

# 有氧运动对维持性血液透析终末期肾病患者焦虑及抑郁的影响研究

方莹玉

铜陵市人民医院, 安徽铜陵, 244000;

**摘要:** 目的: 分析有氧运动对维持性血液透析终末期肾病患者焦虑及抑郁的影响。方法: 参与本次研究患者的数量为 80 例, 起始时间 2024 年 1 月份, 截止时间 2024 年 12 月份, 分成对照组和实验组, 每组 40 例。对照组常规干预, 实验组在对照组基础上提供有氧运动, 分析两组患者的情绪状态, 评估患者的护理满意度以及生活质量。结果: 两组患者提供不同的干预措施后, 实验组患者情绪状态更为稳定,  $p < 0.05$ , 分析患者护理满意度, 实验组优于对照组,  $p < 0.05$ , 对比患者生活质量, 实验组优于对照组,  $p < 0.05$ 。结论: 对维持性血液透析终末期肾病患者焦虑及抑郁提供有氧运动, 可以改善患者的情绪状态, 提升患者护理满意度以及生活质量, 值得提倡。

**关键词:** 有氧运动; 维持性血液透析; 终末期肾病; 焦虑; 抑郁

**DOI:** 10.69979/3029-2808.25.09.032

终末期肾病由多种慢性肾脏疾病发展而来, 作为肾内科常见疾病, 随着当前生活压力增加, 人口老龄化加剧, 终末期肾病患者数量呈现上升的趋势。连续性血液透析可以替代肾脏功能延长患者的寿命, 但若患者长时间进行透析治疗, 会增加患者的心理以及生理负担, 导致患者出现焦虑、抑郁, 不愿与他人沟通, 有研究发现, 抗焦虑、抗抑郁药物虽然可以改善患者的临床症状, 但若患者长期用药会损伤患者的肝脏功能, 进一步加重患者病情, 而且部分药物在透析时会被滤出, 降低血药浓度, 对患者的治疗效果造成影响<sup>[1]</sup>。有研究发现, 对于连续性血液透析患者而言, 提供音乐、体育或者心理干预等非药物的治疗模式, 可以有效的缓解血液透析终末期患者的焦虑以及抑郁情绪, 改善患者的临床症状, 促进其恢复。现报道如下:

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

纳入本次研究患者的数量为 80 例, 起始时间 2024 年 1 月份, 截止时间 2024 年 12 月份, 80 例患者平均分成对照组和实验组, 每组 40 例患者, 对照组年龄在 36-67 岁, 平均年龄  $51.55 \pm 3.54$  岁, 女性 22 例, 男性 18 例, 实验组年龄 35-68 岁, 平均年龄  $52.36 \pm 2.36$  岁, 女性 21 例, 男性 19 例。分析患者各项指标,  $p > 0.05$ , 有一定的可比性。

纳入条件: 符合符合终末期肾病的诊断标准; 行血

液透析治疗; 所有患者均规律透析; 精神健康;

排除标准: 对本次研究存疑, 存在精神障碍; 存在影响本次研究的重大脏器疾病; 中途退出的患者;

### 1.2 方法

对照组常规护理, 患者入院后, 护理人员为患者讲解终末期肾病的相关知识, 有利于患者了解自身疾病, 消除患者的焦虑, 使得患者树立战胜疾病的信心以及勇气, 单次宣教时间在 30-45 分钟, 每周两次, 出院时, 患者扫码加入微信群, 出院后每周在群内推送相关知识<sup>[2]</sup>。鼓励患者建立规律的饮食习惯, 建立良好的生活习惯, 多进行户外活动或者训练, 多与其他人沟通、交流。患者出院后, 每周提供随访, 结合患者的心理状态、饮食状态, 给予有效的指导, 解答患者提出的疑惑<sup>[3]</sup>。

实验组在对照组基础上提供有氧运动, 具体包括:

1、护理人员为患者讲解有氧运动的必要性, 进行有氧运动过程中的注意事项, 讲解相关知识, 提升患者配合度, 填写项目同意书, 合理的安排运动时间, 多陪伴相关人员。2、运动处理, 运动前, 结合患者的个体差异, 明确年龄、病情、喜好、运动习惯、环境条件确定运动方案, 可以通过快速走、爬楼梯或者骑车等, 以提升患者的运动能力<sup>[4]</sup>。3、运动过程中, 应在患者自我感觉较佳的时间开展运动, 在空腹或者饱餐时避免运动, 运动过程中选择宽松、舒适、透气的衣物, 运动过程中应量力而行, 坚持循序渐进的运动方案, 逐渐适应运动量。

