

延续护理对血液透析患者透析期间自我管理能力的影 响

王瑞贤

定州市中医医院 河北 定州 073000

摘 要: 血液透析患者在透析期间需要承担巨大的精神压力和经济压力, 身体也长时间被疾病缠绕, 身心健康很容易受到伤害, 对他们的生活质量造成了极大影响。然而, 很多血液透析患者出院之前基本上只是接受了简单的健康教育, 再加上他们的自我管理能力较差, 出院之后很难按照健康教育的要求进行自我约束, 大大降低了治疗效果。因此, 本文结合血液透析患者的现状, 对自我管理能力在血液透析患者中的重要性进行分析, 深入探索了延续护理对血液透析患者自我管理能力产生的影响, 进一步提出了延续护理在血液透析患者中的具体应用方式, 希望能为相关人员提供更多的理论参考依据。

关键词: 延续护理; 血液透析患者; 自我管理能力

引言

血液透析是治疗肾功能衰竭的重要手段, 对于维持患者的生命具有重要意义。然而, 在透析期间, 如饮食控制、运动锻炼、心理调适等方面。因此, 提高患者的自我管理能力对于改善其生活质量具有重要意义。延续护理是一种在患者出院后继续提供护理服务的模式, 对于提高患者的自我管理能力具有积极作用。本研究旨在探讨延续护理对血液透析患者透析期间自我管理能力的影 响, 为临床实践提供参考。

1 血液透析患者的现状

血液透析(HD)是急慢性肾功能衰竭患者肾脏替代治疗方式之一。这种治疗方法主要是将患者体内血液引流至体外, 经一个由无数根空心纤维组成的透析器中, 血液与含机体浓度相似的电解质溶液(透析液)在一根根空心纤维内外, 通过弥散、超滤、吸附和对流原理进行物质交换, 清除体内的代谢废物、维持电解质和酸碱平衡; 同时清除体内过多的水分, 并将经过净化的血液回输的整个过程称为血液透析^[1]。

需要接受血液透析的患者, 首先, 血液透析患者需要定期接受透析治疗, 通常需要每周三次, 每次治疗时间4小时。这种治疗方式对患者的日常生活和工作产生很大的影响, 可能导致患者失业率高达80%。其次, 血液透析患者在治疗过程中需要面对许多身体上的不适和痛苦。例如, 他们可能需要反复扎针, 日常换血, 以及严格的饮食和饮水控制。这些因素可能导致患者身心疲惫, 虚弱不堪。此外, 对于没有肾移植资源的患者来说, 血液透析是维持生命的必要手段。据某院的调查结果显示, 透析室在2020年至2022年期间共收治了145例肾功能衰竭患者。这些患者中, 男性85例,

女性60例, 年龄范围在60至82岁之间, 平均年龄为69岁。在这些患者中, 有120例患者依赖血液透析(HD)存活了3年以上。然而, 也有20例患者由于各种原因, 包括自动放弃治疗、合并并发症导致的死亡以及其他原因, 未能继续接受透析治疗。值得注意的是, 接受血液透析治疗的患者中, 有82.76%的患者存活质量较好。

2 自我管理能力在血液透析患者中的重要性

患者接受血液透析治疗期间, 需要严格控制饮食和液体的摄入, 以维持身体的平衡。合理的饮食可以降低并发症的风险, 而液体的控制则可以减轻心脏和血管的负担。患者还要按时按量服用药物, 控制病情和减少并发症的发生。患者养成良好的用药习惯才能提高治疗的效果, 降低医疗成本。面对疾病的压力和治疗的不适, 患者需要学会管理自己的情绪, 保持积极乐观的态度。情绪的的稳定有助于减轻身体的应激反应, 提高身体的免疫力。除此之外, 患者需要做好日常透析管路的检查及局部清洁, 注意保护瘘管, 以防止感染和其他并发症的发生。在接受透析治疗过程中, 患者还要具备识别并发症方面的知识, 这样才能针对并发症技术采取相应的处理措施, 以此减少并发症对患者其他方面造成的影响, 从而降低患者的死亡风险。

通过上述内容能够看出, 接受血液透析治疗的患者必须要具备较强的自我管理能力, 这样才能在改善生活质量、提高治疗效果、降低医疗成本及提高自身免疫力方面起到积极作用。因此, 患者接受血液透析治疗期间, 医护人员应该加强对患者的教育和指导, 帮助他们提高自我管理能力, 从而更好地应对疾病带来的挑战^[2]。

3 延续护理对血液透析患者自我管理能力的影 响

延续护理对血液透析患者自我管理能力的影 响主要体现在以下几个方面:

