

# 心脏移植受者居家康复自我管理行为研究进展

翟忠昌<sup>1</sup> 耿力<sup>2</sup>通讯作者

1. 长江大学医学部 湖北荆州 434023;

2. 华中科技大学同济医学院附属协和医院护理部 湖北武汉 430022

**【摘要】**心脏移植是终末期心脏病最有效的治疗手段, 受限于供心来源不足、移植排斥反应等问题的限制, 心脏移植的临床开展始终受到限制。临床上遇到的困境和挑战成为实验研究的动力和方向。近年来, 随着学者的努力和实验新技术的应用, 心脏移植的实验研究取得了诸多突破, 研究人员对心脏移植领域有了更深入更全面地认识, 许多实验进展逐步实现临床转化, 推动心脏移植的临床应用。由于许多患者对心脏移植不是特别了解, 在日常生活中缺乏正确的自我管理相关认知, 导致病情加重, 引发各种并发症, 对患者生命造成严重的威胁。本文就心脏移植受者居家康复自我管理行为研究展开综述。

**【关键词】**心脏移植; 居家康复; 自我管理; 研究

心脏病的类型较多, 包括血管问题、心肌疾病、心脏瓣膜问题等, 常用心脏移植对心脏病患者进行治疗, 可使患者消除疾病, 进一步促进患者功能恢复, 提高患者生活质量, 使患者早日恢复正常工作和生活。心脏移植手术, 是当前治疗心脏疾病的重要方式, 能够有效改善患者的疾病症状, 但是如果在手术后不能确保合理护理, 很容易产生并发症, 对患者心脏康复造成不利影响。心脏移植患者展开科学有效的居家康复自我管理, 可以有效改善患者的生活质量, 促进身体机能的恢复, 也在防止患者不良情绪的发生上发挥着重要的作用, 因此在当前的临床护理中有着较高的应用前景。

## 1. 心脏移植受者居家康复自我管理意义

所谓自我管理, 简单来说指的就是患者个体主动实施认知以及行为等策略, 来对自身的心理、行为、所在环境进行有目的管理的过程。而在应对心脏移植术后患者, 自我管理指的是患者对症状管理、治疗、应对生理和社会变化以及做出生活方式改变的能力。心脏移植受者居家康复自我管理, 对于心脏移植患者疾病的治疗, 改善愈后效果有重要的意义。

## 2. 心脏移植受者居家康复自我管理策略

### 2.1 做好生命体征监测

心脏移植受者在平时的生活当中一定要做好体温、心率、血压等生命体征的监测工作, 并要牢记服药的剂量与方法, 和医护人员定期进行联系, 做好血压的控制工作<sup>[1]</sup>。部分患者需要服用利尿剂, 此类患者在平时生活当中要做好体重、腿围的测量工作, 并要记录自己一天的出入量, 也要关注自己的精神和皮肤状态。如患者痰液较多, 家属要多拍打患者的背部, 帮助患者排痰, 避免患者出现呼吸不畅的现象。

### 2.2 用药护理

心脏移植手术后<sup>[2]</sup>, 为了保证患者的身体健康, 需要服用抗血栓药物。护理人员要提醒患者按时服药, 并且要将抗血栓药物放在患者易于发现、易取得的位置, 例如床头柜。如果药物放置的地点过于隐蔽, 很有可能让患者遗忘服药。抗血栓药物会对患者产生一定的副作用, 护理人员要时刻关注患者用药后的情况<sup>[3]</sup>。不同的患者个人身体情况有所区别, 所服用的药物也会不同。部分药物存在着特殊性, 护理人员要将特殊药物用小包装或者区别于普通药物的包装, 放置在患者床头柜上, 这样能够提醒患者注意用药的特殊性, 避免服用错误。部分老年患者的吞咽能力不足, 为了让患者顺利服药, 护理人员可以将药物碾压成碎末。但也有部分药物不能切开, 必须整片服用, 护理人员要做好标识<sup>[4]</sup>。

### 2.3 养成良好的饮食习惯

心脏移植患者应该以清淡、易消化的饮食为主, 对盐和糖分的摄入量进行严格的把控, 少食多餐, 限制每餐的摄入量。同时, 对每天的水分摄入量也要进行控制, 可以多吃一些富含维生素的食物来补充营养, 保持低脂饮食。