4、控制好运动频率，在透析过程中进行有氧运动时，每周进行 3-5 次，每次半小时以上。5、运动强度，运动过程中 掌握患者的目标心率，每周进行一次有氧运动量评估，结合患者的具体情况，增加患者的运动负荷<sup>[5]</sup>。5、运动时间，每次运动前，进行 5-10 分钟的准备活动，之后进行为期半小时的训练，最后进行 5-10 分钟的运动结束，单次有氧运动时间控制在 40-60 分钟，一个疗程为半年<sup>[6]</sup>。

### 1.3 观察指标

1. 分析两组患者干预前后的焦虑、抑郁程度，依据 SAS、SDS 抑郁、焦虑量表对患者的心理状态进行评估，

评估越高患者的抑郁、焦虑症状越为严重。

2. 对比两组患者的护理满意度。

3. 分析患者生活质量，依据 SF-36 生活质量量表评估患者生活质量，量表共计八个条目，涉及 36 个问题，评分越高，患者生活质量越佳。

### 1.4 统计学方法

参与本次研究当中，文中所生成的数据均使用 SPS S21.0 数据包处理，计量数量使用 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示，使用 t 检验，显示  $p < 0.05$  显现检验结果有意义。

## 2 结果

1. 护理后，实验组患者的情绪状态更佳， $p < 0.05$ 。

比较两组患者护理后 SAS、SDS 评分 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)				
组别	SAS 评分		SDS 评分	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (n=40)	54.02 ± 1.57	42.44 ± 2.68	51.27 ± 2.78	38.7 ± 2.74
实验组 (n=40)	54.04 ± 1.62	34.51 ± 3.74	51.34 ± 2.64	34.12 ± 2.62
t	0.005	8.624	0.024	10.317
p	0.842	<0.05	0.425	<0.05

2. 干预后，实验组患者的护理满意度更高， $p < 0.05$ 。

比较两组患者护理满意度 [n (%)]					
组别	例数	满意	基本满意	不满意	总满意度
对照组	40	32 (80.00%)	4 (10.00%)	4 (10.00%)	36 (90.00%)
实验组	40	36 (90.00%)	4(10.00%)	0 (0.00%)	40 (100.00%)
P	-	-	-	-	<0.05

3. 干预后，实验组患者的生活质量评分更佳， $p < 0.05$ 。

分析两组患者的生活质量 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)						
项目	对照组		实验组		t	p
	干预前	干预后	干预前	干预后		
生理功能	64.35 ± 2.12	76.49 ± 7.21	6.79 ± 3.45	85.49 ± 9.42	0.428/5.763	>0.05/<0.05
生理职能	63.48 ± 1.64	77.49 ± 5.26	63.79 ± 2.81	81.64 ± 5.24	0.314/5.667	>0.05/<0.05
身体疼痛	45.62 ± 4.42	73.41 ± 2.72	45.28 ± 3.24	79.42 ± 5.62	0.628/10.782	>0.05/<0.05
总体健康	48.78 ± 3.72	63.79 ± 3.41	48.67 ± 2.71	77.69 ± 5.01	0.514/8.628	>0.05/<0.05
活力	49.56 ± 1.42	78.82 ± 4.62	49.52 ± 3.56	83.42 ± 6.42	0.327/7.423	>0.05/<0.05
社会功能	46.71 ± 1.72	74.12 ± 3.71	46.82 ± 5.71	86.32 ± 5.41	0.692/5.155	>0.05/<0.05
情感职能	43.78 ± 3.41	79.69 ± 2.42	43.82 ± 3.05	77.59 ± 8.72	0.795/6.447	>0.05/<0.05
精神健康	46.92 ± 4.28	73.69 ± 5.14	46.75 ± 3.41	81.92 ± 4.58	0.628/4.528	>0.05/<0.05

## 3 讨论

对于终末期肾病患者而言，选择维持性血液透析作为主要的治疗方案，该种治疗可以延长患者生命，但长期透析治疗会影响患者的经济状况以及生活质量，会导致患者出现焦虑、抑郁等负性情绪<sup>[7]</sup>。焦虑、抑郁会对患者的生活质量造成较大的影响，影响患者康复，甚至

