

自我管理手册在慢性心衰患者延续护理中对运动耐力及自我管理能力的影

响

唐丽丽

阜阳市人民医院 安徽阜阳

【摘要】目的 探究自我管理手册在慢性心力衰竭患者延续护理中对运动耐力及自我管理能力的影

方法 选取 2024 年 1 月至 2024 年 12 月在我院心血管内科接受治疗的 54 例慢性心力衰竭患者，采用便利抽样，分为观察组和对照组各 27 例。两组患者住院期间，均给予常规护理和自我管理手册中的健康知识宣教；观察组在此基础上，出院时发放自我管理手册，并指导使用。采用运动耐力评估实验（六分钟步行试验）和心力衰竭自我护理量表评估干预效果。**结果** 比较两组患者的六分钟步行试验(6MWT)评分。出院前 1 天比较，观察组为(332.42±28.39)米，对照组为(330.91±34.25)米，差异无统计学意义($P > 0.05$)；两组患者出院三个月后，观察组为(456.23±23.14)米，对照组为(384.21±39.49)米，差异有统计学意义($P < 0.05$)。比较干预前后两组患者的自我管理

能力 评分，观察组出院前 1 天为(15.69±2.84)分，对照组为(15.45±2.74)分，差异无统计学意义($P > 0.05$)；出院三个月后比较，观察为(19.41±3.11)分，对照组为(17.85±2.95)分，差异有统计学意义($P < 0.05$)。**结论** 慢性心力衰竭患者自我管理手册可明显提高患者出院后的运动耐力和自我管理

【关键词】 自我管理能力；慢性心力衰竭；运动耐力

【收稿日期】 2025 年 4 月 22 日

【出刊日期】 2025 年 5 月 28 日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20250251

Effects of the self-management manual on exercise tolerance and self-management ability in the continuing care of patients with chronic heart failure

Lili Tang

Fuyang People's Hospital, Fuyang, Anhui

【Abstract】Objective To explore the effect of self-management manual on exercise endurance and self-management ability in the continued care of patients with chronic heart failure. **Methods** 54 patients with chronic heart failure who received treatment in the Department of Cardiology at our hospital from January 2024 to December 2024 were selected using convenience sampling and divided into an observation group and a control group, with 27 patients in each group. During hospitalization, both groups of patients were provided with routine nursing care and health knowledge education from the self-management manual; On this basis, the observation group distributed a self-management manual upon discharge and provided guidance for recording. The intervention effect was evaluated using the exercise endurance assessment experiment (six minute walk test) and the heart failure self-care scale. **Results** Compare the six minute walk test (6MWT) scores of two groups of patients. On the day before discharge, the observation group was (332.42 ± 28.39) meters, while the control group was (330.91 ± 34.25) meters, with no statistically significant difference ($P > 0.05$); Three months after discharge, the observation group had a length of (456.23 ± 23.14) meters, while the control group had a length of (384.21 ± 39.49) meters, with a statistically significant difference ($P < 0.05$). Comparing the self-management ability scores of two groups of patients before and after intervention, the observation group scored (15.69 ± 2.84) on the day before discharge, while the control group scored (15.45 ± 2.74), with no statistically significant difference ($P > 0.05$); After three months of discharge, the observation score was (19.41 ± 3.11) points, while the control group score was (17.85 ± 2.95) points, with a statistically significant difference ($P < 0.05$). **Conclusion** The self-management manual for patients with

chronic heart failure can significantly improve their exercise endurance and self-management ability after discharge.

【Keywords】Self management ability; Chronic heart failure; Sports endurance

慢性心力衰竭(Congestive heart failure,HF)是指心脏结构或功能异常导致心室收缩或充盈障碍引起的体征和症状的临床复杂综合征^[1]。具有发病率高、死亡率高、再住院率高^[2-3]等特点。近年来随着各大医院心衰中心的成立, HF 的规范化治疗得到极大提高, 但患者生活质量及预后未得到明显改善, 其原因可能与基层社区及医院缺乏系统完善、持续性较好的心衰管理体系有一定关系^[4-5]。

《中国心力衰竭诊断和治疗指南 2018》推荐采用自我管理策略来降低心衰患者再住院风险、提高其生活质量、降低死亡率^[6]。我科制作了心衰患者自我管理手册应用于临床的延续护理, 以期通过自我管理手册的应用, 提高慢性心力衰竭患者的自我管理能力。取得较好的使用效果, 现报告如下。

