

# 放松训练对维持性血液透析病人焦虑、睡眠及护理满意度的影响

李晶晶

(江苏省南通大学附属医院分院血液透析室 江苏南通 226001)

**【摘要】**目的: 分析放松训练对维持性血液透析(MHD)病人焦虑、睡眠及护理满意度的影响。方法: 选择2024.1-2024.12期间本院收治100例MHD病人, 将其以随机数字表划分为两组, 对照组(50例)行常规护理、研究组(50例)在常规护理基础上使用放松训练, 观察两组护理结果。结果: 护理前, 两组SAS评分比较,  $P > 0.05$ , 护理3个月后, 研究组SAS评分低于对照组,  $P < 0.05$ ; 护理前, 两组PSQI各维度评分比较,  $P > 0.05$ , 护理3个月后, 研究组PSQI各维度评分低于对照组,  $P < 0.05$ ; 研究组护理满意度98.00%(49/50)高于对照组84.00%(42/50),  $P < 0.05$ 。结论: MHD病人采用放松训练可改善其负面情绪及睡眠质量, 病人护理满意度较高, 可行性较好, 建议实施。

**【关键词】**放松训练; 维持性血液透析; 焦虑; 睡眠质量; 护理满意度

The effect of relaxation training on anxiety, sleep, and nursing satisfaction in maintenance hemodialysis patients

Li Jingjing

(Jiangsu Nantong University Affiliated Hospital Branch Hemodialysis Room, Jiangsu Province Nantong 226001)

**[Abstract]** Objective: To analyze the effects of relaxation training on anxiety, sleep, and nursing satisfaction in maintenance hemodialysis (MHD) patients. Method: 100 patients with MHD admitted to our hospital between January and December 2024 were randomly divided into two groups using a random number table. The control group (50 cases) received routine nursing care, while the study group (50 cases) received relaxation training on the basis of routine nursing care. The nursing outcomes of the two groups were observed. Result: Before nursing, the SAS scores of the two groups were compared,  $P > 0.05$ , After 3 months of nursing, the SAS score of the study group was lower than that of the control group,  $P < 0.05$ ; Before nursing, compare the scores of each dimension of PSQI between the two groups,  $P > 0.05$ , After 3 months of nursing, the PSQI scores of the study group were lower than those of the control group in all dimensions,  $P < 0.05$ ; The nursing satisfaction rate of the research group was 98.00% (49/50) higher than that of the control group (84.00% (42/50)),  $P < 0.05$ . Conclusion: Relaxation training for MHD patients can improve their negative emotions and sleep quality, with high patient satisfaction and good feasibility. It is recommended to implement it.

**[Key words]** Relaxation training; Maintenance hemodialysis; Anxiety; Sleep quality; nursing satisfaction

维持性血液透析(MHD)是当前肾脏替代疗法, 多应用于肾脏终末期疾病治疗中, 可通过透析, 维持机体电解质平衡、水盐平衡, 纠正机体代谢紊乱, 清除体内毒素, 降低炎症水平, 在延长病人生存时间方面有独特优势<sup>[1]</sup>。但MHD治疗具有长期性、周期性特点, 病人透析次数较多且费用高, 病人伴有营养不良并发症, 加剧病人身心应激反应。相关研究<sup>[2]</sup>发现, MHD病人焦虑发生率较高, 部分病人伴有睡眠障碍, 两者相互影响, 恶性循环, 导致病人生活质量降低, 影响病人预后。既往常规护理重点围绕健康指导、护理配合、饮食指导, 尽管可以满足病人基础需求, 但在情绪、睡眠改善方面存在不足。为此, 需要寻找更具有可行性的护理方案。放松训练为新型护理方案, 属于心理护理的一种, 其强调引导病人躯体放松和心理调适, 达到改善交感神经兴奋状态, 减轻心理紧张状态的效果, 在慢性疾病护理中逐渐获得成效<sup>[3]</sup>。当前, 有关放松训练逐渐在MHD病人治疗中使用, 但对临床效果仍缺乏确切研究。为此, 研究选择2024.1-2024.12期间本院收治100例维持性血液透析病人, 分析放松训练的可行性, 具体内容如下。