首先, 延续护理可以提供持续的护理支持和教育。对于血液透析患者来说, 他们需要面对许多挑战, 自我控制饮食和摄水量, 心理调节等。延续护理可以通过定期的随访、电话咨询、邮件联系等方式, 为患者提供持续的护理支持和教育。这样才能帮助患者更好地掌握自我管理的技能和方法, 提高自我管理能力。

其次, 延续护理可以增强患者的自我管理意识。通过教育、提醒和鼓励, 延续护理可以帮助患者更好地认识自己的病情, 了解透析治疗的重要性和必要性, 从而增强自我管理意识。从而提高患者主动参与治疗和管理的积极性, 提高治疗效果和生活质量。

此外, 延续护理还可以减少并发症的发生。通过指导患者控制饮食、液体摄入, 避免过度劳累等, 延续护理可以帮助患者更好地管理自己的病情, 减少并发症的发生, 有助于延长患者的寿命, 提高生存率。

最后, 延续护理还可以改善患者的生活质量。除了关注患者的身体健康, 延续护理还关注患者的心理健康和社会适应能力。通过提供心理支持和社交活动, 帮助患者更好地适应透析治疗的生活方式, 改善生活质量。

总之, 延续护理对血液透析患者自我管理能力的影 响是积极的。通过提供持续的护理支持和教育, 增强患者的自我管理意识, 减少并发症的发生, 改善生活质量, 为血液透析患者提供更好的医疗服务和健康保障^[3]。

4 延续护理在血液透析患者中的具体应用

4.1 健康教育

健康教育是血液透析患者延续护理的重要内容之一, 由于血液透析与其他质量方式存在一定的差异, 所以患者必须要掌握一些关于透析治疗方面的知识点、注意事项、并发症预防和处理方面的知识。相关的护理人员首先要全面掌握每个患者的病情、治疗过程和身体状况, 以及他们的生活习惯、文化背景和心理状态, 然后在通过网络平台、电话以及随访的方式与患者建立有效的沟通关系, 为血液透析患者提供个性化的健康教育服务, 促使患者能够正确认识到自己的病情及治疗方案, 从而提高患者的自我管理能力。其次, 健康教育的内容也要结合血液透析患者的具体情况和实际需求进行调整。如: 例如, 对于饮食控制方面, 护理人员可以提供营养均衡的饮食建议, 避免高钾、高磷食物的摄入; 对于运动锻炼方面, 护理人员可以提供适合透析患者的运动方式和强度建议, 避免过度劳累; 对于心理调适方面,

护理人员可以提供心理支持和心理疏导, 帮助患者缓解焦虑、抑郁等情绪问题。再次, 为血液透析患者提供多样化的健康教育服务方式。一般情况下, 大部分血液透析患者出院之后, 护理人员基本上都是通过面对面或者电话沟通的方式为其提供延续护理服务, 但是随着现代信息技术的发展, 护理人员可以利用视频、音频、图片等多媒体方式进行教育。例如, 医护人员可以制作一些关于血液透析的宣传册、视频或图片, 方便患者随时查阅。此外, 还可以通过电话、微信等通讯工具, 定期向患者发送健康教育信息, 提醒血液透析患者合理控制自己的饮食、适当参与体育运动等。最后, 护理人员除了为患者提供延续护理服务之外, 还可以为患者提供一些护理培训或者活动, 如: 组织一些关于饮食搭配、运动技巧等方面的讲座或培训课程, 帮助患者更好地掌握自我管理的技能和方法。或者将社区为单位为患者提供一些支持小组或社群, 让他们可以相互交流、分享经验和支持彼此。除此之外, 护理人员为血液透析患者提供了健康教育方面的护理服务之后, 还要对健康教育的效果进行评价。护理人员可以通过定期的随访和评估, 了解患者对健康教育的掌握程度和自我管理能力的提高情况。例如, 可以通过与患者进行面对面的交流, 了解他们对健康教育内容的掌握情况; 通过观察患者的饮食控制、运动锻炼等行为, 了解他们的自我管理能力是否有所提高。然后在根据评估结果, 医护人员可以及时调整教育内容和方式, 提高教育效果^[4]。

