

心外术后心脏康复中护理干预对生活质量的影 响分析

唐 欢

中山大学附属第七医院 湖南 永州 518107

摘 要: 本文通过系统回顾和分析现有文献,探讨了心脏康复护理干预在提升患者身体功能、改善心理健康、增强社会适应能力以及降低再住院率等方面的作用机制与效果。研究表明,综合性心脏康复护理干预措施显著提高了心外术后患者的生活质量,为临床实践提供了科学依据和参考。

关键词: 心外手术; 心脏康复; 护理干预; 生活质量; 综合管理

随着心脏外科技术的不断进步,心外手术的成功率显著提高,但术后康复阶段对患者生活质量的影响仍不容忽视。心脏康复护理干预作为一种综合性的治疗策略,通过系统性的干预措施促进患者术后恢复,改善生活质量。本文通过梳理国内外相关研究成果,深入探讨护理干预在心外术后心脏康复中的作用机制及其对患者生活质量的具体影响,以期为临床实践提供科学依据和参考。

1 心脏康复护理干预对心外术后患者身体功能恢复的影响

1.1 运动训练在提升心肺功能中的作用

运动训练是心脏康复护理干预的核心组成部分,旨在通过有氧运动、力量训练和灵活性练习,逐步重建和增强患者的心肺功能。有氧运动,如步行、慢跑或骑自行车,能够促进心脏泵血效率,增加氧气摄入量,从而提升整体心肺耐力。力量训练则侧重于肌肉群的强化,有助于提高患者在日常生活中的活动效率,减少因肌肉无力导致的疲劳感。灵活性练习,如瑜伽或伸展运动,则能改善关节活动范围,减少肌肉僵硬,进一步促进身体机能的全面恢复。此外,运动训练还能够促进内皮功能的改善,增强血管弹性,降低心血管事件的风险,为患者创造一个更健康的心血管环境^[1]。

1.2 康复锻炼对减轻术后疲劳与呼吸困难的效果

心外术后的患者常伴有疲劳感和呼吸困难等不适症状,这不仅降低了患者的生活质量,也阻碍了其康复进程。康复锻炼,尤其是呼吸肌训练和体位调整技巧,被证明在减轻这些症状方面具有显著效果。呼吸肌训练通过使用特定设备或技术,如吸气肌训练器或吹气球练习,增强呼吸肌的力量和耐力,从而减轻呼吸困难。体位调整技巧,如半坐位或侧卧位,能够优化肺部通气,减少心脏负担,进一步缓解呼吸困难。同时,适当的康复锻炼还能促进血液循环,加速代谢废物的清除,减轻

肌肉疲劳,使患者在日常活动中感到更加轻松。

1.3 个性化康复计划对恢复日常活动能力的促进

每个心外术后的患者都有其独特的康复需求,因此,制定个性化的康复计划对于促进患者日常活动能力的恢复至关重要。个性化康复计划通常基于患者的年龄、性别、手术类型、并发症风险、个人偏好等因素,通过专业的评估和监测,确保运动强度、频率和类型适合个体的具体情况^[2]。这种计划可能包括从低强度的床上活动到逐渐增加的步态训练,再到恢复工作或休闲活动的准备。个性化康复计划的实施需要跨学科团队的合作,包括心脏科医生、物理治疗师、职业治疗师和营养师等,他们共同协作,为患者提供全方位的支持。此外,定期的评估和调整也是个性化康复计划成功的关键,以确保计划始终符合患者当前的健康状况和康复目标。

2 心脏康复护理干预对心外术后患者心理健康的改善

2.1 心理支持在缓解焦虑与抑郁情绪中的作用

心外术后,患者往往面临着对未来健康的不确定性、手术并发症的担忧以及生活角色的暂时改变,这些因素共同作用下,很容易产生焦虑和抑郁的情绪。心脏康复护理干预中的心理支持,首先体现在专业心理工作者的及时介入。心理工作者通过一对一咨询或小组讨论的形式,倾听患者的心声,理解他们的恐惧与不安,提供情感上的慰藉。此外,心理教育也是心理支持的重要组成部分,它帮助患者了解手术后的正常生理反应和心理变化,教授应对策略,如深呼吸、正念冥想等放松技巧,以减轻焦虑和抑郁的症状。通过这些措施,患者能够更好地调节情绪,建立起积极的心态,从而促进心理健康的恢复。

