

赤龙搅海运动处方改善维持性血液透析者口渴感的护理效果

郭湘黔, 杨胜薇, 简 琴

贵州医科大学第二附属医院血透室 贵州凯里

【摘要】目的 探究赤龙搅海运动处方改善维持性血液透析（MHD）患者口渴感的护理效果。**方法** 选取 80 例 MHD 伴口渴患者为研究样本，时间范围 2024 年 5 月至 2025 年 5 月，随机数表法平均分组，即 40 例对照组、40 例观察组，对照组采取常规护理，观察组在对照组基础上，采取赤龙搅海运动处方，对比两组口渴相关指标及体重增长情况。**结果** 干预后 12 周，观察组视觉模拟评分法（VAS）评分、口腔干燥评分量表（SXI）评分低于对照组，静态全唾液流率（UWS）高于对照组，且体重增长少于对照组，有统计学差异（ $P < 0.05$ ）；干预前对比两组上述指标，无显著性差异（ $P > 0.05$ ）。**结论** 予以 MHD 伴口渴患者赤龙搅海运动处方效果显著，可改善患者口渴情况，增加唾液分泌量，控制患者体重增长。

【关键词】 维持性血液透析；口渴感；赤龙搅海运动处方；护理效果

【基金项目】 黔东南州科技计划（自筹资金）项目：赤龙搅海运动处方在维持性血液透析并发口渴症患者中的应用，课题编号：黔东南科合 J 字【2003】74 号

【收稿日期】 2025 年 7 月 22 日

【出刊日期】 2025 年 8 月 19 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20250395

The nursing effect of the Chilong Churning the Sea exercise prescription on improving the thirst sensation of maintenance hemodialysis patients

Xiangqian Guo, Shengwei Yang, Qin Jian

The Second Affiliated Hospital of Guizhou Medical University Dialysis unit, Kaili, Guizhou

【Abstract】Objective To explore the nursing effect of the Chilong Stirring the Sea exercise prescription in improving the thirst sensation of maintenance hemodialysis (MHD) patients. **Methods** Eighty patients with MHD accompanied by thirst were selected as the research samples. The time range was from May 2024 to May 2025. They were randomly and evenly divided into groups, namely 40 cases in the control group and 40 cases in the observation group. The control group received routine care, while the observation group was added with the prescription of Chilong Stirring the Sea exercise. The thirst conditions and weight gain of the two groups were compared. **Results** At 12 weeks after the intervention, the Visual Analogue Scale (VAS) score and Oral Dryness Scale (SXI) score of the observation group were lower than those of the control group, the static total salivary flow rate (UWS) was higher than that of the control group, and the weight gain was less than that of the control group, with statistically significant differences ($P < 0.05$). There was no significant difference before the intervention ($P > 0.05$). **Conclusion** The prescription of the "Red Dragon Stirring the Sea" exercise for patients with MHD accompanied by thirst has a significant effect. It can improve the patients' thirst, increase saliva secretion, and control weight gain.

【Keywords】 Maintenance hemodialysis; Feeling of thirst; Chilong Stirring the Sea Exercise Prescription; Nursing effect

在终末期肾病治疗领域，以维持性血液透析（MHD）为主要治疗手段，以此纠正机体代谢紊乱，促使水分、毒素、代谢废物排出。在治疗期间，受体液体积减小、水钠潴留增多、毒素积蓄等因素影响，患者易出现口渴感，在此情况下，患者饮水欲望强烈，液体

摄入依从性降低，可导致透析充分性下降、并发症风险升高等不良后果^[1]。常规护理模式下，通过健康宣教、行为指导等干预措施，可获得一定成效，但整体护理效果并不理想。中医理论从不同角度阐述了口渴的主要病机，即热盛伤津、邪气阻滞，中医内治法、外治法以

及中医养生功法在 MHD 患者口渴感改善方面具有显著作用。“赤龙搅海”是中医传统养生术,通过搅舌、叩齿、咽津、鼓嗽四个动作,可改善口渴、口干症状,具有生津止渴、促进食欲的作用^[2]。现对赤龙搅海运动处方的实践应用展开分析。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 80 例 MHD 伴口渴患者为研究样本(2024 年 5 月至 2025 年 5 月),随机数表法平均分组,即 40 例对照组、40 例观察组;对照组:男 22 例,女 18 例,年龄 35~71 岁,均值(54.12±5.95)岁,体重指数 18.5~27.0kg/m²,均值(23.01±2.87)kg/m²,透析龄 3~18 个月,均值(10.24±3.11)个月;观察组:男 23 例,女 17 例,年龄 37~72 岁,均值(54.38±6.02)岁,体重指数 18.9~27.1kg/m²,均值(23.08±2.95)kg/m²,透析龄 3~15 个月,均值(9.98±3.04)个月;组间资料无显著性差异(P>0.05)。