1 对象与方法

1.1 一般资料

选取 2024 年 1 月至 2024 年 12 月在我院心血管内科接受治疗的 54 例慢性心力衰竭患者, 采用便利抽样法将其分为对照组和观察组各 27 例。观察组中年龄 48 岁~84 岁, 平均年龄 (69.37 ± 10.51) 岁; 对照组中年龄 35 岁~85 岁, 平均年龄 (68.78 ± 12.33) 岁; 两组患者均接受内科药物治疗, 一般资料进行对比, 差异无统计学意义 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 对照组

(1) 按心衰患者护理常规给予如下健康宣教: 遵医嘱用药, 不可漏服或少服, 观察药物的副作用; 低盐低

脂易消化饮食, 少食多餐, 平衡饮食; 告知疾病的诱发因素等, 预防感冒等。

(2) 给予手册内容宣教, 该手册以图片为主, 围绕以下四个方面: 如何认识及早期识别心衰、避免心衰诱因、HF 自我管理的健康知识、自我监测记录表。向患者重点介绍自我管理的健康知识 (内容详见表 1)。自我管理手册为作者设计 (见图 1)。

1.2.2 观察组

住院期间给予患者两次培训。第一次, 由责任护士根据手册的前两部分内容进行培训: 认识心衰、避免心衰诱发因素; 第二次是其病情缓解后, 由责任组长对患者及家属重点对手册的自我管理部分: 自我管理健康知识 (详见表 1)、记录监测表等进行培训。同时发放自我手册, 指导其出院后的自我管理。

1.2.3 患者出院前一天对两组患者行 6MWT 评分和自我管理能力评分, 评估患者运动耐力及自我管理能力和自我管理能力的评分, 评估患者运动耐力及自我管理能力和自我管理能力的评分, 评估患者运动耐力及自我管理能力和自我管理能力的评分。患者出院后予为期三个月的电话、门诊随访。三个月后, 由研究者和医生再次对复查的患者进行 6MWT 和自我管理问卷的调查。观察出院后的运动耐力及自我管理能力和自我管理能力的评分。

1.3 观察指标

1.3.1 运动耐量;

1.3.2 自我管理能力和自我管理能力的评分。

1.4 统计学处理

采用 SPSS 22.0 软件进行数据处理, 计量资料采用均数 $\pm$ 标准差进行描述, 采用 t 检验, 以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。



图 1 自我管理手册

表 1 慢性心衰自我管理手册的主要内容

项目	内容
心率、血压管理	①患者每日清晨醒来测量心率、血压，选择臂式电子血压计，每次测量同一手臂的血压。②测量时必须与心脏在同一水平位置，袖带不宜太紧，测量时不说话或活动，最好在间隔 1 到 2 分钟测量两次，取平均值。静息心率增加 ≥ 15 次/min，提示心衰恶化，需增加利尿剂剂量并及时就医 ^[7] 。
入量、出量管理	①生活中使用带有刻度的水杯和容器，准确记录每日进食的液体量及排出的液体量（一般指尿量）。②保持每日负平衡约 500m 的出入量，即每日饮水量 1500ml，排出约 2000ml 左右。③每日记录尿量，采用早上 7 点开始，使用有刻度的小便壶记录每次尿量，统计 24 小时的总入量，即是一日的液体排出量。
用药管理	①每日固定时间服药，可设置闹钟、智能工具提醒，使用标有时间、含有多个小格子的药盒。②不得擅自停药、减量。③不会在专科医生未同意时擅自加用其他药物。
限盐管理	①心功能 I ~ II 级患者，摄入钠盐量在 2 克/日，即相当于食盐 5 克。②心功能 II ~ III 级患者，摄入钠盐量在 1 克/日，相当于食盐 2.5 克。③心功能 IV 级患者，摄入钠盐量在 0.4 克/日，相当于食盐 1 克。
休息运动管理	有氧运动是慢性心衰患者主要运动康复形式，可改善患者的心肺功能。根据心功能情况，选择手册推荐运动时间、运动形式及频次。
体重管理	①患者每日称重：需保持排尿后、进食之前进行，并记录在自我监测表中。②每日、每周进行体重比较。
症状管理	运动耐力下降、疲乏加重、呼吸困难出现及加重、静息心率增加 ≥ 15 次/min、下肢水肿再现或加重、体重 3 天内增加 2kg 以上，以上症状出现提示病情加重需就医 ^[7] 。
情绪管理	①保持乐观的心态。②出现焦虑、抑郁寻求心理支持。③必要时遵医嘱酌情应用抗焦虑或抗抑郁药物。
定期复查	近 3 月内每 2 星期来门诊随访调药一次，一共六次。以后每半年、一年复查一次。到医院就诊时随身携带既往心脏超声、心电图、检查单及心衰患者自我监测记录表，可以作为诊断参考。

