

延伸性护理在慢性心力衰竭出院患者的效果和体会

孙佳 张菡 (通讯作者)

(泰安八十八医院 山东泰安 271000)

【摘要】目的:分析慢性心力衰竭出院患者经延伸性护理干预效果。方法:选取医院80例慢性心力衰竭患者为对象,分成对照组及研究组,对照组给予常规护理,研究组实施延伸性护理,观察效果。结果:研究组依从性、自我效能、自护能力均高于对照组,心功能及负面情绪改善效果均比对照组高, $P < 0.05$ 。结论:慢性心力衰竭出院患者通过延伸性护理干预可确保患者出院居家自我行为依从性,培养并增强自护能力,促进心功能恢复。

【关键词】延伸性护理;慢性心力衰竭;出院患者;护理效果;依从性

Effect and experience of extended care in discharged patients with chronic heart failure

Sun Jia, corresponding author, Zhang Han

(Tai'an 88 Hospital Shandong Tai'an 271000)

[Abstract] Objective: To analyze the effect of extended nursing intervention in discharged patients with chronic heart failure. Methods: 80 patients with chronic heart failure were selected from the hospital and divided into control group and research group, and the control group implemented extended nursing to observe the effect. Results: Compliance, self-efficacy and self-care ability in the study group, cardiac function and negative emotions were higher than that of the control group, $P < 0.05$. Conclusion: The extended nursing intervention of chronic heart failure can ensure the compliance at home, cultivate and enhance the self-care ability, and promote the recovery of cardiac function.

[Key words] extended nursing; chronic heart failure; discharged patients; nursing effect; compliance

心力衰竭通常是心肌损伤发生后促使心肌结构和功能出现异常变化,造成心室充盈功能或者泵血功能降低,患者静脉系统血液会逐渐淤积,血液灌注明显缺乏后导致心脏循环障碍的一种综合征^[1]。慢性心力衰竭主要属于持续存在心力衰竭状态,也是许多心脏疾病的一个终末期阶段,患者会伴有心脏收缩与舒张功能异常,心室射血功能降低,致残率与死亡率较高,需高度重视。心力衰竭在全球范围内,包括我国均为发病率与致死率均高的心血管疾病。在我国心力衰竭患者生存率与癌症患者五年存活率大致持平。伴随着我国人口逐渐趋向老龄化,心衰发病率持续增高,给社会和家庭带来了巨大的压力和挑战。通常情况下,慢性心衰患者病程时间较长,在病情得到稳定后均需居家进行自我管理,但是由于患者缺乏相关认知,自我护理能力不足,所以容易出现反复住院,导致生活质量降低,因此需关注护理措施,采取

有效护理方式,以保证患者自我管理效果^[2]。延伸性护理作为一种新型护理手段,属于整体优质护理延伸内容,可以将住院护理服务有效延伸到患者出院护理之中,保证患者获得延伸性护理指导,维持良好健康生活习惯,以加快病情康复,改善身体功能^[3]。对此,下文以慢性心力衰竭患者为例,分析延伸性护理实施效果。

1 资料与方法

1.1 基础资料

随机挑选2022年1月-2024年1月医院接收80例慢性心力衰竭患者为对象,随机分组搜集资料见表1。

表1 患者临床资料

组别	n (例)	男女比例	平均年龄 (岁)	平均病程 (年)	心功能 NYHA 分级	
					II 级	III 级
对照组	40	22: 18	68.36 ± 2.85	3.91 ± 0.62	31 (77.50)	9 (22.50)
研究组	40	21: 19	68.72 ± 2.78	3.85 ± 0.67	30 (75.00)	10 (25.00)
X ² /t	-	0.0503	0.5719	0.4157	0.0690	0.0690
P	-	0.8225	0.5690	0.6788	0.7927	0.7927

1.2 方法

对照组给予常规指导:①认知干预:针对慢性心力衰竭疾病护理人员向患者及家属做好必要知识及护理要点宣教,帮助患者树立正确的疾病观念,改正之前存在的错误认知。对患者的生活作息和饮食结构进行合理安排,提供科学饮食建议。注意调节情绪波动,确保有良好睡眠质量,保持排便顺畅,在条件允许下开展适量康复锻炼,并按时进行检查,遵循医嘱按时用药。②营养干预:根据患者的体质指数、生

理指标、年龄和饮食习惯等因素,为患者制定营养饮食方案。确保饮食中的营养成分全面均衡,合理配置糖类、脂质和蛋白质的比例,并且注重保持矿物质与电解质的稳定平衡。③心理护理:在综合评估患者的个人状况和家庭背景的基础上,深入观察患者心理和生理特点,耐心倾听患者需求和期望,给予温暖支持和引导性的帮助。同时,严格保护患者隐私权益,根据患者心理和生理特点,提供个性化心理疏导。可以考虑建立心理咨询服务平台,定期邀请心理学专家进行

