

延续护理干预在乳腺癌术后康复中的应用

齐 晶 史博慧

西安交通大学第一附属医院 陕西 西安 710061

【摘要】：目的：探讨延续护理干预对乳腺癌术后康复的作用。**方法：**选取该院 2020 年 9 月到 2021 年 9 月收治的乳腺癌 80 例患者进行研究，随机分为两组，对照组 40 例，给予常规护理，观察组 40 例，予以延续护理。**结果：**观察组身体锻炼、术后注意事项、主动寻求建议等方面的功能锻炼依从性较对照组更好，生活质量评分更高，患肢外展、前屈、后伸、旋内、旋外功能恢复情况更佳，2 组相比，差异具有统计学意义 ($P<0.05$)。**结论：**延续护理不仅能使患者院外功能锻炼依从性得到进一步优化提升，还能促使其患肢功能尽快康复，值得广为运用。

【关键词】：延续护理；乳腺癌；功能锻炼依从性；康复；应用效果

Application of continuous nursing intervention in postoperative rehabilitation of breast cancer

Jing Qi Bohui Shi

The First Affiliated Hospital of Xi'an Jiaotong University, Shaanxi, Xi'an, 710061

Abstract: Objective: To explore the effect of continuous nursing intervention on postoperative rehabilitation of breast cancer. Methods: 80 cases of breast cancer patients admitted to the hospital from September 2020 to September 2021 were selected for the study. They were randomly divided into two groups, 40 cases in the control group were given routine care, and 40 cases in the observation group were given continuous care. Results: Compared with the control group, the observation group had better compliance with functional exercise in terms of physical exercise, postoperative matters for attention and active advice seeking, higher quality of life score, and better recovery of affected limb abduction, flexion, extension, pronation and pronation. The difference between the two groups was statistically significant ($P<0.05$). Conclusion: Continuous nursing can not only further optimize the compliance of patients with out-of-hospital functional exercise, but also promote the functional recovery of their affected limbs as soon as possible, which is worthy of being widely used.

Keywords: Continuing nursing; Breast cancer; Functional exercise compliance; Rehabilitation; Application effect

乳腺癌属于妇科常见恶性肿瘤，近年来的发病率持续走升。手术虽能使患者病情得到有效控制，但却无法有效规避患肢水肿、功能障碍等并发症，致使患者心理、生理饱受折磨^[1-2]。术后规范性功能锻炼对改善预后极为重要，但受诸多因素制约，部分患者锻炼依从性较低，患肢功能恢复情况远不如预期。本研究比较和分析针对乳腺癌患者应用延续护理的运用成果，具体报道如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

经计算机随机表法将我院 2020 年 9 月到 2021 年 9 月收治的 80 例乳腺癌患者均分为观察组和对照组，每组各 40 例。观察组年龄 25~72 岁，平均 (52.54±4.16) 岁。对照组年龄 25~75 岁，平均 (53.09±4.11) 岁。简单分析两组患者一般资料，差异毫无统计学意义 ($P>0.05$)。

1.2 护理方法

对照组给予常规护理。观察组给予延续护理：（1）成立延续护理小组，公开挑选综合素养较高、经验丰富的高年

资护理人员，科室护士长为组长，康复师、主治医师、营养师、心理医师各 1 名，组员需进行乳腺癌术后康复知识的专业培训，对患者病情进行全面评估后，制订更具针对性的康复干预措施。（2）用简单易懂话语让患者了解延续护理的意义及居家康复期间的注意事项等。康复师为患者示范肢体锻炼的正确方法；营养师为其安排营养均衡的健康餐食；心理医师对患者负性情绪加以疏导，让其更加坚定康复信心。此外，邀请患者和家属扫码进入专属 qq、微信群。（3）定期在群内发布患肢功能锻炼视频和文字图片，鼓励患者在群内分享自身各阶段康复经验。邀请恢复情况较好患者在病友交流会上诉说康复心得，以带动其他患者坚持康复训练。护理人员可通过微信私聊、视频、电话随访、家庭访视等多种方式询问患者各阶段心态、康复进展、饮食等具体情况。多次示范患侧手摸对侧耳、手指爬高训练等肩关节规范训练动作，早期康复训练不可进行大幅度动作，以免对肩关节受到再次伤害。给疼痛较敏感、锻炼依从性较差患者反复强调患肢功能锻炼对疾病康复的重要性，为其多列列举当下恢复