## 1. 资料与方法

### 1.1 一般资料

选择2024.1-2024.12期间本院收治100例维持性血液透析病人, 将其以随机数字表划分为两组, 对照组(50例)行常规护理、研究组(50例)在常规护理基础上使用放松训练。其中, 对照组年龄35-78岁, 均值(56.23 ± 2.51)岁; 体重指数16.3-27.5 kg/m<sup>2</sup>, 均值(22.54 ± 1.00) kg/m<sup>2</sup>; 透析病程3个月-8年, 均值(3.56 ± 0.41)年, 病情: 慢性肾小球肾炎、高血压肾病、糖尿病肾病分别为15例, 10例, 5例; 研究组年龄36-79岁, 均值(56.64 ± 2.60)岁; 体重指数16.6-27.5 kg/m<sup>2</sup>, 均值(22.49 ± 1.05) kg/m<sup>2</sup>; 透析病程4个月-9年, 均值(3.45 ± 0.45)年, 病情: 慢性肾小球肾炎、高血压肾病、糖尿病肾病分别为11例, 10例, 9例。对比两组基线数据无意义( $P > 0.05$ )。参与研究病人均知情同意; 项目经医学伦理审核通过。

纳入标准: ①符合终末期肾病诊断标准且接受MHD治疗超过3个月者; ②意识良好且具备正常交流能力; ③病历

完整；④同意医学随访。

排除标准：①伴有严重心脑血管疾病者；②精神或心理疾病；③凝血异常或血液系统疾病；④免疫缺陷及感染病人；⑤研究期间参与其他医学项目者。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 常规护理（对照组）

本组病人护理周期为3个月，具体护理方案：（1）健康指导，利用口述、健康知识手册、视频等方式，和家属及病人本人讲解MHD的原理、透析治疗中相关注意事项、并发症预防措施等内容；（2）心理护理，在透析过程中积极主动地与病人交流沟通，明确病人情绪状态，给予病人鼓励及安慰。讲解既往病人成功治疗案例增强病人疾病治疗信心；（3）饮食护理，结合病人身体素质，制定饮食方案，保持低脂饮食，补充优质蛋白，保证维生素充足，控制钾离子及磷离子摄入；（4）透析期间需做好设备的检查工作，定期进行管路通畅性维持，监测病人血液透析期间的各项生理指标变化，针对异常情况及时对症处理。

#### 1.2.2 常规护理+放松训练（研究组）

本组病人护理周期为3个月，常规护理与对照组保持一致，在其基础上联合放松训练，具体护理方案：（1）训练前准备工作，组成护理小组，内部成员包括主管护师2名，心理咨询师1名，对小组成员进行放松训练专项培训，内容涵盖训练方法、干预技巧、应急处理；向病人讲解放松训练原理及方法，增强病人护理认知，确保病人能够积极参与。（2）放松训练内容及实施：①腹式呼吸训练，在病人透析前10min，辅助病人保持舒适体位，双手放在腹部位置，缓慢呼吸，保持腹部微微隆起，吸气4~6s，屏息2s，呼气6~8s，重复上述呼吸模式10~15min，1次/d；②渐进性肌肉放松训练，从足部开始，依次收缩小腿、大腿、臀部、腹部、胸部、上肢及面部肌肉，每个部位收缩5s后放松10s，全程15~20min，1次/d；③冥想放松训练，选择病人感兴趣的舒缓音乐，引导病人闭目休息，利用语言进行呼吸引导，使病人排除杂念开始冥想，10min/次，1次/d。（3）建立微信群，将放松训练内容制作成视频或音频，定期在群内进行推送，引导病人回归家庭后持续进行训练，3次/周，20~30min/次，护理人员需要定期进行叮嘱，确保病人能够持续护理。

### 1.3 观察指标

#### 1.3.1 焦虑程度

分别在干预前、3个月后采用焦虑自评量表（SAS）评估病人情绪状态，20条目，4级评分法，满分100分，标准分=粗分×1.25，标准分≥50分提示存在焦虑，分数越高焦虑程度越严重。