咨询,为患者提供及时心理支持,帮助患者以乐观的态度面对疾病挑战。

研究组实施延伸性护理:(1)组建延伸护理小组:由心内科资深医师、护士长及护理人员组建小组,依据医院相关规定,制定与患者实际情况相契合的延续护理计划;针对小组成员展开针对性延续护理知识教学与能力评估,确保每位人员均能熟练运用延伸护理技巧,对实施延伸护理步骤、细节审核与评价,进而持续进行经验归纳与方案完善。(2)信息档案建立:在患者即将出院前,护理小组需深入探究患者健康状况、体质特点、性格特征、个人与家庭背景,并逐一记录患者个人健康档案。针对患者具体状况,搜集联系方式,其中包含患者的全名、性别、居住地址、紧急联系人及电话、健康状况、出院后康复计划、随访方法与时间安排,以及负责医生和责任护士的联络信息,还包括患者就诊的科室资料等。组织讨论会议,全面评估患者在饮食、休息、锻炼等方面的生活习惯及其病情,进而为患者定制一套出院延伸护理方案。(3)延伸护理内容:①心理疏导:每周三需借助微信,在公众号或者群聊中定期推送疾病护理知识,告知心理疏导重要性,并通过微信和患者进行交流,及时解答患者疑惑,安抚患者情绪,促使患者建立良好生活希望,提高康复信心。②病情指导:制定健康监测表,引导患者每天详细记录自身状况(包括有无呼吸不畅、脚部是否出现水肿、体重有无增减等),并及时记录用药细节。每周通过电话进行一次回访,确保患者坚持自我健康管理,避免病情进一步加重。同时,指导患者在每次用药前,需用药量、药品名称等信息拍照并通过微信平台上传,确保用药的准确无误。③饮食指导:需要做好患者饮食指导,告知患者保持丰富维生素和蛋白质补充,以清淡饮食为主,若是患者长时间服用利尿剂,可以适当补充新鲜水果蔬菜,若是患者心力衰竭程度较轻,每天盐摄入量控制在6g以下,严重心力衰竭患者则在2g以内。④家庭有氧运动指导:护理人员需教导患者正确有氧训练方

法,比如每周叮嘱患者进行户外慢走,每次大约20分钟,一天1次,之后结合自身运动耐力逐渐提高运动量,每次增加10分钟,以轻微出汗为主。在出院后第四周,可以调整运动方式成快走,时间大约30分钟,一天1次。每周定时在微信公众号内中发布视频图片、文章等健康信息,每隔两周组织一次主题深入的讨论会,内容涉及疾病分析、饮食营养、健身指南以及药物正确使用等方面。在每一期讲解尾声,预留一个小时交流时间,积极引导大家展开讨论,旨在及时解答大家健康困惑。为了确保患者充分理解并能在出院后自行执行,家属也会一同参与训练并监督,以增强患者的遵从性。家属每日需拍摄患者的锻炼视频,通过微信平台打卡,护理人员则依据这些反馈来调整和优化训练方案。

1.3 观察指标

借助自制依从性问卷评估患者出院后遵医行为依从性情况,满分100分,共分成完全依从(>85分)、基本依从(70-85分)与不依从(<70分)三个级别。

心理状况主要借助焦虑抑郁量表(SAS、SDS)评估,分值越低心理状况越好。

自护能力主要通过自我护理能力量表(ESCA)评估,从自我概念、自我责任感与自我护理技能评估,分值越高自护能力越高。

1.4 统计学分析

SPSS23.0处理分析, X^2 、t检验,并用(n%)($\bar{x} \pm s$)表示, $P < 0.05$,则数据有差异。

2 结果

2.1 遵医行为依从性

研究组遵医行为依从性高于对照组, $P < 0.05$ 。

表2 比较两组遵医行为依从性(n%)

组别	n(例)	完全依从	基本依从	不依从	总依从性
对照组	40	13(32.50)	16(40.00)	11(27.50)	29(72.50)
研究组	40	16(40.00)	21(52.50)	3(7.50)	37(92.50)
X^2					5.5411
P					0.0185

2.2 心理状态

研究组SAS、SDS评分低于对照组, $P < 0.05$ 。

表3 两组患者SAS、SDS评分($\bar{x} \pm s$,分)

组别	n(例)	SAS评分		SDS评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	40	53.48 ± 4.15	50.36 ± 3.11	54.36 ± 3.78	49.57 ± 3.16
研究组	40	53.37 ± 4.28	47.81 ± 2.52	54.41 ± 3.51	47.55 ± 2.85
t		0.1167	4.0291	0.0613	3.0022
P		0.9074	0.0001	0.9513	0.0036

2.3 自护能力

研究组自护能力ESCA评分高于对照组, $P < 0.05$ 。

表4 对比两组患者 ESCA 评分 ($\bar{x} \pm s$)

组别	自我概念		自我责任感		自我护理技能	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (n=40)	17.24 ± 2.52	18.54 ± 1.95	12.24 ± 2.06	16.81 ± 1.95	25.64 ± 3.71	30.36 ± 4.28
研究组 (n=40)	17.33 ± 2.61	20.05 ± 1.13	12.37 ± 2.11	19.85 ± 1.88	25.72 ± 3.58	34.36 ± 5.13
X ² /t	0.1569	4.2374	0.2788	7.0982	0.0981	3.7866
P	0.8757	0.0001	0.7811	0.0000	0.9221	0.0003