2 结果

2.1 两组患者 6MWT 比较

两组患者出院前 6MWT 比较，观察组(332.42 $\pm$ 28.39)米，对照组(330.91 $\pm$ 34.25)米， t 值 0.220， $P > 0.05$ 无统计学意义；两组患者出院后三个月 6MWT 比较，观察组(456.23 $\pm$ 23.14)米，对照组(384.21 $\pm$ 39.49)米， t 值 10.198，差异有统计学意义 $P < 0.05$ 。

2.2 两组患者的自我管理比较

观察组出院前(15.69 $\pm$ 2.84)分，对照组(15.45 $\pm$ 2.74)分， t 值 0.097， $P > 0.05$ ，差异无统计学意义；出院三个月后比较，观察(19.41 $\pm$ 3.11)分，对照组(17.85 $\pm$ 2.95)分， t 值 2.719， $P < 0.05$ 差异有统计学意义。

3 讨论

HF 患者的主要治疗方法为药物治疗，控制症状，改善心肌重构，防治心衰进一步恶化。具有长期性，需终身服药。因其需要严格药物管理、控制出入量、钠盐、症状管理、运动指导及疾病诱发因素等，需要专业的管理知识，受限于我国医疗资源紧缺的现状，患者自身特点如患者高龄、健忘、不会使用智能手机等，仅靠住院期间的健康宣教及电话随访难以实现，所以慢性的管理依靠医务工作者的同时，同样需要患者积极、主动地进行自我监测，并对生活方式做出调整，有效维持并提高生活质量^[8-9]。

心衰患者自我管理手册是根据《中国心力衰竭诊断和治疗指南 2018》心衰患者管理要点^[6]，和心衰健康调查问卷评估患者需求的知识点，制作了自我管理手册，本手册以图片为主，图文并茂。6min 步行试验已广泛应用于评价心衰患者的运动耐力、疾病预后以及医疗干预后效果等，具有良好的有效性和实用性，本研究对患者进行自我管理及使用自我管理手册干预后，6min 步行试验高于干预前，观察组高于对照组， $P < 0.05$ 差异有统计学意义，提示自我管理手册的使用可提高 HF 患者的运动耐力。本研究所使用的自我护理指数量表 (SCHEI) v6.2 中文版，用于评估临床中国 HF 患者的自我护理状况，指导和评价自我护理干预效果。两组患者出院前的 SCHEI 评分比较， $P > 0.05$ 差异无统计学意义，出院 3 个月观察组自我管理高于对照组， $P < 0.05$ 差异有统计学意义。提示患者出院后使用自我管理手册可提高 HF 患者的自我管理能力。

综上所述，自我管理手册可指导患者院外延续护理，提高其运动耐力及自我管理能力。本手册经济实用，有较好的临床推广应用价值。

参考文献

- [1] 王华,李莹莹.2022 年 AHA/ACC/HFSA 心力衰竭管理指南解读--从新指南看心衰分类和诊断评估[J].中国心血

- 管病研究.2022.20(6):481-486.
- [2] 刘润,任粉,邵滢淋,等. 延续性护理对慢性心衰患者心理健康的影响研究[J]. 卫生软科学,2024,38(12):86-88.
- [3] 梁晶,汤莉. 多元化护理干预在老年慢性心衰伴营养不良患者中的应用[J]. 国际护理学杂志,2024,43(9):1592-1596.
- [4] 许锈熔,陈丽华,翁克姬. 以心衰日记为基础的协同护理干预对老年慢性心衰患者心功能及护理效果分析[J]. 心血管病防治知识,2024,14(6):114-115,119.
- [5] 李星,王俊霞,邵李姣,等. 循序渐进的运动康复护理对慢性心衰患者运动耐力、生活质量及不良心脏事件的影响[J]. 罕少疾病杂志,2024,31(3):123-124.
- [6] 林明珍,苏秋月. 整体护理联合心身护理对慢性心衰伴抑郁患者依从性及生存质量的改善分析[J]. 心血管病防治知识,2024,14(6):138-140.
- [7] 高燕,余丽丽,刘肖亚. 症状管理策略配合三位一体延续护理模式对慢性心衰患者病情控制及居家自我管理能力的影[J]. 临床医学研究与实践,2024,9(5):151-155.
- [8] 葛粉娥,许艳秋,罗世樑. 基于体质量管理策略的护理干预对慢性心衰患者心功能与体重改善情况的影响[J]. 心血管病防治知识,2024,14(12):105-107,111.
- [9] 黄春园,王其. 九宫格框架综合护理措施对慢性心衰患者护理效果探讨[J]. 河北北方学院学报(自然科学版), 2024, 40(12):36-40.
- 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**