

多组分运动护理干预在老年肝硬化合并衰弱患者中的应用

温玉晗, 郑丽梅*, 谭桂花*

遵义医科大学第二附属医院 贵州遵义

【摘要】目的 分析和研究为肝硬化合并衰弱老年患者落实多组分运动护理干预对改善其生活质量起到的效果和作用。**方法** 本次研究的时间选择 2024 年 5 月至 2025 年 4 月, 选择该时间段在本院实施治疗的 50 例老年肝硬化合并衰弱患者为观察对象, 先进行医院治疗的 25 例老年患者纳入对照组, 治疗期间落实常规护理, 后进入医院治疗的 25 例患者纳入观察组, 治疗期间在落实常规护理基础上实施多组分运动护理干预, 之后对两组患者生活质量及护理满意度实施对比。**结果** 分析研究结果可知, 观察组老年患者护理后生活质量得分明显高于对照组 ($P<0.05$), 观察组患者衰弱量表得分优于对照组 ($P<0.05$)。**结论** 为老年肝硬化合并衰弱患者实施多组分运动护理干预能改善其疾病状况和预后, 应用价值较高。

【关键词】 多组分运动护理; 老年患者; 肝硬化合并衰弱; 护理效果

【收稿日期】 2025 年 4 月 12 日

【出刊日期】 2025 年 5 月 15 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20250222

Application of multi-component exercise nursing intervention in elderly patients with liver cirrhosis and frailty

Yuhan Wen, Limei Zheng*, Guihua Tan*

The Second Affiliated Hospital of Zunyi Medical University, Zunyi, Guizhou

【Abstract】Objective To analyze and study the effect and role of multi-component exercise nursing intervention in improving the quality of life of elderly patients with liver cirrhosis and frailty. **Methods** The time of this study was selected from May 2024 to April 2025. 50 elderly patients with liver cirrhosis and frailty treated in this hospital during this period were selected as the observation subjects. 25 elderly patients who were first treated in the hospital were included in the control group. During the treatment, routine nursing was implemented. The 25 patients who entered the hospital for treatment were included in the observation group. During the treatment, multi-component exercise nursing intervention was implemented on the basis of routine nursing. After that, the quality of life and nursing satisfaction of the two groups of patients were compared. **Results** According to the analysis of the research results, the quality of life score of the elderly patients in the observation group after nursing was significantly higher than that of the control group ($P<0.05$), and the frailty scale score of the patients in the observation group was better than that of the control group ($P<0.05$). **Conclusion** Implementing multi-component exercise nursing intervention for elderly patients with liver cirrhosis and frailty can improve their disease condition and prognosis, and has high application value.

【Keywords】 Multi-component exercise nursing; Elderly patients; Liver cirrhosis and frailty; Nursing effect

前言

肝硬化在老年人群中发病率较高, 随着肝脏功能的逐渐减退身体会出现多种不适, 由于老年患者随着年龄增长身体机能逐渐减退, 所以加之疾病影响下容易并发衰弱综合征。衰弱的主要表现就是患者多系统功能处于减退状态, 所以肝硬化合并衰弱的患者生活质量、心理状态以及活动能力等方面都较差。正是由于

衰弱会降低患者生活质量, 因此为肝硬化合并衰弱老年患者治疗时, 除了要通过药物改善其肝硬化病情, 也应通过护理服务改善其衰弱症状。多组分运动护理干预是一种新型护理方式, 会将不同类型的训练结合, 目的是通过合理锻炼提高患者肌肉力量以及身体功能。所以将其应用在肝硬化合并衰弱患者治疗中, 能通过提升患者身体功能改善其衰弱症状和生活质量。

*通讯作者: 郑丽梅, 谭桂花

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次研究区间为 2024 年 5 月至 2025 年 4 月, 选择的研究对象总共 50 人, 每组各 25 人。对照组患者中男性大于女性, 男性人数 15, 女性人数 10, 其中年龄最小的患者 62 岁, 年龄最大的患者 82 岁, 该组患者平均年龄区间为 (71.12 ± 1.51) 岁。观察组女性患者大于男性患者, 男性人数 14, 女性均人数 11, 其中年龄最小的患者 61 岁, 年龄最大的患者 82 岁, 该组患者平均年龄区间 (71.21 ± 1.12) 岁。所选患者的家属签署知情同意书, 且患者疾病状况、年龄等基本资料并无明显差异 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组实施常规护理, 治疗期间根据其身体状况落实用药指导、饮食指导, 并使用简单语言向患者和家属讲解疾病相关知识。患者出院之前, 鼓励患者日常生活中加强锻炼, 并借助视频向其播放一些简单的运动方式。