效果极好病例，促使其康复锻炼依从性得到进一步提升。

1.3 观察指标

用乳腺癌术后院外功能锻炼依从性量表从身体锻炼、术后注意事项、主动寻求建议依从性三方面评估患者锻炼依从性，表中包含 18 个条目，各条目均是 4 级评分法，完全做到位 4 分、基本做到为 3 分、偶尔做到位 2 分，根本不做为 1 分。

测量患者患侧肩关节外展、前屈、后伸、旋内、旋外、角度，评估患肢功能恢复情况。用 SF-36 简易量表评定患者的生活质量，主要包括生命活力、社会功能、精神健康、情感职能、躯体疼痛、生理职能、生理功能、总体健康八个指标，各条目均为 100 分，分值大小与生活质量的低正相关。

1.4 统计学分析

用 SPSS21.0 统计软件进行统计分析，计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示，用 t 检验；计数资料用率 (%) 表示，以 χ^2 检验， $P < 0.05$ 差异有统计学意义。

2 结果

2.1 功能锻炼依从性

观察组身体锻炼、术后注意事项、主动寻求建议等方面的功能锻炼依从性评分较对照组更高 ($P < 0.05$)。

表 1 观察组和对照组的功能锻炼依从性对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	身体锻炼依从性	术后注意事项依从性	主动寻求建议依从性	总依从性
观察组	40	31.21 ± 5.43	22.49 ± 2.68	15.81 ± 2.44	69.67 ± 6.49
对照组	40	19.42 ± 6.13	15.46 ± 2.53	8.52 ± 3.02	48.35 ± 5.16
t	-	8.402	10.971	13.004	12.537
P	-	0.000	0.000	0.000	0.000

2.2 患肢功能恢复情况

观察组患肢外展、前屈、后伸、旋内、旋外功能评分较对照组更高 ($P < 0.05$)。

表 2 观察组和对照组患肢功能恢复情况对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	外展	前屈	后伸	旋内	旋外
观察组	40	170.58 ± 3.26	172.49 ± 2.58	46.82 ± 1.23	81.25 ± 2.34	85.27 ± 2.04
对照组	40	121.41 ± 2.91	136.73 ± 5.15	34.30 ± 2.68	62.60 ± 3.31	64.12 ± 1.77
t	-	70.413	42.891	40.057	48.597	40.179
P	-	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

2.3 生活质量评分

观察组生活质量评分较对照组更高 ($P < 0.05$)。

表 3 观察组和对照组的生活质量评分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	生命活力	社会功能	精神健康	情感职能	躯体疼痛	生理职能	生理功能	总体健康
观察组 (n=40)	85.2 ± 4.04	87.4 ± 5.22	86.4 ± 4.51	88.2 ± 5.54	86.5 ± 6.37	86.6 ± 5.92	85.8 ± 5.63	87.0 ± 5.41
对照组 (n=40)	73.2 ± 5.12	76.8 ± 5.68	78.4 ± 4.31	73.8 ± 5.09	74.7 ± 5.61	73.6 ± 4.85	72.5 ± 4.57	74.6 ± 6.24
t	5.146	7.091	9.172	8.683	10.135	9.004	10.926	7.809
P	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

3 讨论

乳腺癌发病率较往年不断升高,已占据女性恶性肿瘤发病率榜二。手术根治术是临床上切之有效的医治手段,但术后患肢功能障碍发生率较高,约为36~65%,患肢功能障碍临床表现多见于肩关节、上肢活动受到较大限制、肌力降低^[3]。患肢功能障碍会使患者生活质量受到严重影响,其身心都将备受折磨。