### 2.4 日常保持良好的生活方式

对于心脏移植的患者来说, 抽烟和酗酒是大忌。相关的研究表明, 酒精和烟草中的有害物质可持续在人体内累积, 降低人体免疫同时诱发各类基础性疾病, 而这是十分不利于心脏移植患者愈后的。故在配合基础治疗的同时, 患者还应当戒烟、戒酒; 同时每日保持健康、规律的作息, 不熬夜, 每日保证充足的睡眠休息时间。若是患者情绪激动, 可诱发一过性的血压升高, 不利于患者的身心健康。患者除了遵照医嘱按时服药之外, 还应当定期复诊。切忌仅凭自我感觉行事, 认为自我的情况好转、临床症状缓解就擅自停药; 同时不可盲目听信各类推销的保健品药。只有配合治疗, 做好日常的自我管理, 才能促进愈后和机体功能恢复。

### 2.5 做好预防感染工作

心脏移植患者术后抵抗力下降, 上呼吸道的感染不能小觑, 因为上呼吸道感染发病急, 有发热、畏寒、咽喉肿痛、全身酸痛、咳嗽痰多等症状, 这些完全可以诱发排斥反应的加重, 处理以预防为主。心脏移植患者一定要做好预防感染的工作, 平时要保持室内空气的流通, 条件允许的话可以定期进行室内消毒; 在季节变换时注意衣物的增减, 外出要做好防寒工作, 避免因受凉出现上呼吸道感染。减少感染可以从很多方面做起, 心脏移植患者居家康复预防感染时要关注三个方面: ①. 机体免疫力最优化: 适当运动, 增加机体免疫力。尽量不要去人口密集的公共场所, 避免增加感染的风险以确保最佳健康状况。②. 保证生活环境的清洁卫生, 减少环境细菌, 细菌生活在我们的周围环境中, 手术后, 这些细菌可以通过手术创口进入人体, 所以可定期对使用的生活用品和居住环境进行消毒。③. 伤口管理: 在伤口愈合期间, 按时吃药, 做好个人的生活护理, 调整饮食结构, 保证饮食的多样化以全面的摄取营养, 促进伤口的愈合。

### 2.6 合理运动

护理人员应该将运动的诸多好处对患者做出详细的解释, 适当强度的运动有助于心理状态的调节, 还能帮助患者进行身体质量的控制以及降低血压, 还能增强患者的身体免疫力、运动耐受能力, 也有助于晚上

睡眠质量的改善。每个患者的体质、病情进展程度不同,对运动的耐受能力也不同,心脏移植患者应按照医生的指导并结合自身身体素质来进行针对性的运动计划进行运动,不能自己盲目运动。心脏移植患者应该以有氧运动为主,增加心肌对氧的利用率。由于心脏移植患者大多数为中老年人,因此过强的运动并不适合。可以考虑适合中老年人的有氧运动方式<sup>[5]</sup>,例如慢跑、散步、太极或者保健操,以及越来越流行的广场舞、舞剑等运动方式。

在开始运动之前必须要做运动前准备工作,准备工作可以打开关节和韧带,充分地放松肌肉,并能够使心血管做好运动准备,减少运动事故发生的可能性。患者可以通过活动手腕、脚腕、拉伸腰部腿部来做运动前准备。一般运动准备工作需10分钟左右。由于心脏移植患者特殊的身体状况,应选择间断性运动方式<sup>[6]</sup>,间断性运动方式就是指在运动结束后不要立刻停止,而是应该进行至少5分钟的整理活动,使心脏逐渐适应运动量的减少,让心血管从兴奋状态慢慢恢复至平静。

合理的运动时间也是心脏移植患者在运动时需考虑的重点内容<sup>[7]</sup>。较为年轻的心脏移植患者,可以选择稍强的运动方式同时减少运动时间,这样可以达到运动的最高效率。而对于年纪稍长的心脏移植患者,低强度的运动和长时间的运动时间搭配才是最合适的运动方案<sup>[8]</sup>。患者运动的目的在于提高血液对氧的利用率,锻炼心脏能力。因此每天15分钟至半小时的运动时间最为合适。2~3天进行一次这样的运动就可以达到运动效果。心脏移植患者运动时不能盲目地追求运动强度和运动时间。最好根据医生建议 and 自身身体情况寻找最适合自己的运动频率。

#### 2.7 保持充足的睡眠

充足的睡眠对于心脏移植患者来讲非常重要,因此患者家属要为其创建一个安静舒适的睡眠环境,也可以让患者临睡前喝一些热牛奶等有利于睡眠的食物。服用利尿药物时应当在白天服用,避免对患者晚上的睡眠造成影响。

#### 2.8 做好不良情绪疏导工作

部分心脏移植患者在日常生活中可产生紧张、焦虑、不安等负面情绪,从而不利于其身心健康的发展。针对这一问题,建议广大心脏移植患者在日常生活中培养情绪管理能力,以便根据自身实际情况做好对于负面情绪的及时疏导,推动康复信心的有效建立与完善,为患者的健康维系提供强劲的助力与保障。针对这一问题,大量研究资料显示<sup>[9]</sup>,通过对于不良情绪的充分疏导,患者在日常生活中可以进一步实现对于生活质量的全面优化,其有助于促进心脏移植患者健康水平的提高,对于患者健康的改善至关重要。