观察组在对照组基础上落实多组分运动护理干预:

(1) 制定护理干预方案

患者入院之后组建由主任护师、康复治疗师、心脏康复专科护士及临床护士的干预指导小组。小组人员全方位对患者身体状况进行评估, 之后根据患者肝肾功能、心肺功能、营养状况以及衰弱程度等指标制定针对性运动护理干预。护理方案制定后会详细与患者和家属讲解, 讲解内容包括护理干预目的、方式及注意事项, 如家属对护理方案有不同看法^[1], 会积极沟通与采纳。

(2) 护理方案实施

护理干预落实之前, 护理人员会通过视频讲解、示范等方式指导患者掌握动作要点, 运动初期会先让其进行简单的热身运动, 以颈部运动、扩胸运动和肩部外展等为主, 热身活动时间控制在 5 分钟左右。患者适应强度之后, 会在热身运动基础上增加抗阻运动, 如先利用弹力带或者小重量哑铃指导患者进行手臂屈伸、腿部抬举等低强度动作, 每个动作重复 4~6 次, 每天进行 2 次练习。

如果患者低强度抗阻训练后身体状态良好, 可逐渐增加运动难度, 如进行双臂交替前后摆动、坐姿勾脚、坐姿抬腿等, 每个动作重复 6~10 次, 每天进行 2~3 次练习。

随着患者身体功能的恢复, 会在抗阻训练基础上

增加平衡训练。肝硬化合并衰弱患者日常生活中容易出现跌倒、碰撞, 平衡训练能通过提升患者身体稳定性降低其不良风险发生率。训练时会指导患者先站在平坦的地面上, 之后缓慢抬起一侧腿, 并站立 30~60 秒, 之后换另一侧腿抬起再次站立 30~60 秒, 两侧腿均完成单独站立为一组, 每天进行 2 组锻炼。单腿站立之后, 护理人员在地面上画一条直线, 指导患者沿着直线缓慢行走, 每次行走 15~20 米, 来回重复 2 次, 该锻炼每周实施 2~3 次^[2]。

经平衡训练患者身体稳定性提高后, 会增加有氧训练, 选择慢走、八段锦、太极拳等缓慢的运动方式, 每次运动时间控制在 30 分钟左右, 每周落实 3~4 次锻炼。

不同运动内容实施期间, 护理人员密切对患者面色、呼吸情况进行观察, 如患者出现异常情况会立即停止训练, 并实施针对性的处理, 之后根据患者实际情况调整运动护理干预内容。每次训练完成后指导患者进行深呼吸、肌肉拉伸等来缓解肌肉疲劳。

患者出院后会每周进行一次电话随访, 每月进行一次上门随访, 随访中了解患者运动情况, 并根据患者运动情况适当调整运动方式。

1.3 观察指标

1.3.1 采用生活质量调查建表 SF-36 对两组老年患者护理后的生活质量实施评估, 从躯体健康总分和心理健康总分两个方面实施对比, 总分 100 分, 得分越高说明患者生活质量越好。

1.3.2 采用 TFI 量表评估两组老年患者衰弱情况, 量表从躯体、心理、社会三个维度实施对比, 分值 0~15 分, 得分越高说明患者衰弱越严重。

1.4 统计学处理

本次研究主要是通过应用 SPSS22.0 软件来对实验中的多种数据进行分析处理, 其中主要需要处理的内容有技术资料 and 计量资料两种, 分别通过 $n(\%)$ 和 $(\bar{x} \pm s)$ 代表, 不同内容检验方式不同, 其前者应使用之后 χ^2 检验, 后者应使用 t 进行检验, 当结果 $P < 0.05$, 则说明本次数据存在统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者生活质量得分对比

