

运动性横纹肌溶解症的针对性护理干预价值

李雪莉

980 医院第四派驻门诊部 河北石家庄

【摘要】目的 分析运动性横纹肌溶解症的针对性护理干预价值。**方法** 选择我院收治的运动性横纹肌溶解症患者 40 例, 将其按照随机分组方法分为对照组 (20 例, 使用常规护理) 和试验组 (20 例, 使用针对性护理干预), 对两组的护理效果进行收集和分析对比。**结果** 试验组患者的血尿素氮、血清肌酐以及肌酸激酶同工酶等生化指标改善情况显著优于对照组患者。同时, 试验组患者的护理满意度评分相较对照组亦呈现更高水平, 差异均有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 针对性护理干预可以有效缓解运动性横纹肌溶解症患者的临床症状, 提高患者的满意度, 有较优的干预价值。

【关键词】 运动性横纹肌溶解症; 针对性护理干预; 尿素氮; 肌酐; 肌红蛋白

【收稿日期】 2025 年 9 月 18 日

【出刊日期】 2025 年 10 月 20 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20250535

Value of targeted nursing intervention for exercise-induced rhabdomyolysis

Xueli Li

The Fourth Outpatient Department of 980 Hospital, Shijiazhuang, Hebei

【Abstract】Objective To analyze the value of targeted nursing intervention for exercise-induced rhabdomyolysis. **Methods** A total of 40 patients with exercise-induced rhabdomyolysis admitted to our hospital were selected and divided into control group (20 cases, using routine nursing) and experimental group (20 cases, using targeted nursing intervention) according to the randomization method, and the nursing effects of the two groups were collected, analyzed, and compared. **Results** The improvement of blood urea nitrogen, serum creatinine and creatine kinase isoenzyme in the experimental group was significantly better than that in the control group. At the same time, the nursing satisfaction scores of the patients in the experimental group were also higher than those in the control group, and the differences were statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion** Targeted nursing intervention can effectively alleviate the clinical symptoms of patients with exercise-induced rhabdomyolysis, improve patient satisfaction, and have better intervention value.

【Keywords】 Exercise-induced rhabdomyolysis; Targeted care interventions; Urea nitrogen; Creatinine; Myoglobin

横纹肌溶解症是指因各类病因引发的广泛横纹肌细胞发生坏死性病变。当肌细胞内成分大量逸出至细胞外环境以及血液循环体系时, 会诱发急性肾衰竭、电解质代谢失衡等一系列并发症^[1]。运动性横纹肌溶解症指由高强度体能锻炼或过度运动负荷所诱发, 致使横纹肌细胞产生缺血性缺氧、乳酸异常蓄积等病理变化, 这些变化进一步引发细胞结构解体、崩坏, 并导致肌细胞内物质大量渗出至细胞外液及血液循环系统, 最终造成肾小球及肾小管组织的结构性损害。在病情严重的情况下, 该病症还可导致急性肾功能不全以及多脏器功能障碍综合征等危及生命的并发症。该病症的典型临床特征呈现为肌痛、肌红蛋白尿 (表现为尿液色泽

呈酱油色) 以及肌力下降的三联体征。对于病情危重的患者, 可能并发急性肾功能不全、弥散性血管内凝血现象以及多脏器功能衰竭综合征, 严重情况下甚至会直接威胁患者的生命安全^[2]。近年来, 伴随全民健身理念的广泛传播与深入人心, 参与运动锻炼的人群规模持续扩大。然而, 部分人群在运动过程中盲目追求高强度训练, 致使横纹肌溶解症的发病率呈现出逐步攀升的态势。现阶段, 临床针对运动性横纹肌溶解症的治疗策略仍以对症支持疗法为核心, 但在实际救治过程中, 部分患者因未能获得有效的护理干预措施, 致使病死率居高不下。针对性护理干预注重以患者个体为核心, 通过深入分析患者的具体需求, 量身定制出高度贴合个

体特征的护理方案^[3]。因此本研究分析了运动性横纹肌溶解症的针对性护理干预价值,具体如下:

1 对象和方法

1.1 对象

选择我院在 2023 年 1 月—2024 年 1 月,1 年内收治的 40 例运动性横纹肌溶解症患者作为研究对象。所有患者均符合运动性横纹肌溶解症的诊断标准。按照护理方法的不同,将其随机分为对照组(20 例,男 11 例,女 9 例,平均年龄为 21.74 ± 1.35 岁)和试验组(20 例,男 12 例,女 8 例,平均年龄为 21.52 ± 1.23 岁)。两组一般资料无统计学意义($P > 0.05$)。纳入标准:

(1) 所有患者均需满足运动性横纹肌溶解症的临床诊断标准;(2) 所有患者意识状态清晰,具备正常沟通交流能力。(3) 同时所有患者均自愿参与本研究。排除标准:(1) 存在认知功能缺损或精神行为异常表现的患者;(2) 既往有自身免疫系统性疾病诊断记录的患者;(3) 临床入组资料存在显著缺失的患者。我院伦理委员会对本研究完全知情,并批准研究。

1.2 方法

对照组患者实施常规护理,即用药指导、饮食指导、健康指导等护理措施。而试验组患者在此基础上实施针对性护理干预,具体方法如下:

(1) 健康教育。运动性横纹肌溶解症在临床实践中属于相对罕见的病症范畴,多数患者对其病理机制及诊疗流程缺乏系统性认知,这种认知空白往往加剧其心理负担。因此,需对患者开展针对性健康宣教,涵盖疾病定义、常见诱因、治疗策略、饮食指导等核心要素,并着重阐释治疗周期内关键生理指标的动态变化规律。通过引入典型病例的实证分析,有效提升患者对疾病转归的认知预期,进而增强其参与治疗的依从性与信心。

(2) 基础护理。①环境护理。需要给患者提供安静、舒适、整洁的病房环境和干净的床铺,让患者能够舒适地卧床休息。确保病房区域获得充分自然光照,并建立定时开窗通风机制以维持空气流通。严格执行病房日常清洁规程,有效降低院内交叉感染风险。②口腔护理。使用生理盐水对患者进行口腔清洁,早晚和餐后都需要进行口腔护理,以维护患者口腔卫生环境,有效抑制口腔内细菌的过度增殖,从而预防口腔黏膜溃疡、感染性病变等并发症的发生。③疼痛护理。由于肌肉溶解引发的剧烈疼痛症状,需对患者酸痛明显的骨性突起及肌肉组织进行专业按摩干预,以实现疼痛的有效缓解。可以协助患者交替使用平卧位和侧卧位,翻身时

动作需要放轻柔,防止进行推拉等大动作,避免增加患者的疼痛感。

(3) 饮食护理。需要遵循低脂低盐的饮食原则,为患者提供足够的营养膳食。患者需要多食用优质低蛋白食物,还需要多食用富含维生素的蔬菜和水果。

(4) 监测生命体征。在治疗期间,需要对患者的生命体征进行监测,包括体温、血压、呼吸等。如果患者出现胸闷、咳嗽、呼吸困难等症状,需要立即告知医生并展开治疗。

(5) 预防肾功能衰竭。需要配合患者做好血液检验,实时观测患者尿素氮、肌酐等指标的变化,有利于明确肾衰竭的发生和进展。还需要对患者的尿液进行观察,实时观测患者尿量、尿色等指标的变化,需要记录患者每小时的尿量,根据患者的尿量对输液速度进行调节,做好出入量的记录,从而能够较早明确患者的肾功能状况。

(6) 对症护理。使用碱化尿液等利尿方法来帮助患者排出肾脏中的肌红蛋白,避免肌红蛋白在肾小管中沉淀。如果患者不能够进食,需要给患者提供 5% 的碳酸氢钠静脉滴注,并且需要预防酸中毒。

(7) 心理护理。由于运动性横纹肌溶解症发病急骤、病情演变迅速的特点,患者常伴随焦虑、恐惧等负性心理反应,此类心理状态不仅干扰治疗护理的顺利开展,更可能加剧病情恶化进程。护理人员要密切关注患者的心理情绪变化,及时与患者沟通交流,在交流过程中,采用通俗易懂的语言为患者全面阐释疾病机制、诊疗方案及预期转归,从而消除患者心中的顾虑,帮助患者树立战胜疾病的信心,以提高患者对治疗和护理的配合度。

1.3 观察指标

比较两组患者护理后的尿素氮(BUN)、肌酐(Scr)以及肌红蛋白(MB)。

评估两组患者在接受护理干预后的满意度,采用本院自主设计的护理服务满意度测评量表开展量化分析。该量表满分为 100 分,依据得分区间划分为三个评价等级:低于 60 分界定为不满意,60 至 80 分区间视为满意,超过 80 分则认定为非常满意。护理满意度计算公式为:(非常满意例数+满意例数)/总例数 $\times 100\%$ 。

1.4 统计学分析

本研究获取的全部数据均导入 SPSS 23.0 统计软件进行系统分析。对于计量资料,采用 t 和 $\bar{x} \pm s$ 的统计形式予以呈现;针对计数资料,则运用卡方检验值及百分比(%)进行量化表达。当检验结果中 P 值小于

0.05 时，判定组间差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者的 BUN、Scr、MB 对比

