

# 运动疗法在尿毒症血液透析患者中的应用

李建秀

武威市人民医院

**[摘要]**血液透析是治疗尿毒症较为有效方式之一,可有效延长患者生存时间,促使患者生存质量得到一定保障。但血液透析治疗也存在一定弊端性,通常易致使患者产生身体、心理等相关问题,影响患者病症改善。运动疗法是一种较为安全、有效的治疗方式,对患者情绪改善、并发症预防等皆具有显著促进作用,为证明运动疗法在血液透析治疗中价值性,本文将主要进行运动疗法在尿毒症血液透析患者中的应用研究。

**[关键词]**运动疗法;血液透析;应用现状;心理作用;身体作用

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1862

尿毒症产生与患者肾功能异常密切相关,进而促使患者产生代谢异常、分泌异常、酸碱失衡、水电解质失衡等,促使患者身体其他功能系统也随之受影响<sup>[1]</sup>。在为尿毒症患者进行血液透析治疗时,受治疗方式、患者生活状态、副作用等多方面因素影响,患者常会产生一系列身心不适反应,而运动疗法不仅对人们身体素质具有一定改善效果,同时对其情绪、心理状态等也具有一定改善效果,与血液透析治疗期间患者状态具有一定对应性。因此,可见其进行对应性研究。

## 一、血液透析的国内外发展现状

血液透析治疗法最早用于临床治疗中的时间为二战期间,通过对患者进行体外透析治疗,促使患者病症被高效改善,进而此种治疗法也因此被广泛关注,二战距今近一个世纪,在此期间体外血液透析治疗技术也被不断完善、不断丰富,对医疗行业发展、需接受透析治疗患者病症改善均起显著促进作用,通过使用血液透析治疗技术可促使患者血液不断净化,其质量性不断提升,患者生命因此被有效延长,其生活质量也因此得到高效保障<sup>[2]</sup>。通过进行相关数据调查研究发现,血液透析治疗是当前尿毒症主要治疗方式,使用频率较高。受我国经济水平、医疗技术等多方面因素影响,血液透析治疗技术在我国使用、发展较晚,但近年来,我国经济水平、科技水平、医疗水平及人们文化水平等均不断快速提高,同时我国政府对人们身体健康、医疗行业发展等重视度不断提升,通过政策、经济等多种方式予以鼓励,进而促使血液透析治疗技术在我国使用率不断提升、使用范围不断扩大,通过相关数据调查显示,我国接受血液透析治疗人数在近年均呈不断提升趋势,增长率超过15%<sup>[3]</sup>。

## 二、血液透析给患者带来的问题

### (一) 血液透析给患者带来的躯体问题

血液透析治疗则具体主要是指利用相关医疗设备将患者体内血液引至体外,进而再通过弥散、超滤、吸附、对流等原理促使患者体内代谢废物、多余水分等及时被清除,促使患者体内酸碱平衡、电解质平衡等,从而改善患者病症,促使其生命安全及生活质量等皆可因此得到一定保障。血液透析治疗虽可促使尿毒症患者病症得到一定改善,但由于透析设备的功能性是经人为设定而成,功能具有一定局限性,

仅可对肌酐、尿素氮等各种水溶性小分子物质进行有效清除,而正常情况下人体肾脏功能具有一定复杂性,对患者体内相关物质分泌、代谢等兼容性较强,相对比之下,患者长期接受透析治疗,可能由于患者体内物质未及时分泌代谢或其他物质过量分泌代谢等致使其产生神经系统性疾病、营养不良、贫血、肾性骨病等病症,进而对患者身体恢复、治疗效果等产生严重不利影响。通过相关数据调查显示,经长期血液透析治疗患者,其营养不良症状发生率超过50.00%。另外,尿毒症患者在接受血液透析治疗期间通常会长期处于卧床状态,身体缺乏有效的活动,长期如此可导致其产生骨质疏松、毛细血管床减少、骨骼肌肉纤维长度于直径降低等现象,进而表现出肌无力、肌肉萎缩等症状,骨骼肌肉萎缩则可能会促使患者肌力再次明显下降,进而患者身体耐力、可承受运动强度等均不断下降,通常患者血液透析治疗时长与其体力、活动能力等呈明显负性相关性,血液透析时间越长,患者体力、活动力等越低。

### (二) 血液透析给患者带来的心理问题

血液透析治疗不仅会致使患者产生相应身体问题,同时还会导致患者产生相应的心理问题,具体则主要体现为4点,首先,我国血液透析治疗所需费用较为高昂,普通家庭通常难以负担,进而会促使家庭生活质量、家庭幸福等倍受影响,患者情绪也会随之倍受影响,常表现出焦虑、担忧、自责等各种负面情绪;其次,尿毒症患者血液透析治疗频率较为频繁,患者无法正常工作,常需卧床在家,生活习惯的大幅度改变及经济来源及时被截断,进而会致使患者再次产生焦虑、聒噪等各种负面情绪,随之呈现出各种心理问题;再次,经血液透析治疗患者的免疫功能通常会不断下降,体内炎性因子水平也因此而不断提升,患者易因此而产生睡眠障碍,同时再受其负面情绪影响,患者睡眠障碍症状会进一步加剧,长期失眠则会导致患者注意力不集中、记忆力下降、精神恍惚、爱幻想等,再次对患者心理造成严重影响;最后,长期血液透析治疗还可致使患者产生恶心呕吐、皮肤干燥、瘙痒等症状,促使患者产生严重身体不适感,进而患者情绪也因此而倍受影响,受治疗费用、生活状态等因素加持,患者心理问题则会因此而进一步加剧,对后续治疗效果及患者身体康复等均造成严重影响。

