

运动康复训练联合并发症预防护理对肾衰竭血液透析患者 生存质量的应用研究

石艳娟, 张丽, 梁燕, 李艳, 雷玉霞, 杨君, 谢晓华
宁夏医科大学总医院 宁夏银川

【摘要】目的 探讨运动康复训练联合并发症预防护理对肾衰竭血液透析患者生存质量的影响。**方法** 选择我院 2023 年 10 月至 2025 年 10 月收治的 70 例肾衰竭血液透析患者作为研究对象,按照入院顺序分为对照组(n=35)与观察组(n=35),对照组采用常规血液透析护理,观察组在此基础上采用运动康复训练联合并发症预防护理。对比两组患者护理前后的生存质量,并明确两组并发症发生率的差异性。**结果** 观察组护理后的生存质量优于对照组($P<0.05$);观察组的并发症发生率为 8.57%,低于对照组的 28.57% ($P<0.05$)。**结论** 在肾衰竭血液透析患者中,运动康复训练联合并发症预防护理有利于改善其生存质量,减少感染、低血压等并发症,临床应用价值较大。

【关键词】 肾衰竭; 血液透析; 运动康复训练; 并发症预防护理; 生存质量

【收稿日期】 2026 年 1 月 15 日

【出刊日期】 2026 年 2 月 13 日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20260088

Application of exercise rehabilitation training combined with complication prevention nursing on the quality of life in hemodialysis patients with renal failure

Yanjuan Shi, Li Zhang, Yan Liang, Yan Li, Yuxia Lei, Jun Yang, Xiaohua Xie
Ningxia Medical University General Hospital, Yinchuan, Ningxia

【Abstract】 Objective To explore the effect of exercise rehabilitation training combined with complication prevention nursing on the quality of life of hemodialysis patients with renal failure. **Methods** 70 patients with renal failure undergoing hemodialysis admitted to our hospital from October 2023 to October 2025 were selected as the research subjects. They were divided into a control group (n=35) and an observation group (n=35) according to the admission order. The control group received routine hemodialysis nursing, while the observation group received exercise rehabilitation training combined with complication prevention nursing on this basis. Compare the quality of life of two groups of patients before and after nursing care, and clarify the difference in the incidence of complications between the two groups. **Results** The quality of life of the observation group after nursing was better than that of the control group ($P<0.05$); The incidence of complications in the observation group was 8.57%, which was lower than the 28.57% in the control group ($P<0.05$). **Conclusion** In patients with renal failure undergoing hemodialysis, the combination of exercise rehabilitation training and complication prevention nursing is beneficial for improving their quality of life, reducing complications such as infection and hypotension, and has significant clinical application value.

【Keywords】 Renal failure; Hemodialysis; Sports rehabilitation training; Prevention and nursing of complications; Quality of life

肾衰竭是各类肾脏疾病进展至终末期的严重病理状态,血液透析作为肾脏替代治疗的核心手段,能有效延长患者生存期,但长期透析易导致患者出现肌肉萎缩、心血管并发症、心理障碍等问题,从而导致患者陷入生存质量较差的困境中^[1]。常规血液透析护理主要从

病情监测、透析操作配合方面入手,忽略了对患者的康复训练,也未提前介入预防并发症的措施,难以为患者全面康复提供较大帮助。而运动康复训练可通过改善肌肉功能、调节代谢水平增强患者体质,并发症预防护理能针对性规避透析相关风险事件^[2]。对此,本文选择运

动康复训练联合并发症预防护理作为研究重点,分析其在肾衰竭血液透析患者中的应用效果,现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本研究的参与者是 70 例肾衰竭血液透析患者,结合入院顺序分为两组,其中对照组 35 例,男、女分别是 19 例、16 例;从年龄指标来看,所处范围为 42~75 岁,以 (58.72±8.30) 岁为均值;观察组依旧是 35 例,共计 20 例男性,15 例女性;最低年龄/最高年龄为 43 岁/75 岁,以 (59.23±8.47) 岁为均值。两组患者上述信息比较的区别不显著 ($P>0.05$)。

纳入标准: (1) 符合肾衰竭诊断标准,需维持性血液透析治疗; (2) 透析时长≥6 个月,病情稳定; (3) 意识清晰,能配合护理及康复训练。

排除标准: (1) 合并严重心脑血管疾病、恶性肿瘤、精神疾病者; (2) 肢体功能障碍无法完成运动训练者; (3) 存在感染、出血等急性并发症者。

1.2 方法

对照组接受常规血液透析护理,由护理人员在透析前对患者生命指标、体重变化展开评估,阐明透析的流程、要求、注意事项,做好血管通路准备;透析中将监测患者心率、血压等指标值作为护理重点,明确透析机的运行是否正常,对于患者头晕等症状做到及时处理;透析后按压穿刺部位止血,告知患者饮食的要求,提出每日饮水量=前 1 日尿量+500ml。

观察组在此基础上采用运动康复训练联合并发症预防护理,具体如下: (1) 运动康复训练: ①透析中训练: 每次透析第 2 小时进行,持续 30min。首先,护理人员协助患者进行上肢伸展、下肢屈膝等动作,每个动作保持 15s,重复 10 组;随后引导患者使用脚踏车运动训练,以患者能耐受的主动运动和被动运动为准,每次 15min,重复 2 组。②透析间期训练: 每周 3 次,每次 45min,避开透析后 24h。护理人员告知患者选择快走、太极拳、骑自行车等有氧运动,强度控制在最大心率的 60%~70%,持续 30min^[3];并使患者参与到平衡训练中,站立位进行单腿支撑,每次 1min,重复 5