纳入标准:(1)符合 MHD 指征^[3];(2)接受规律治疗,每周 2~3 次,治疗时间≥3 个月;(3)出现口渴感,视觉模拟评分(VAS)≥5 分;(4)护理配合度良好;(5)遵循知情同意原则。

排除标准:(1)合并口腔疾病;(2)合并急慢性感染;(3)出现 MHD 严重并发症,如肾性贫血、心力衰竭等;(4)存在其他口渴诱发因素,如干燥综合征、糖尿病等;(5)存在认知、视听、精神、语言障碍。

1.2 方法

两组采用相同的透析方案,选用碳酸氢盐透析液,钠浓度 140mol/L,透析液流量 500mL/min,血流量 200~300mL/min,控制透析液温度 36.5~37.0℃,每周透析 2~3 次,4h/次。

对照组:实行常规护理,依据标准工作流程,开展透析治疗操作,规范执行医嘱,严密检测患者情况,警惕 MHD 相关并发症,通过集体宣教、视频宣教、一对一宣教形式,普及 MHD 基础知识及水钠控制知识,强调低盐饮食重要性,与患者共同设定液体摄入限制目标,指导患者严格控制水分摄入,计算食物含水、含钠

量,指导患者通过棉签沾水、含服冰块、咀嚼无糖口香糖等方式缓解口渴感,持续干预 12 周。

观察组:在对照组基础上,实行赤龙搅海运动处方,持续干预 12 周。(1)准备阶段:向患者发放赤龙搅海运动视频,通过现场示范、一对一指导的方式,帮助患者熟练掌握,纠正患者错误动作,制定运动处方,每日练习 3 次,指导患者取坐位,在舒适、安静环境下进行,根据患者牙齿及口腔情况,合理控制运动强度;(2)具体运动方法:①叩齿:有节奏、有规律的互相叩击上、下牙齿,共 36 次;②搅舌:舌头紧贴牙面、牙床,舌尖由齿龈内侧向外侧,按照左、下、右、上的顺序转 18 圈,再反方向转 18 圈,共 36 圈;③鼓嗽:轻闭口唇,做嗽口动作,共 36 次;④咽津:舌尖抵住上颚,使唾液充分聚集,分 3 次缓慢咽下。

1.3 观察指标

(1)口渴相关指标:分别于干预前、干预 12 周后,应用视觉模拟评分(VAS)评分,0~10 分代表口渴程度由轻到重,应用口腔干燥评分量表(SXI)评估,共 11 个条目,条目赋值 1~5 分,与口腔干燥程度呈正相关,测定静态全唾液流率(UWS),于静息状态下,采集 5min 内唾液总量,进行称重测定^[4];

(2)体重增长情况:分别于干预前、干预 12 周后,应用精密电子台秤测定患者体重,计算透析前体重—上次透析超滤后体重的差值,即体重增长量,按照 2~3 次/周的透析频率,计算差值总和的平均数,展开组间对比。

1.4 统计学方法

统计学软件 SPSS26.0 处理数据,t、χ²检验计数资料($\bar{x} \pm s$)、计量资料[n(%)] ,P<0.05 为检验标准。

2 结果

2.1 两组患者口渴相关指标对比

干预后与对照组相比,观察组 VAS 评分、SX1 评分更低,UWS 更高,P<0.05,详细见表 1。

2.2 两组患者体重增长情况对比

干预后与对照组相比,观察组体重增长更少,P<0.05,详细见表 2。

表 1 两组患者口渴相关指标对比详情($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	VAS 评分(分)		SX1 评分(分)		UWS (mL/min)	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	40	7.11±1.60	4.29±0.65	32.69±4.12	19.24±2.71	0.38±0.12	0.60±0.08
对照组	40	7.04±1.65	5.32±0.78	32.08±4.25	25.40±2.89	0.39±0.11	0.45±0.09
t	-	0.173	6.416	0.652	9.834	0.389	7.878
P	-	0.848	<0.05	0.517	<0.05	0.699	<0.05

表 2 两组患者体重增长情况对比详情 ($\bar{x} \pm s$, kg)

组别	例数	干预前	干预后
观察组	40	2.97 ± 0.68	2.40 ± 0.35
对照组	40	2.92 ± 0.65	2.85 ± 0.32
t	-	0.336	6.001
P	-	0.738	<0.05