在对两组患者实施护理后，试验组患者的 BUN、Scr 以及 MB 明显优于对照组患者，差异均有统计学意

义（ $P<0.05$ ），见表 1。

2.2 两组患者的护理满意度对比

在对两组患者实施护理后，试验组患者的护理满意度相较于对照组患者表现出更高的水平，差异有统计学意义（ $P<0.05$ ），见表 2。

表 1 两组的 BUN、Scr、MB 对比（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	BUN（mmol/L）	Scr（ $\mu\text{mol/L}$ ）	MB（ug/L）
试验组	20	16.55±6.92	325.32±46.44	3525.86±1046.43
对照组	20	22.54±7.75	391.67±45.16	4251.28±1095.53
<i>t</i>	-	2.578	4.581	2141
<i>P</i>	-	0.014	0.001	0.039

表 2 两组的护理满意度对比[n，（%）]

组别	例数	非常满意	满意	不满意	满意度
试验组	20	11（55.00）	8（40.00）	1（5.00）	19（95.00）
对照组	20	9（45.00）	7（35.00）	4（20.00）	16（80.00）
χ^2	-	-	-	-	10.286
<i>P</i>	-	-	-	-	0.001

3 讨论

横纹肌溶解症的发病原因与创伤性因素、肌肉疲劳、挤压伤、感染以及各种代谢性疾病等有关^[4]。运动性横纹肌溶解症需要通过患者的临床表现和检验报告进行诊断，对患者及时地展开治疗。如果患者病情发展较快，容易发生急性肾功能不全，威胁患者的生命安全^[5]。

当前在对运动性横纹肌溶解症患者实施临床护理时，常规护理是一种常见且普遍的护理方法。但是常规护理难以预防并发症发生，从而会影响患者的康复效果，所以通过常规护理往往难以取得较好的应用效果。因此在这样的前提下，需要找到一个有效的护理方法应用于运动性横纹肌溶解症患者。针对性护理干预是指护理人员根据患者的病情特点和对护理的需求，有目的地对患者进行护理干预，从而能够促进患者的身体康复和改善患者的生活质量^[6]。本研究数据揭示，试验组患者的 BUN、Scr 以及 MB 等生化指标改善情况显著优于对照组患者。同时，试验组患者的护理满意度评分相较对照组亦呈现更高水平（ $P<0.05$ ）。这一结果提示，实施针对性护理干预措施能够有效改善患者的生化指标水平，并显著提升患者的护理满意度。分析原因为通过环境优化、疼痛管理、肾功能保护等综合针对性护理干预，能够有效控制运动性横纹肌溶解症患者的病情，缓解患者的症状，改善患者的生化指标，避

免病情发生恶化。针对性护理通过动态监测尿量、及时调整补液策略，能够有效预防运动性横纹肌溶解症患者发生更严重的并发症^[7]。运动性横纹肌溶解症的发病进程可引发患者心理与情绪层面的显著波动，常见表现为焦虑不安、精神紧张以及恐惧担忧等负面情绪，这些情绪状态会对患者的治疗进程产生不良影响。因此，针对性护理通过主动且全面地评估患者的心理状况，并采取有效措施舒缓其消极情绪，对于提升患者对治疗的依从性以及推动患者的康复进程具有至关重要的意义^[8]。

综上所述，通过针对性护理干预可以有效改善运动性横纹肌溶解症患者相关的生化指标，提高患者的护理满意度，有较佳的应用效果。

参考文献

[1] 闫蕾,武宜.运动性横纹肌溶解症临床及 MRI 特点分析[J].医学理论与实践,2021,34(19):3433-3435.

[2] 梁荔燕,李传圣,初静,等.5 例运动性横纹肌溶解患者肢体功能锻炼的护理[J].天津护理,2021,29(03):312-314.

[3] 张松华.针对性护理在股骨头坏死患者全髋关节置换术后的应用效果[J].黔南民族医学学报,2023,36(02):131-133.

- [4] 李苗苗,刘音,李周平,等.364 例横纹肌溶解综合征临床特征及并发急性肾损伤后的临床疗效观察[J].中国合理用药探索,2023,20(11):36-42.
- [5] 叶闻静,厉书岩,李丹,等.Gitelman 综合征继发横纹肌溶解症患者的护理[J].中华急危重症护理杂志,2021,2(06):561-563.
- [6] 武立艳.全方位护理干预在血液净化治疗横纹肌溶解症中的应用[J].山西医药杂志,2021,50(02):319-321.
- [7] 姚晓曼,梁紫静.基于目标策略的针对性护理对肾衰竭合并心力衰竭血液透析患者的应用价值探讨[J].中西医结合心血管病电子杂志,2023,11(36):66-68+65.
- [8] 楚莲洁,王佳露.急性并发症预防及针对性护理在终末期糖尿病肾病患者血液透析中的应用效果观察[J].中国社区医师,2023,39(29):137-139.

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