2.2 心理疏导对增强患者心理适应能力的效果

除了直接的情绪支持,心理疏导也是心脏康复护理干预中不可或缺的一部分。它旨在通过专业的心理咨询和技术,帮助患者识别并处理内心的冲突和压力源,增

强心理适应能力。心理疏导的过程中,心理专家会引导患者深入探讨手术前后的生活变化,鼓励他们表达内心的感受,学习如何有效沟通和寻求帮助。同时,通过认知行为疗法等心理干预技术,帮助患者重塑对疾病的认知,转变消极思维模式,培养积极应对策略,如设定短期可达成的目标、参与社交活动等,以增强自信心和自我效能感。这种心理韧性的发展,使患者即使面对未来的挑战,也能保持乐观的态度,维持良好的心理健康状态^[3]。

2.3 家庭与社会支持对心理健康的积极影响

家庭与社会的支持是患者心理恢复过程中的重要外部资源。心脏康复护理干预强调建立一个包容和支持性的环境,鼓励家庭成员参与到患者的康复过程中,通过情感陪伴、生活照顾等方式,给予患者持续的爱与关怀。同时,组织患者参与康复小组活动,让他们在群体中分享经验、相互鼓励,感受到归属感和被理解的温暖。此外,社会层面的支持也不容忽视,包括政府提供的医疗保障、社区康复服务、非营利组织的援助等,这些资源能够减轻患者及家庭的经济负担,提供必要的信息和指导,帮助患者更好地融入社会,减少孤立感和无助感。这种多层次的支持网络,不仅为患者提供了物质上的帮助,更重要的是,营造了一个充满爱与希望的氛围,极大地促进了患者心理健康的恢复。

3 心脏康复护理干预增强心外术后患者的社会适应能力

3.1 健康教育提高患者对疾病认知与自我管理能力

健康教育是心脏康复护理干预的核心组成部分,旨在提高患者对自身疾病的理解和自我管理能力。通过定期举办讲座、发放教育资料和开展互动式工作坊,患者可以系统地学习心脏病的基本知识、药物管理、生活方式调整以及紧急情况下的应对措施。例如,患者可以学习到如何监测血压和心率,识别潜在的并发症迹象,并掌握正确的用药方法。此外,健康教育还强调了健康生活方式的重要性,如均衡饮食、适量运动和戒烟限酒,这些都是预防疾病复发的关键。通过这些教育活动,患者不仅能够更好地理解自己的病情,还能学会如何在日常生活中采取有效的自我管理策略,这对于增强其社会适应能力至关重要。

3.2 重返社会与工作的策略与支持

重返社会和工作岗位是心外术后患者面临的一大挑战。心脏康复护理干预在此方面提供了多方位的支持,帮助患者顺利过渡。首先,职业康复顾问会根据患者的工作历史、兴趣和身体状况,制定个性化的重返工作岗位计划,包括逐步增加工作强度、调整工作环境和任务

分配,以适应患者的身体限制。同时,护理团队还会与雇主合作,提供必要的工作场所改造建议,确保患者能够在安全、舒适的环境中工作。此外,心理辅导也非常重要,它帮助患者克服重返职场的焦虑和自我怀疑,树立自信,准备好迎接新的社会角色。通过这一系列的策略与支持,患者能够更加自信地重返社会,重拾工作带来的成就感和价值感^[4]。

3.3 社区康复护理在促进社会融入中的作用

社区康复护理是心脏康复护理干预中的另一个重要环节,它通过将康复服务延伸至患者居住的社区,促进患者的社会融入。社区康复中心不仅提供常规的物理治疗和运动训练,还组织各种社交活动,如集体健身课程、兴趣小组和健康讲座,鼓励患者积极参与,增强社交技能和人际交往能力。此外,社区康复护理还重视家庭和朋友的参与,通过家庭培训和社区教育,增强患者家庭成员的支持能力,构建一个有利于患者康复的家庭和社会环境。这种社区康复模式,不仅提高了患者的生活质量,还促进了患者与社区的紧密联系,增强了他们的归属感和幸福感,对于提高社会适应能力具有不可估量的价值。