如表 1 所示, 观察组患者生活质量得分明显高于对照组患者 ($P < 0.05$)。

2.2 两组患者衰弱状况得分对比

如表 2 所示, 观察组患者衰弱量表得分低于对照组患者 ($P < 0.05$)。

表 1 两组患者生活质量得分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	躯体健康总分	心理健康总分
对照组	25	39.62±5.16	37.25±5.09
观察组	25	46.92±6.18	45.68±6.98
t 值		10.069	9.667
P 值		<0.05	<0.05

表 2 两组患者衰弱状况得分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	躯体维度	心理维度	社会维度
对照组	25	3.51±1.29	3.62±2.02	2.98±0.97
观察组	25	1.81±1.26	1.69±1.66	1.01±0.09
t 值		10.698	9.009	9.958
P 值		<0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

肝硬化合并衰弱患者身体存在多种不适, 随着身体功能的减退, 也无法完成一些自主活动, 这些情况都会影响患者心理健康。心理状况影响着生理状况, 当患者长期处于不良情绪中会影响疾病恢复。基于此, 应通过护理改善患者衰弱症状, 当患者衰弱症状得到缓解时, 自理能力及心理状况都会随之改善。以往临床上为患者落实的常规护理内容相对固定, 侧重于改善患者身体不适, 所以应用中无法提升其肢体功能。正是由于常规护理中存在多种不足, 就对组分运动护理干预进行了应用^[3]。

通过研究结果可知, 观察组患者护理后衰弱症状改善情况明显优于对照组。肌肉力量减弱是导致衰弱出现的原因之一, 组分运动护理干预会根据患者实际身体状况落实锻炼, 抗阻训练能提升患者的肌肉力量, 平衡训练能提升患者身体稳定性, 有氧训练能提升血液循环并增强身体耐力, 通过这些不同类型的活动全方位改善患者肢体功能时, 其衰弱症状就会有所减轻。其次, 运动能改善身体激素水平, 当应激激素减少时就能改善焦虑、抑郁等不良情绪, 改善了患者不良情绪也有助于缓解其衰弱状态。此外, 观察组患者生活质量得分高于对照组, 组分运动护理干预会鼓励患者积极参与到康复锻炼中, 并最大化让其完成他们力所能及的事情, 以此长时间应用中能提高患者躯体稳定性和平衡能力。身体状况改善后也就能自主进行穿衣、洗漱, 以此不但能提高患者生活质量, 也能降低因自理能力下降导致的不良情绪。此外, 合理锻炼能够促进身体血液循环并减轻疼痛, 改善患者因疾病带来的不适时其生活质量也会提高^[4-8]。

综上所述, 为老年肝硬化合并衰弱患者落实组分

分运动护理干预能改善其衰弱症状, 也能提升其生活质量, 值得应用和推广。

参考文献

[1] 郑晓梅,杨雪鹤,黄科宇. 浅谈休息在老年肝硬化合并衰弱中的重要性 [J]. 健康必读, 2024, (32): 19.

[2] 白超木力格. 肝硬化患者衰弱状况的危险因素及临床意义分析[D]. 内蒙古民族大学, 2024.

[3] 沈赛娅. 基于 BCW 理论的老年肝硬化合并衰弱患者运动干预方案的构建及应用[D]. 河南大学, 2024.

[4] 吴景锦. 康复运动护理对维持性透析患者衰弱症状、运动能力和生活指标的影响研究 [J]. 婚育与健康, 2024, 30 (10): 172-174.

[5] 古再努尔·依力亚尔,敬进华,余虹,等. 肝脏衰弱指数评估肝硬化住院患者衰弱现状及其影响因素分析 [J]. 护理实践与研究, 2024, 21 (01): 43-49.

[6] 梁倩,汪晓丽,刘梦琪,等. 多组分运动护理干预在老年慢性心力衰竭合并衰弱患者中的应用 [J]. 中华护理杂志, 2023, 58 (23): 2821-2828.

[7] 李思雨,袁媛,安然,等. 肝硬化老年衰弱患者综合运动康复护理方案的构建及应用 [J]. 中华护理杂志, 2023, 58 (20): 2437-2445.

[8] 肖乐尧,张莉,杨平,等. 肝硬化合并衰弱的研究进展 [J]. 当代护士(上旬刊), 2023, 30 (02): 12-17.

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/>