4.2 心理支持

很多血液透析患者在接受治疗的过程中, 由于对疾病和质量方法了解的不够全面, 可能会对透析治疗的安全性和效果产生担忧, 对治疗过程产生恐惧和焦虑。他们最担心的问题就是透析过程中的不适和并发症, 以及治疗对生活和工作的影响。透析虽然是一种非常有效的治疗方法, 但是患者长期接受透析治疗身体状况也会发生一些改变, 如: 如贫血、营养不良、肌肉萎缩等, 这些变化可能导致患者情绪低落、抑郁。还有一些患者在治疗过程中认为透析会影响到自己的身体形象和自尊心, 他们认为自己与健康人不同, 常常会感到自卑和无助。如果不及时调整患者的负面思想, 对他们的自我管理能力也会造成极大影响。因此, 护理人员在为血液透析患者提供心理支持时, 首先要与患者建立信任关系, 这样才能为后期的心理支持奠定基础。护理人员可以与患者进行深入沟通和交流, 充分了解患者的需求和问题, 并为其提供个性化的心理支持, 帮助患者缓解焦虑、抑郁等情绪问题。其次, 护理人员可以为血液透析患者提供认知行为疗法。认知行为疗法是一种有效的心理治疗方法, 可以帮助患者改

变不良的思维模式和行为习惯。通过认知行为疗法,患者可以学会如何应对透析治疗带来的心理压力和挑战,提高自我管理能力。再次,护理人员要帮助患者掌握情绪调节技巧。情绪调节技巧可以帮助患者学会如何控制自己的情绪,避免情绪波动对透析治疗的影响。例如,患者可以学会深呼吸、放松训练、积极思考等情绪调节技巧,从而更好地应对透析治疗带来的不适和挑战。最后,家庭支持是血液透析患者最重要的支持来源。通过家庭支持,患者可以获得更多的情感支持和鼓励,从而更好地应对透析治疗带来的挑战,所以护理人员也可以为患者提供家庭支持的指导和建议,帮助家庭成员更好地理解和支持患者^[5]。

4.3 饮食指导

饮食指导是血液透析患者延续护理的重要内容,饮食也是直接影响血液透析患者治疗效果的主要因素,所以为其提供延续护理的相关人员需结合患者的具体要求为其制定饮食计划,并结合患者的情况随时对饮食计划进行调整,才能帮助血液透析患者养成良好的饮食习惯和生活方法,从而提高自身的自我管理能力。首先,护理人员要帮助血液透析患者控制水份。血液透析患者需要严格控制水分摄入,因为他们的肾脏无法有效排除多余的水分。过多的水分摄入可能导致水肿、高血压、心力衰竭等严重并发症。医护人员会根据患者的尿量、透析频率和透析间期的体重增长情况,制定个性化的水分摄入计划。患者应该避免一次性大量饮水,而是将水分均匀分配到全天,以减少透析间期的体重增长。其次,均衡营养。血液透析患者在接受治疗的过程中,每天必须要保证摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及矿物质等,这样才能确保他们正常的生理功能得到维持。因此,护理人员要指导患者摄入高质量的蛋白质,如鱼、瘦肉、蛋、奶制品等,帮助维持肌肉和免疫系统的健康。患者应该选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼油、坚果等。避免摄入过多的饱和脂肪和反式脂肪,以降低心血管疾病的风

险。此外,患者还要摄入足够的维生素和矿物质,如维生素C、维生素D、钙、铁等,所以患者可以在日常生活中通过多吃新鲜水果、蔬菜、全谷类食物和奶制品来满足这些需求。再次,血液透析患者需要盐分和磷的摄入量进行严格控制,从而降低患者高血压和高磷血症的风险。因此,患者平时应减少高盐食物的摄入,如腌制品、加工食品、快餐等。必要时也可以使用香料和香草来代替盐来增加食物的风味。另外,患者在日常饮食中应减少动物内脏、蛋黄等食物的摄入,同时也要通过煮、炖、蒸等烹饪方法来降低食物中的磷元素含量。最后,护理人员还要定期对血液透析患者的饮食计划进行评估和调整,帮助患者更好地掌握自己的饮食管理,从而提高血液透析患者的自我管理能力。

结语

综上所述,延续护理对血液透析患者透析期间自我管理能力的具有积极的影响。通过为血液透析患者提供个性化的健康教育、心理支持和饮食指导等延续护理措施,相关的护理人员就可以帮助患者更好地管理自己的病情,提高自我管理能力,改善生活质量。因此,相关领域应积极在临床实践中推广和应用延续护理措施,才能为血液透析患者提供更好的护理服务。

参考文献:

- [1] 车旭, 乔东鸽, 郭存霞等. 延续性护理对血液透析患者焦虑抑郁情绪影响的meta分析[J]. 中国医药科学, 2022, 12(23):50-54.
- [2] 吴雪连, 黄妙芬, 麦程艺. 延续性护理在糖尿病肾病维持性血液透析患者中的效果分析[J]. 智慧健康, 2022, 8(26):181-184.
- [3] 安蕊娥, 梁菲. 分阶段延续性护理对血液透析动静脉内瘘患者自护能力的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2022, 7(08):183-185.