#### 1.3.2 睡眠质量

分别在干预前、3个月后采用匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）评价，睡眠质量、入睡时间、睡眠时间等7个维度，各维度分值0~3分，总分21分，分数越低睡眠质量越好。

#### 1.3.3 护理满意度

在护理3个月后利用自制满意度问卷，问卷Cronbach's α系数0.85，内容包括服务态度、专业能力、干预效果等维度，满分100分，<60分、60~89分、90~100分，分别为不满意、一般满意、满意。统计一般、满意例数及占比。

### 1.4 统计学方法

软件SPSS 25.0。计量数据表述形式为（ $\bar{x} \pm s$ ），t检验；计数数据表述形式为n（%）， $\chi^2$ 检验；数据差异统计，P<0.05时有意义。

## 2 结果

### 2.1 焦虑程度比较

护理前，两组SAS评分比较，P>0.05，护理3个月后，研究组SAS评分低于对照组，P<0.05，见表1。

表1 焦虑程度比较（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	例数	护理前	护理3个月后
对照组	50	52.63 ± 2.63	48.58 ± 3.61
研究组	50	52.74 ± 2.46	45.26 ± 3.49
t		0.216	4.675
P		0.829	0.000

### 2.2 睡眠质量比较

护理前，两组PSQI各维度评分比较，P>0.05，护理3个月后，研究组PSQI各维度评分低于对照组，P<0.05，见表2。

### 2.3 护理满意度

研究组护理满意度98.00%（49/50）高于对照组84.00%（42/50），P<0.05，见表3。

表2 睡眠质量比较（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	例数	睡眠质量		入睡时间		睡眠时间		睡眠效率	
		护理前	护理3个月后	护理前	护理3个月后	护理前	护理3个月后	护理前	护理3个月后
对照组	50	1.87 ± 0.22	1.22 ± 0.10	1.77 ± 0.23	1.25 ± 0.12	1.68 ± 0.22	1.19 ± 0.12	1.79 ± 0.24	1.33 ± 0.16
研究组	50	1.85 ± 0.21	1.03 ± 0.09	1.71 ± 0.24	0.97 ± 0.10	1.69 ± 0.19	0.98 ± 0.11	1.77 ± 0.23	1.10 ± 0.12
t		0.465	9.986	1.276	12.675	0.243	9.122	0.425	8.132
P		0.643	0.000	0.205	0.000	0.808	0.000	0.671	0.000

续表 2

组别	例数	睡眠障碍		催眠药物		日间功能		总分	
		护理前	护理3个月后	护理前	护理3个月后	护理前	护理3个月后	护理前	护理3个月后
对照组	50	1.71 ± 0.23	1.20 ± 0.13	1.76 ± 0.31	1.26 ± 0.14	1.67 ± 0.24	1.17 ± 0.13	12.12 ± 1.55	8.59 ± 1.16
研究组	50	1.69 ± 0.22	1.04 ± 0.11	1.78 ± 0.29	1.07 ± 0.11	1.65 ± 0.22	0.95 ± 0.10	12.19 ± 1.61	7.02 ± 0.68
t		0.444	6.644	0.333	7.546	0.434	9.485	0.221	8.256
P		0.658	0.000	0.740	0.000	0.665	0.000	0.825	0.000

表 3 护理满意度比较 (%)

组别	例数	满意	一般满意	不满意	总满意度
对照组	50	18 (36.00)	24 (48.00)	8 (16.00)	42 (84.00)
研究组	50	21 (42.00)	28 (56.00)	1 (2.00)	49 (98.00)
$\chi^2$ 值		-	-	-	5.983
P 值		-	-	-	0.014

### 3 讨论

MHD 为肾脏终末期病变病人的关键救治方案,在改善病人生活质量、延长病人生存时间方面有积极价值。但受疾病、透析时间、透析并发症等影响,病人多伴有焦虑情绪,影响病人睡眠质量。为此,需要积极采取有效地改善措施。因常规护理基础,随着临床护理服务深入,放松训练逐渐使用在临床中,获得了理想成效。