组,逐步增加难度。(2) 并发症预防护理: ①感染预防: 透析前后严格无菌操作,指导患者保持穿刺部位清洁干燥,避免抓挠;每周检查内瘘搏动、震颤情况,发现红肿、渗液及时处理^[4]。②低血压预防: 透析前避免空腹,控制透析期间体重增长;透析中匀速超滤,若出现血压下降,及时减慢超滤速度、补充生理盐水。③肌肉痉挛预防: 透析中监测电解质,若出现低钙、低钾及时补充;指导患者透析前适量饮水,避免过度脱水。

1.3 观察指标

(1) 生存质量: 采用肾脏疾病相关生存质量量表 (KDQOL-SFTM 1.3)^[5]评估,分值的大小与患者生存质量正相关,但透析相关症状这一维度分值越高,提升其症状越严重。

(2) 并发症发生率: 包括感染、低血压、肌肉痉挛。

1.4 统计学方法

运用 SPSS26.0 软件处理数据,计数资料采用例数 (%) 表示,行 χ^2 检验,计量资料采用 ($\bar{X}\pm S$) 表示,行 t 检验, $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者护理前后的生存质量比较

与对照组护理后的生存质量相比,观察组更具优势 ($P<0.05$),见表 1。

2.2 两组患者并发症发生率比较

观察组的并发症发生率较对照组低 ($P<0.05$),见表 2。

3 讨论

血液透析是控制肾衰竭患者病情、延长其生存期的主要措施,常规护理干预在此期间的作用有限,难以提升患者生存质量^[6]。

运动康复训练是基于患者心肺功能、肌肉力量评估制定的个体化方案,涵盖透析中被动运动、抗阻训练等。此种干预方式从科学运动的角度出发,可缓解患者肌肉萎缩问题,使其心肺功能更强,也有利于促进内啡肽分泌,改善其负面情绪^[7]。并发症预防护理是结合患者病情而提前展开针对性干预的模式,对肾衰竭血液透析患者同样彰显出较大价值。

表 1 两组患者护理前后的生存质量比较 (分, $\bar{X}\pm S$)

组别	例数	生理功能		心理功能		社会功能		透析相关症状	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	35	21.34±3.25	24.88±3.50	18.09±2.85	22.30±3.12	15.30±2.63	18.24±2.86	20.57±3.15	17.33±3.02
观察组	35	21.55±3.29	29.74±3.62	18.55±2.91	26.57±3.24	15.55±2.72	21.69±2.91	20.74±3.22	13.14±2.85
t 值		0.269	5.710	0.668	5.616	0.391	5.002	0.223	5.970
P 值		0.789	0.000	0.506	0.000	0.697	0.000	0.824	0.000

表 2 两组患者并发症发生率比较[n (%)]

组别	例数	感染	低血压	肌肉痉挛	总发生率
对照组	35	3	4	3	10 (28.57)
观察组	35	0	2	1	3 (8.57)
χ^2 值					4.629
P 值					0.031

本研究结果显示, 观察组护理后生存质量中的生理功能、心理功能、社会功能评分比对照组高 ($P < 0.05$), 透析相关症状评分比对照组低 ($P < 0.05$), 主要因为运动训练调节了患者肌肉功能, 使其心肺储备更强, 也降低其焦虑、悲观等情绪, 直接提升生理与社会功能; 并发症预防护理通过规避透析相关痛苦, 减少疾病对生活的干扰^[8]。二者联合既解决了患者因体质虚弱、心理障碍导致的生存质量下降问题, 又通过降低并发症发生率减少了病情反复对生活质量的负面影响。本研究结果还显示, 与对照组 28.57% 的并发症发生率相比, 观察组的 8.57% 显著更低 ($P < 0.05$), 原因在于运动康复训练是增强患者免疫力的重要措施, 缓解了心血管调节能力不足的问题, 面对透析应激情况患者的耐受度更高, 由此减少感染出现的可能性; 并发症预防护理体现出精准防控的优势, 从根本上控制低血压、肌肉痉挛的发生。

综上所述, 运动康复训练联合并发症预防护理的重要性较强, 对于改善肾衰竭血液透析患者的生存质量有积极影响, 也避免低血压、感染等症状加大患者治疗难度。

参考文献

[1] 黄秀貌. 康复运动训练对慢性肾衰竭患者的临床效果观察[J]. 中国现代药物应用, 2023, 17(08): 155-157.

[2] 陈晓华. 康复运动训练护理对慢性肾衰竭患者日常生活活动能力及负性情绪的影响观察[J]. 罕少疾病杂志, 2021, 28(01): 100-101.

[3] 夏黎明. 肌肉能量训练在肾衰竭合并肌肉萎缩患者中的应用效果[J]. 医学临床研究, 2024, 41(08): 1240-1242.

[4] 满玉洁. 康复训练联合血液透析用于肾衰患者治疗的临床效果[J]. 中国医学创新, 2022, 19(01): 166-170.

[5] 陈秀益, 孙智成, 宋佳牡, 等. 个性化康复训练对老年心力衰竭合并肾衰竭患者心、肾功能及心理健康的影响[J]. 心血管康复医学杂志, 2021, 30(04): 373-377.

[6] 叶嘉丽. 责任制分组管理模式对血液透析重症急性肾衰竭患者预后的影响[J]. 当代医药论丛, 2025, 23(32): 159-161.

[7] 虞海燕, 冯素娟. 慢性肾衰竭患者血透护理中实施综合护理对生存质量的影响研究[J/OL]. 中国典型病例大全, 1-5[2025-12-01].

[8] 徐青, 王晓丽. 以应激系统理论为导向的护理干预在慢性肾衰竭患者中的应用效果[J]. 医药前沿, 2025, 15(26): 118-121+125.

版权声明: ©2026 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