育: 向患者及其家属讲解 RA 的病因、病程、治疗方案及预后, 提高疾病认知。教授患者如何监测病情变化、调整

生活方式及应对急性发作。提供均衡饮食建议, 如增加富含 Omega-3 脂肪酸的食物, 减少高脂肪、高糖食物的摄入。(5) 心理支持: 关注患者的心理状态, 提供心理疏导, 帮助其缓解焦虑、抑郁等负面情绪。鼓励患者参与病友支持小组, 分享经验, 增强治疗信心。指导家属理解患者的病情和需求, 提供情感支持和实际帮助。(6) 定期随访与评估: 定期评估患者的关节功能、疼痛程度及生活质量, 及时调整康复计划。与患者沟通康复进展, 鼓励其坚持治疗, 并根据反馈优化护理方案。

1.3 观察指标

本次研究需对两组患者的症状改善情况以及生活质量进行对比。

1.4 统计学方法

本次研究中各方面数据都按照 SPSS20.0 进行处理, 符合正态分布, 运用%对计数数据表示, 卡方检验, 运用 $\bar{x} \pm s$ 表示计量资料, t 检验, $P < 0.05$ 表示具备统计学意义。

2 结果

2.1 观察组与对照组症状改善情况对比

观察组症状评分低于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。

2.2 观察组与对照组生活质量对比

护理后观察组生活质量评分均高于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。

表 1 观察组与对照组症状改善情况对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	关节疼痛 (分)		晨僵症状 (分)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	40	6.15±0.15	2.01±0.92	5.15±0.18	2.02±0.61
对照组	40	6.14±0.17	2.52±0.65	5.21±0.19	2.32±0.13
t	-	0.279	2.863	1.450	3.042
P	-	0.781	0.005	0.151	0.003

表 2 观察组与对照组生活质量对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	生理功能	生理角色	身体疼痛	一般健康状况	活力	社交功能	情感角色	心理健康
观察组	40	21.37±2.31	23.66±3.04	21.97±2.08	21.25±4.31	26.37±2.81	22.63±4.25	23.66±3.04	20.97±2.08
对照组	40	20.02±2.12	21.29±2.25	20.51±2.33	19.33±2.12	23.82±2.82	20.69±3.13	21.29±4.25	18.51±5.33
t	-	2.723	3.963	2.956	2.528	4.051	2.325	2.689	2.719
P	-	0.008	0.001	0.004	0.014	0.001	0.023	0.005	0.008

3 讨论

RA 是一种慢性、进行性疾病, 严重影响患者的生活质量。单纯药物治疗难以全面改善症状和功能, 而护

理干预能够从多方面弥补这一不足。通过运动疗法、关节保护、疼痛管理和健康教育, 护理可以有效缓解症状, 改善关节功能, 延缓疾病进展^[4]。同时, 心理支持

和社会支持有助于缓解患者的焦虑和抑郁情绪, 增强治疗信心。因此, 护理是 RA 综合治疗中不可或缺的重要组成部分, 对提高患者的生活质量和长期预后具有重要意义。

康复护理是一种以患者为中心, 通过综合性、个性化的干预措施, 帮助患者恢复或改善身体功能、心理状态及社会适应能力的护理模式。对于 RA 患者而言, 康复护理在疾病管理中具有重要作用和显著效果。首先, 康复护理通过运动疗法能够有效改善关节活动度, 增强肌肉力量, 缓解关节僵硬和疼痛, 从而提升患者的运动功能和自理能力。其次, 康复护理中的关节保护措施能够减少关节负荷, 预防关节进一步损伤, 延缓疾病进展^[5-6]。此外, 康复护理还包括疼痛管理, 通过物理治疗和药物指导, 帮助患者缓解疼痛, 提高生活质量。在心理和社会层面, 康复护理通过心理支持和健康教育, 帮助患者缓解因疾病带来的焦虑、抑郁等负面情绪, 增强治疗信心和依从性^[7-8]。同时, 康复护理还注重患者的自我管理能力的培养, 通过疾病知识普及和生活方式指导, 帮助患者更好地控制病情, 减少急性发作。康复护理的定期随访和评估机制, 能够及时监测病情变化, 调整护理方案, 确保治疗效果的最大化^[9-10]。

综上所述, 康复护理在 RA 患者的护理中具有多方面的作用和效果。它不仅能够缓解症状、改善功能, 还能提高患者的心理健康和社会适应能力, 从而全面提升其生活质量。康复护理作为 RA 综合治疗的重要组成部分, 为患者提供了全面、持续的支持, 是实现长期疾病管理和改善预后的关键环节。

参考文献

- [1] 巴焕, 吴仪. 透皮疗法联合综合康复护理在类风湿性关节炎患者中的应用[J]. 临床研究, 2024, 32(3): 174-177.
- [2] 蔡锐美, 方晓娟, 林艺婉, 等. 基于社会支持系统护理对类风湿性关节炎生活质量、自我护理能力的影响[J]. 吉林

医学, 2024, 45(10): 2532-2536.

- [3] 晁少荣, 赵翠芬, 张岩, 等. 基于马斯洛需求理论的护理干预结合运动处方对类风湿性关节炎患者疾病管理积极态度及晨僵情况的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2024, 9(29): 143-146.
- [4] 齐雪. 康复护理在类风湿性关节炎患者治疗中的应用效果分析[J]. 中国伤残医学, 2024, 32(20): 133-136.
- [5] 姜珊, 华可凡, 黄响, 等. 新医科背景下智能手套技术在类风湿性关节炎手关节护理中的研究进展[J]. 现代医药卫生, 2024, 40(12): 2122-2125.
- [6] 黄丽, 李海静, 王禹. 基于保护动机理论的护理联合针对性护理在类风湿性关节炎患者中的应用效果[J]. 中西医结合护理(中英文), 2023, 9(3): 112-114.
- [7] 宋晓艳, 赵丽萍, 陈慧娟, 等. 问题导向护理干预对类风湿性关节炎患者预后的影响[J]. 保健医学研究与实践, 2023, 20(4): 72-76.
- [8] 游晓贡, 吴越秀. 分析康复护理干预对类风湿性关节炎患者治疗效果和睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(8): 1910-1913.
- [9] 夏嘉琦. 综合康复护理在类风湿性关节炎患者中的应用效果观察[J]. 中国社区医师, 2023, 39(18): 130-132.
- [10] 肖齐凤, 戴婷婷, 王彤. 情绪引导结合个体化护理对类风湿性关节炎患者的效果[J]. 妇幼护理, 2022, 2(15): 3605-3607.

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