家庭的其它成员也要时刻关注患者情绪变化,发现患者情绪低落时要及时对他进行心理疏导,可以带患者做一些他喜欢的事,以此来转移或者缓解患者的负面情绪。患者在康复过程中,一定要注重排解不良情绪,提高机体免疫力<sup>[10]</sup>。患者的护理要在日常生活中长期坚持,才能取得明显效果。

### 3. 心脏移植受者居家康复自我管理注意事项

3.1 心脏移植患者不要从事重体力劳动、精神紧张等工作<sup>[11]</sup>,叮嘱并监督患者形成规律的作息,保证获得足够的睡眠,劳逸结合。

3.2 关注气温变化,告知心脏移植患者要做好衣物的增减,特别是气温下降,温度较低的时候,叮嘱患者增添衣服,避免身体着凉、手受冻,最好选择轻便保暖的衣服。

3.2 适量喝水。夏天出汗量较大,身体水分流失过快,由于心脏移植患者的血黏稠度较高,水分不够会引起缺血、心脑血管堵塞等情况<sup>[12]</sup>,因

此要提醒患者定时喝水。

3.4 定时排便,防止便秘,排便时尽量放松全身。

3.5 针对有高血压的心脏病患者,要长时间服用降压药,避免血压出现较大的波动。

3.6 不要让心脏移植患者独居,夜晚最好由家属照看。起床时告知患者不要过快,可在床上静卧半分钟,然后慢慢起来;静坐30s后,使得双脚垂在床边30s后,再下床活动。

3.7 避免各种诱发心肌缺血发作的诱因,如情绪激动、剧烈运动以及过饱进食等<sup>[13]</sup>。

### 4. 小结

心脏移植患者受到较大的创伤,对于身心健康产生很大影响。而心脏病的发生多数都与人们的生活习惯、生活环境存在直接的关系,患者负面情绪较为强烈,所以必须选择合适的自我管理方式,以提高护理效果,保障患者生命健康。对心脏移植患者实施必要的知识教育,加强疾病知识的宣传,按照医嘱进行用药。积极展开心理沟通和交流,消除负面情绪的影响,保证患者能够及时康复,恢复身体健康。

### 参考文献:

- [1]李雅楠. 心脏移植术的规范化护理配合[J]. 医学信息, 2022, 032(021): 274-275.
- [2]王晶,徐芬,王慧华,等. 右位心原位心脏移植患者的术后护理[J]. 护理学杂志, 2021, 35(22): 35-37.
- [3]王莹. 原位心脏移植患者术后感染及排异的预防与护理[J]. 国际移植与血液净化杂志, 2021, 17(1): 26-27.
- [4]夏宁,王莎莎,李继梅,等. 预防性护理配合抗感染药物对改善心脏移植患者预后的影响[J]. 国际移植与血液净化杂志, 2021, 18(05): 38-40.
- [5]翟忠昌,刘玉娥,杨林杰,等. 3例移植心脏血管病复发再次心脏移植术患者的护理[J]. 中国临床护理, 2021, 12(01): 94-97.
- [6]林娟. 居家康复自我管理行为在心脏移植术后患者睡眠质量的影响分析[J]. 医药前沿, 2020, 10(20): 159-160.
- [7]周杨,徐芬. 居家康复自我管理行为在心脏移植术后患者中的应用[J]. 中国临床护理, 2015(6): 485-486.
- [8]Guo Na. Effect of individualized nursing on self-management ability and quality of life of patients after heart transplantation [J]International Journal of Nursing, 2018, 37(11): 302-303
- [9]张瑞. 自我管理在心脏移植手术护理中的应用效果及对生活质量的影响分析[J]. 航空航天医学杂志, 2021, 32(07): 211-212.
- [10]沈松颖,蔡丽霞,李倩. 自我管理在提高心脏移植患者术后生活质量中的作用[J]. 山西医药杂志, 2021, 50(04): 133-135.
- [11]Wang Suping. Effect of self-management intervention on compliance behavior and quality of life of patients after heart transplantation [J]Inner Mongolia Medical Journal, 2021, 50(07): 153-156
- [12]Guo Yun. Analysis on the effect of clinical implementation of self-management in heart transplant patients [J]Electronic Journal of Practical Clinical Nursing, 2021, 10(20): 122-123
- [13]Chen Xiaofang, Yu Xiaoman, Luo Wenji, Guo Wenxiu. Research on the application of effective self-management in heart transplantation nursing [J]. Electronic Journal of Modern Medicine and Health Research, 2022, 2(17): 90-91