4 心脏康复护理干预对降低心外术后患者再住院率的效果

4.1 综合干预措施在预防疾病复发中的作用

心脏康复护理干预的综合性质是其降低再住院率的关键。干预措施涵盖了身体功能训练、心理支持、健康教育、生活方式调整等多个维度,形成了一套全面的康复体系。身体功能训练通过定制的运动计划,逐步提升患者的心肺功能和体力,减少因身体虚弱导致的再住院风险。心理支持帮助患者应对手术后的焦虑和抑郁情绪,促进心理恢复,间接减少了因心理因素引起的生理恶化。健康教育则提高了患者对疾病管理的认知,教会他们如何识别并避免潜在的健康风险。生活方式的调整,如戒烟、限酒、健康饮食和规律运动,是预防疾病复发的基石,通过改变不良生活习惯,降低再发病的可能性。综合干预措施的协同作用,不仅改善了患者的整体健康状况,还显著降低了再住院率,提高了生活质量^[5]。

4.2 药物管理与风险控制的策略

药物管理在心脏康复护理干预中扮演着关键角色,对于维持患者心血管健康、预防疾病复发和降低再住院率至关重要。护理团队必须具备扎实的药理学知识,以便根据患者的具体病情和药物相互作用的风险,制定和执行有效的药物管理计划。首先,确保患者正确理解药物的用法用量,强调按时服药的重要性,避免自行增

减剂量或停药,这对于防止药物过量或不足引发的健康风险至关重要。其次,定期进行药物评估,包括药物疗效、副作用和潜在的药物相互作用,必要时与医疗团队沟通调整治疗方案,确保患者接受最佳的药物治疗。此外,风险管理策略还包括定期监测患者的生命体征,如血压、血糖和血脂水平,以及关注可能的并发症,如感染和血栓形成,通过早期识别和干预,有效控制疾病进展,降低急性事件的发生率。

4.3 长期随访与康复效果评估的重要性

长期随访和康复效果评估是心脏康复护理干预中不可或缺的一环,它们确保了患者在整个康复过程中的连续性和个性化护理。通过定期的随访,护理团队能够密切监测患者的康复进展,评估患者的生活方式改变、药物依从性以及心理状态,及时调整治疗计划,确保康复措施与患者当前的需求和目标相匹配。更重要的是,随访提供了一个持续的情感支持网络,帮助患者克服康复道路上的心理障碍,增强其参与康复活动的积极性和信心。康复效果评估则是一个系统的过程,它利用标准化的评估工具和指标,如生活质量量表、心肺功能测试、心理状态问卷等,对患者的功能恢复、生理指标和社会心理状态进行全面评估^[6]。这些评估结果不仅能够反映康复干预的实际效果,还为未来的康复规划提供了宝贵的反馈信息,帮助护理团队识别康复过程中的薄弱环节,优化康复策略,确保患者获得最佳的康复成果。长期随访与康复效果评估的结合,构建了一个动态的、响应式的康复管理系统,它能够根据患者康复的实际情况灵活调整,确保每位患者在康复旅程的每一步都能获得最适宜的护理和支持,从而有效降低再住院率,促进患者实现持续稳定的康复。

结论

心脏康复中的护理干预对心外术后患者的生活质量产生了深远的正面影响。通过精心设计的运动训练、心理支持、个性化康复计划以及综合性的疾病管理策略,不仅显著提升了患者的身体功能,改善了心理健康,增强了社会适应能力,还有效降低了再住院率。这一系列干预措施共同作用,为患者创造了更加积极的康复体验,提高了生活质量和幸福感。未来,持续优化和创新护理干预模式,结合患者个体差异,将为心外术后患者带来更多福祉,推动心脏康复领域的发展。

参考文献

- [1] 亓亚楠,冯艳芳,刘会玲,高辉.早期心脏康复护理对急诊PCI术后患者心功能及生活质量的影响[J].河南医学研究,2024,33(05):948-952.
- [2] 孙彦奇,秦莉.KTH整合护理干预对急性心肌梗死患者PCI术后心脏康复效果的影响[J].护理实践与研究,2023,20(18):2726-2731.
- [3] 黄秀丽,何琼霞,林晓燕.系统化心脏康复干预护理对急性心肌梗死患者PCI术后心功能的影响[J].中国医药指南,2023,21(21):21-24.
- [4] 段海燕,庞静,郭迎春.基于互动达标理论的心脏康复干预方案在StanfordA型主动脉夹层患者术后的应用[J].河南医学研究,2023,32(14):2647-2652.
- [5] 杨丽.急性心梗患者PCI术后I期心脏康复护理效果及并发症分析[J].婚育与健康,2023,29(12):133-135.
- [6] 马源,安亚琼.心脏康复指导结合常规护理干预对急性心肌梗死PCI术后患者心功能康复的影响[J].临床医学研究与实践,2023,8(17):159-162.