3 讨论

MHD 患者基数庞大, 经过规律治疗, 可纠正机体代谢紊乱状态, 改善疾病症状, 有效延长患者生存期。但受患者个体差异、病情差异、透析龄、透析频率等因素影响, 患者可能出现多种不适感受, 如口渴、疲劳乏力、皮肤瘙痒等。其中, 口渴是 MHD 患者常见的不适症状, 其诱发因素复杂, 诸多因素均可能导致唾液流量减少^[5]。针对此类患者, 常规护理以健康宣教、行为干预为护理核心, 通过口含冰块、湿棉签湿润口唇、咀嚼口香糖等干预措施, 可在一定程度上增加唾液分泌, 缓解患者口干、口渴症状, 但总体效果未能达到预期。赤龙搅海是中医传统养生术, 其具有便捷可行、成本低廉等应用优势, 通过口、舌、唇部运动, 可生唾养津、滋阴润燥, 有利于改善 MHD 患者口渴感^[6]。本研究中, 对比两组口渴相关指标, 干预后观察组 UWS 高于对照组, VAS 评分、SXI 评分低于对照组, 有统计学差异 ($P < 0.05$)。

分析原因如下: 中医理论认为, MHD 患者受病情影响, 存在机体正虚、阴津亏损、津液不足的情况, 实行赤龙搅海运动处方, 通过搅舌、叩齿动作, 可增加口腔唾液分泌, 通过鼓漱、咽津动作, 能够减轻口腔黏膜干燥, 以此提升患者舒适度, 改善患者进食体验。同时, 口舌部位分布了诸多经络、穴位, 通过口、舌、唇的运动, 可疏通经络、不易脏腑, 唾液经舌根、咽喉贮于丹田, 可强肾补精、健脾益胃, 具有理想的内调作用。现代医学研究证实^[7], 通过口腔运动, 可对唾液腺造成良性刺激, 引起神经体液反射, 刺激迷走神经, 以此增加唾液分泌, 提高唾液流率。不仅如此, 本研究中, 对比两组体重增长情况, 干预后观察组体重增长更少, 有统计学差异 ($P < 0.05$)。体重增长情况是 MHD 患者重要的监测指标之一, MHD 伴口渴患者水钠控制依从性降低, 往往会通过大量饮水、进食缓解不适症状, 从而导致体重增加, 在此情况下, 对于患者血压、心肺功能等指标均具有直接影响, 容易对透析效果产生不良影响, 导致各类心血管并发症高发。赤龙搅海运动处方对于体重增长, 无直接控制作用, 但通过改善患者口渴症状、增加唾液分泌, 能够规范患者水钠控制行为, 以此间接控制体重增长, 协同提升透析效果, 充分保障透析

安全性。有研究指出^[8], 针对剖宫产产妇, 应用芦根泡水联合“赤龙搅海”运动, 可进一步提升口渴感缓解效果, 减轻患者口渴感程度, 有效增加唾液分泌量, 能够获得患者满意、认可, 与本研究结果相似。在今后研究中, 应围绕赤龙搅海运动处方继续开展大样本量、长期随访研究。

综上所述, 针对 MHD 伴口渴患者, 应用赤龙搅海运动处方可获得理想的护理效果, 能够减轻患者口渴程度, 增加唾液分泌量, 改善口腔黏膜干燥程度, 有利于控制患者透析期间体重增长, 且具有安全、可行、便捷等应用优势, 值得推广普及。

参考文献

[1] 姜海龙,李唱,盖莹,等.血液透析患者口渴症状管理的最佳证据总结[J].中国血液净化,2024,23(09):716-720.

[2] 中国医师协会肾脏内科医师分会血液透析滤过质控指南工作组.血液透析滤过质量控制临床实践指南[J].中华医学杂志,2024,104(08):571-593.

[3] 李圣洁,郭琪,陈小雨.个性化运动处方对血液透析患者肌少症的作用和影响[J].中国医学科学院学报,2024,46(02): 247-253.

[4] 季洁,徐艺琳,刘军,等.个体化预测维持性血液透析患者口渴风险的列线图模型建立[J].中国血液净化,2023,22(02): 110-113+118.

[5] 陈文思,张红梅.维持性血液透析患者口渴现状及影响因素分析[J].中国血液净化,2023,22(01):64-67.

[6] 丁少楠.厌恶疗法在血透患者控制液体摄入依从性中的应用效果研究[J].云南医药,2022,43(04):46-48.

[7] 黄露露,丁劲,周巧玲,等.“赤龙搅海”运动处方对 MHD 患者口渴程度的改善效果[J].护理实践与研究,2023,20(08):1209-1213.

[8] 段莉,何玉婷,李园.芦根泡水联合“赤龙搅海”缓解剖宫产术后产妇口渴感的临床观察[J].中国医学创新,2024,21(35):79-82.

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