放松训练是一种放松疗法,能够改善 MHD 治疗中的负面情绪,使病人保持情绪稳定,积极配合治疗。此次研究结果显示,护理前,两组 SAS 评分比较,  $P > 0.05$ , 护理 3 个月后,研究组 SAS 评分低于对照组,  $P < 0.05$ 。由于终末期肾病一般依赖 MHD 治疗,且需长期治疗,对病人生理及心理均造成不适,负面情绪产生。放松训练实施期间,能够借助腹式呼吸训练、肌肉渐进性放松训练,降低交感神经兴奋性,减少肾上腺素及皮质醇的分泌<sup>[4]</sup>。此外,在专注呼吸过程中,能够转移病人对自身病情的注意力,改善病人紧张情绪。利用冥想训练能够有效实现大脑前额叶功能调节,实现情绪改善,降低焦虑紧张情绪。

焦虑情绪通常会影神经内分泌系统,进而对病人睡眠质量产生影响,导致焦虑-睡眠障碍恶性循环出现,降低病人生活质量,导致病人积极性受到影响。此次研究结果显示,护理前,两组 PSQI 各维度评分比较,  $P > 0.05$ , 护理 3 个月

后,研究组 PSQI 各维度评分低于对照组,  $P < 0.05$ 。证实了放松训练在改善病人睡眠质量方面具有积极价值。分析原因,经过护理病人焦虑情绪得到改善,能够大幅度降低病人入睡困难及睡眠浅的问题。此外放松训练还可以降低病人紧张感,实现病人自主神经功能得到有效调节,确保深度睡眠时间延长,改善病人睡眠结构。而且,病人院内护理结束后,通过居家延续性放松训练护理,可以确保病人日常状态持续放松,巩固睡眠改善的效果,将负面情绪-睡眠障碍这一恶性循环打破<sup>[5]</sup>。

护理满意度作为评估当前临床护理效果的关键指标,能够体现护理服务的质量。此次研究结果显示,研究组护理满意度 98.00% (49/50) 高于对照组 84.00% (42/50),  $P < 0.05$ 。证实了放松训练在人文关怀方面的实施价值。和常规护理相比,放松训练更加侧重人文关怀指导,了解病人护理需求后,为病人制定科学的护理措施,不单单局限于疾病本身护理,更加以病人为护理中心,能够满足病人护理需求。但由于本次研究时间短、样本量小,易存在数据偏倚,需要在今后的研究中继续优化完善研究内容,为相同病例护理方案的制定与实施奠定基础。

综上所述, MHD 病人在治疗期间实施常规护理的同时进行放松训练,有助于改善病人焦虑情绪及睡眠质量,病人满意度较高,可行性较好,建议临床实施。

### 参考文献:

- [1] 尤粒吉, 谢丽娟, 蔡桂珍, 等. 分析放松训练对维持性血液透析患者焦虑、睡眠及护理满意度的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10 (11): 2554-2556.
  - [2] 易丽华, 陈芳. 渐进性肌肉放松训练对维持性血液透析患者疲乏感与生活质量的影响[J]. 医学信息, 2025, 38 (01): 164-167.
  - [3] 扈晓静, 沈娴, 罗静, 等. 透析中艾灸联合冥想放松训练对维持性血液透析患者疲乏、睡眠质量及微炎症状态的影响[J]. 中国医学创新, 2025, 22 (26): 87-93.
  - [4] 朱小英, 钟丽玲, 朱丽舒, 等. 足三里穴位热熨联合渐进性肌肉放松训练缓解维持性血液透析患者透析后疲劳的效果研究[J]. 当代护士 (中旬刊), 2025, 32 (08): 78-82.
  - [5] 张惠, 陈楠. 耳穴按压联合渐进性肌肉放松训练对维持性血液透析患者睡眠质量的影响[J]. 中华养生保健, 2023, 41 (09): 12-15.
- 作者简介: 李晶晶, 女, 1988 年 8 月, 汉族, 江苏南通, 本科, 主管护师, 研究方向为透析护理。