加重患者病情，引发恶性循环。

维持性血液透析的患者焦虑、抑郁情绪发病率可以达到 15%-57%，疾病的严重程度与患者的病程、透析的次数、个人性格关系密切。有效的体育锻炼可以提高患者体内的血清素、多巴胺水平，有效的刺激大脑分泌更多的内啡肽，使得患者的情绪更为放松和愉快，适当的运

动有效的将体内的毒素从内转移到循环系统当中,通过血液透析清除这些毒素<sup>[8-9]</sup>。患者通过开展有氧运动,有利于改善患者的睡眠质量,提高患者心肺活力,继而实现缓解患者抑郁、焦虑等负性情绪,为患者提供有效的营养干预,满足患者机体对营养的需求。本文通过对两组患者提供不同的干预措施后,提供有氧运动的实验组患者生活质量更佳,  $p < 0.05$ , 评估患者的情绪状态,实验组优于对照组,  $p < 0.05$ , 对比患者的护理满意度,实验组显佳,  $p < 0.05$ , 分析原因,维持性血液透析患者因自身疾病以及心力压力的影响,运动能力下降,身体机能下降,为患者提供有氧运动锻炼,可以提升患者肌肉以及组织当中的携氧能力,使得患者的钙、磷代谢水平得到改善,改善患者临床症状,继而缓解患者的负性情绪<sup>[10]</sup>。提升生活质量,提高了患者的护理满意度。该种护理,有效提升了患者的心肺功用代谢能力,增加了患者的食欲,同时改善患者的营养状况,增加了患者机体对于胰岛素的敏感性,机体内脂肪含量下降的同时,血红蛋白水平得到提升,提高了患者的体力,继而患者的生活质量得到提升。

综上所述,对于维持性血液透析患者而言,通过开展有氧运动,可以改善患者的负性情绪,提升患者生活质量,使得患者的护理满意度得到提升,值得提倡。

### 参考文献

[1] 辛丽丽. 分析终末期肾病维持性血液透析(MHD)患者症状负担的影响因素[J]. 中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生, 2025(5): 111-114.

[2] 李萍萍, 刘云启. 有氧运动对维持性血液透析终末期肾病患者焦虑及抑郁的影响研究[J]. 医药前沿, 202

3, 13(32): 15-17.

[3] 刘芳, 谢小美, 谢芳, 赵燕群, 邱成旭. 舒适护理在糖尿病肾病维持性血液透析患者中的应用效果及对不良反应、满意度的影响[J]. 中国当代医药, 2024, 31(14): 145-148.

[4] 刘鲲, 洪法通, 汪宏. 维持性血液透析女性患者焦虑、抑郁状态调查及其对生活质量的影响研究[J]. 川北医学院学报, 2023, 38(2): 265-268.

[5] 张丽, 李阿敏, 刘玉洁, 余婷婷. 透析中有氧运动对维持性血液透析患者不宁腿综合征及心理状况的干预效果研究[J]. 临床肾脏病杂志, 2020, 20(7): 586-590.

[6] 王国庆, 易香, 王惠, 李静茹, 王雪芬. 五行音乐疗法对维持性血液透析患者焦虑抑郁状态及睡眠质量的影响[J]. 中国中西医结合肾病杂志, 2021, 22(8): 721-723.

[7] 王艳华, 高玉梅, 刘国平, 于磊, 赵晔, 吕东升, 包蓉, 任艳荣. 维持性血液透析患者焦虑、抑郁障碍患病情况以及对全因死亡率的影响[J]. 中国中西医结合肾病杂志, 2024, 25(5): 408-411, 426.

[8] 苏波汝, 陈水凤, 张云. 维持性控制干预联合心理疏导对ESRD血液透析患者的影响[J]. 中国卫生标准管理, 2024, 15(6): 180-183.

[9] 侯延龙, 唐霖, 李宁玉, 廖家喜, 曹克勇. 合理情绪疗法对终末期肾病维持性血液透析患者焦虑抑郁的干预效果[J]. 现代医药卫生, 2023, 39(12): 2127-2130.

[10] 张尊慧, 田美娇, 张守英. 基于焦点解决模式的护理对于终末期肾病血液透析患者心理状况和疾病应对能力及生活质量的影响[J]. 中国医药指南, 2023, 21(25): 25-28.