2.4 心功能

研究组心功能改善效果高于对照组, P<0.05。

表5 比较两组心功能指标 ($\bar{x} \pm s$)

组别	LVEF (%)		LVESD (mm)		LVEDD (mm)	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (n=40)	50.36 ± 3.81	53.38 ± 2.75	48.67 ± 4.22	45.17 ± 2.91	46.39 ± 2.25	43.85 ± 3.28
研究组 (n=40)	50.61 ± 3.87	56.07 ± 2.51	48.81 ± 4.15	42.28 ± 2.08	46.91 ± 2.17	40.17 ± 2.41
X ² /t	0.2911	4.5694	0.1496	5.1099	1.0521	5.7182
P	0.7717	0.0000	0.8815	0.0000	0.2960	0.0000

2.5 护理满意度

研究组护理满意度高于对照组, P<0.05。

表6 比较两组护理满意度 (n/%)

组别	n (例)	特别满意	一般满意	不满意	总满意度
对照组	40	15 (37.50)	17 (42.50)	8 (20.00)	32 (80.00)
研究组	40	17 (42.50)	22 (55.00)	1 (2.50)	39 (97.50)
X ²					6.1346
P					0.0132

3 讨论

慢性心力衰竭作为近几年比较常见的心血管疾病, 大多是因心肌供血不足后引发, 由于病程时间较长, 患者住院期间病情得到稳定控制后, 大多需出院自我进行护理, 以逐渐恢复身体健康^[1]。但是在出院后, 患者在缺乏医护人员监督和护理后, 自身依从性逐渐降低, 自护能力较低, 所以容易导致再次住院, 影响身体健康。为了改善这一情况, 需加强患者出院护理干预, 以保证患者身体康复。以往常规护理大多是落实患者基础护理工作, 比如心理、饮食、健康教育等, 而对于户外延伸方面缺乏个性化, 护理效果不佳^[5]。

近几年研究发现, 延伸性护理在慢性心力衰竭护理工作中可以发挥出重要优势。通过对比本次数据可见, 在护理实施后, 研究组自护能力、心功能、依从性及满意度明显比对照组高 (P<0.05)。原因分析: 延伸性护理作为一种新型护理方式, 可以体现出延伸性与拓展性, 利用电话沟通、微信交流以及家庭访视等手段, 确保患者严格依照医嘱执行护理方案, 全面满足患者出院后各项需求, 有效控制病情进展,

提升患者生活质量。延伸性护理通过组建护理小组, 并对小组成员进行系统专业培训, 可以增强患者专业技能、提升沟通能力及护理技术, 从而为患者提供全方位、精细化护理服务, 确保患者享受到优质护理体验。在患者康复出院后, 利用微信平台实施心理疏导, 指导患者掌握自我心理情绪调节的方法, 以减轻出院后可能出现负面情绪, 如悲观和焦虑, 确保患者能主动配合后续护理工作^[6]。年龄较大患者往往不愿意自我监控健康状态, 可能导致早期症状忽视, 进而影响生活质量。实施延续护理服务, 通过电话和微信等手段, 与患者及其家属保持沟通, 增强患者出院后的自我保健意识。一旦患者病情出现波动, 迅速安排返院治疗, 为患者抢救争取关键时间, 保障患者生命健康。除此之外, 通过延伸性护理指导, 激发患者转变心态, 积极参与到自我护理各个环节, 培养健康生活习惯, 从而增强自我护理能力, 有效控制病情再次发作。在护理过程中, 指导患者定期开展有氧运动, 能增强患者的呼吸功能, 加快血液循环, 缓解心脏细胞缺氧缺血的状态。另外, 长期坚持康复锻炼有助于提升患者肌肉力量, 增强运动持久性和免疫力, 最终促进身体康复。

参考文献:

- [1]许佳怡, 张真真, 陈俊彦, 等. 医院-社区-家庭三位一体化延伸护理对老年慢性心力衰竭康复效果的研究[J]. 心血管病防治知识, 2023, 13 (11): 80-83+86.
- [2]王德祥, 谢宗渊, 王建军. 分阶段延伸的个性化心脏康复运动方案对慢性心力衰竭患者心功能和生活质量的影响[J]. 中国医学创新, 2023, 20 (08): 100-104.
- [3]黄维花, 林志华. 四项行动法延伸护理对慢性心力衰竭患者预后改善及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10 (02): 365-368.
- [4]路毅. 家庭延伸护理方式对慢性心力衰竭伴心律失常患者自我效能及自护能力的影响研究[J]. 黑龙江医学, 2023, 47 (04): 479-481.
- [5]李婷. 延续性护理干预在出院慢性心力衰竭患者中实施价值评价[J]. 系统医学, 2021, 6 (18): 155-158.
- [6]吴巧妹. 护理延伸对慢性心力衰竭合并心律失常患者心功能的影响观察[J]. 心血管病防治知识, 2021, 11 (21): 47-49.