### 三、运动疗法在尿毒症血液透析患者中应用的可行性

血液透析治疗虽可促使患者产生一定的身体问题与心理问题,但不可否认,其对患者尿毒症病症改善、生存时间延长等仍具有显著作用。近年来,受人们经济水平、文化水平不断提升,人们对生活质量的要求也随之不断提高,因此还需在血液透析治疗基础上进一步采取安全、高效治疗措施,运动疗法是医学临床中较为安全、有效的治疗方法,根据患者所处阶段身体功能性及整体性身体功能等制定相应运动方案,引导患者坚持进行身体运动,促使患者身体功能不断改善,病症不断改善,进而促使患者生活质量不断提升。通过相关临床研究发现,及时引导患者坚持进行身体锻炼,有助于促使患者身体气血循环得到高效改善,对患者身体具有一定改善效果,另外,患者在运动过程中可促使其内心负面情绪及时得到有效疏泄,内心得到有效释放,进而患者负面情绪、心理问题等也可得到有效改善。运动疗法具有无创性、无副作用性等,可有效避免患者产生不良症状。因此,将运动疗法运用至接受血液透析治疗尿毒症患者中具有充分可行性。

### 四、运动疗法在尿毒症血液透析患者中应用的国内进展

#### (一) 运动疗法在血液透析患者中开展实施的现状

1. 运动改善血液透析患者的营养状况。患者坚持进行身体锻炼,可促使其机体内糖利用率不断提升,进而肌肉体积、强度、耐力等均不断提升,进而促使患者身体肌质不断增强;持续性身体运动还可促使患者食欲不断增加,进而促使患者身体营养水平可得到高效保障;持续性身体运动对患者心肺功能、血压水平、胰岛素拮抗改善等均具有显著促进作用,充分促进患者身体各项指标有效改善,进而患者身体营养状况也可随之得到一定改善。另外,患者长期进行规律性身体运动有助于促使其运动耐力及最大耗氧量等均不断提升,对患者血压水平改善具有显著促进作用。在某研究中,选择部分接受血液透析治疗尿毒症患者对其进行为期1年运动疗法观察,1年后患者通过及时对患者进行身体检查发现,患者肌肉代谢、血红蛋白水平、心肺功能、血压水平、心率水平等均显著改善。

2. 运动提高血液透析的充分性。通过及时对患者进行血液透析治疗,可促使其生存率得到有效改善,在此基础上通过及时为患者选择简单、切实可行、价格适宜运动疗法,可促使其生活质量显著改善,患者长期进行蹬脚踏器、蹬固定脚踏车等运动,对其溶质清除指数、尿素清除总量、尿酸、肌酐、血尿素氮等水平均具有显著改善效果,进而可高效促进患者身体改善,促使血液透析治疗充分性随之显著提升。

3. 运动提高患者透析耐受性。患者在接受血液透析治疗过程中常会产生症状性低血压症状,进而表现出脸色苍白、恶心呕吐、身体出虚汗、胸闷、意识模糊等症状,促使患者身体耐受性倍受影响。针对此,相关人员在具体研究时

发现,血液透析治疗患者以3次/周,5-30min/次频率连续进行为期6月蹬固定脚踏车运动,6月后患者症状性低血压发生率、透析提前结束发生率等均明显降低,同时患者在间歇期血压提高幅度也明显较小,有此可表明,运动疗法对患者症状性低血压症状产生具有显著预防作用,减少对间歇期血压水平影响力,促使患者身体耐受性不断提升,有助于血液透析治疗可更高效实施。

4. 运动改善血液透析患者焦虑抑郁睡眠状况。患者通过进行蹬固定脚踏车、步行、上下楼梯等身体运动,可促使其内分泌功能及机体神经功能等均不断改善,患者身体疲劳感不断增强,大脑抑制兴奋物质分泌量显著增加,可促使患者快速进入睡眠状态,并有效延长其深度睡眠时间,促使患者睡眠质量不断提升,身体疲劳感随睡眠质量不断提升而烟消云散,睡眠质量改善可促使患者在白天时精神高涨,促进其焦虑、抑郁等负面情绪改善,患者生活质量水平因此而显著提升。

#### (二) 国内尿毒症血液透析患者运动教育现状

将运动疗法用于血液透析治疗尿毒症患者中,可促使患者身体、心理等症状均得到不断改善,也促使血液透析治疗效果不断提升,充分促进患者病症改善。但国内由于缺乏社会各界对运动疗法高度重视、患者健康知识水平较低等众多因素导致,运动疗法在血液透析治疗中应用率普遍较低,许多患者无法坚持进行相应身体锻炼。

#### 结语

通过本次研究发现,运动疗法在血液透析治疗中的效果较为显著,可促使患者身体营养水平、身体肌质、心理状态等均不断改善,避免患者产生并发症,促使血液透析治疗有效性、安全性等皆不断提升。而受多方面因素影响,运动疗法在我国使用频率较低、使用范围较小,针对此社会各界均需不断加强对此疗法重视度,促使血液透析治疗的质量性可不断改善。

#### 参考文献

- [1] 吕彦辉, 陈建华, 葛佳丽, 等. 运动疗法对维持性血液透析患者微炎症状态及高同型半胱氨酸血症的影响[J]. 中国血液净化, 2021, 20(3): 166-170.
- [2] 汤芳丽, 王菁. 多学科交叉融合协作式运动疗法管理在维持性血液透析者中的应用[J]. 中国血液净化, 2021, 20(6): 420-422, 430.
- [3] 张建蓉. 个体化运动疗法护理对维持性血液透析患者睡眠质量及负性情绪的影响[J]. 婚育与健康, 2021(11): 54.

#### 作者简介:

李建秀(1989.6.1—), 甘肃武威人, 汉族, 女, 本科学历, 护理师, 毕业于甘肃中医学院, 研究方向及从事: 血液净化。