研究指出,术后6个月康复锻炼效果直接关乎患肢功能恢复情况,规律锻炼可将关节内黏连等不良现象发生率降至最小,促使瘢痕组织下疏松结缔组织在有效时段内尽快再生,上肢功能得到有效改善^[4]。规范性功能锻炼既可使手术疗效得以强化,又能促使机体各功能器官更好更快的恢复至正常水平,严防畸形。延续护理将院内、居家康复过程串联到一起,护理连续性、整体性都不是常规护理所能比拟的,更贴合人为关怀理念^[5]。延续护理小组成员会基于患者病情的综合考量,制订出更贴合患者实际情况的康复训练、饮食、心态等方面的各项干预措施,借助qq、微信等各交流平台,将医护人员、患者、家属看成一个有机整体,实现和患者的实时交流。微信私聊、群内答疑、电话、上门随访等多种途径让患者对术后功能锻炼意义表现出充分认知;心理医师会帮患者及时排解康复阶段的各种压力,在尽情倾诉、宣泄中使其坚持康复锻炼的信念更为坚定;康复师会对患者肩关节外展、后伸、前屈等动作进行规范性指导,促使其肢体功能在规范化的康复锻炼中得到有效改善;营养师的健康食谱可

确保患者摄入机体所需的充足能量和营养^[6]。

从上述研究可知,观察组功能锻炼依从性、康复效果更好,这一结果便是对延续护理在乳腺癌手术患者中重要性和有效性的最有力说明。延续干预治疗中包括一定的适当的锻炼干预治疗和恢复内容。比如患侧上肢功能的锻炼,术后上肢功能锻炼等。这些干预锻炼措施对于恢复患者肩关节功能和消除水肿至关重要,但必须严格遵守循序渐进的顺序,不可随意提前,以免影响伤口的愈合。循序渐进方法:术后1~2天,练习握拳、伸指、屈腕等。术后3~4天,前臂伸屈运动。术后5~7天,患侧的手摸对侧肩、同侧耳(可用健肢托患肢)。术后8~10天,练习肩关节抬高、伸直、屈曲至90度。术后10天后,肩关节进行爬墙及器械锻炼。最终的干预锻炼的达标要求是:2周内患肢上臂能伸直、抬高绕过头顶摸到对侧的耳。达标后仍需继续进行功能锻炼。在乳腺癌术后患者的延续干预护理过程中要做好预防感染的措施,保持患侧皮肤清洁。不在患肢手臂进行有创性的操作,例如抽血、输液等;洗涤时戴宽松手套,避免长时间接触有刺激性的洗涤液;避免蚊虫叮咬;衣着、佩带首饰或手表时一定要宽松。同时也要避免高温环境:避免烫伤;患侧手臂不要热敷,沐浴时水温不要过高;避免强光照射和高温环境。

总而言之,延续护理可确保乳腺癌手术患者在院外也能得到科学规范的专业指导,使其功能锻炼依从性得以提升,患肢功能康复进程得以优化,有着极高的应用推广价值。

参考文献:

- [1] 车华静,崔玉柱.微信式延续护理对乳腺癌术后功能锻炼依从性和生活质量的影响[J].糖尿病天地,2019,16(003):218-219.
- [2] 黄玲娟,李铃芳,石优红.标准化健康教育结合四位一体康复模式对乳腺癌术后患肢功能锻炼依从性的影响[J].中国乡村医药,2019,26(16):3.
- [3] 刘振华,徐菊,黄丽娟.基于微信的延续性护理在提高乳腺癌术后功能锻炼依从性及生活质量中的作用[J].中外女性健康研究,2019,000(18):2.
- [4] 张颖颖.医院-家庭的延续性护理干预对乳腺癌根治术患者功能锻炼依从性及生活质量的影响[J].黑龙江中医药,2021,50(003):2.