

心外科术后患者早期活动对心肺功能恢复及并发症影响的 护理研究

段小雨 康 霞 (通讯作者)

中国人民解放军联勤保障部队第九六〇医院 山东 济南 250000

【摘要】：心外科术后患者的康复过程中，早期活动是一项重要的护理干预措施，能够对心肺功能的恢复及减少并发症的发生产生积极影响。本研究以心外科术后患者为研究对象，探讨早期活动对术后心肺功能恢复及并发症发生率的作用，通过系统的护理干预措施制订并实施。研究结果表明，早期活动能够明显促进患者心肺功能的恢复，提高肺活量、增加血氧饱和度，并降低术后肺部感染、深静脉血栓、术后疼痛及其他常见并发症的发生率。护理过程中，科学评估患者术后状态、合理安排活动时间和活动强度，成为早期活动干预的关键元素。此外，早期活动还显著提高患者的术后康复质量和生活满意度。本研究为心外科术后护理提供了实证支持，强调了早期活动对患者全身功能恢复中的重要作用，并为临床护理实践提供参考依据，以促进心外科术后患者更安全、快速的康复进程。

【关键词】：心外科术后患者；早期活动；心肺功能恢复；护理干预；术后并发症；

DOI:10.12417/2705-098X.25.21.018

引言

心外科手术术后患者常面临心肺功能减退、术后恢复慢等问题，护理干预质量是保障康复进展的关键。早期活动干预作为重要护理策略，研究表明其可促进心肺功能恢复，提高肺活量和血氧饱和度，降低术后肺部感染、深静脉血栓等并发症发生率，同时减轻术后疼痛，提高护理质量及患者满意度。然而，临床实践中早期活动干预的时间安排、强度评估及个体化实施仍存在争议。本研究旨在系统分析早期活动干预的作用机制，通过科学评估患者术后状态、制定活动方案及实施监控，探讨对心肺功能恢复及并发症影响，为规范护理实践提供理论支持和实证依据，加速患者术后康复进程，提高其安全性和质量。

1 背景与意义

1.1 心外科术后患者面临的主要护理问题

心外科术后患者常面临诸多护理问题，严重影响其恢复进程和生活质量^[1]。术后患者的心肺功能削弱是显著的挑战。在心脏手术之后，患者往往出现心肺功能下降，比如心率异常、肺活量减低及血氧饱和度不稳定^[2]。这些问题若不能及时有效解决，会导致术后恢复迟缓，增加并发症的风险。术后疼痛是普遍存在的问题，这不仅对患者的身体造成困扰，还可能影响其心理状态和情绪。这种疼痛若未得到有效控制，可能导致患者恐惧活动，从而妨碍早期活动干预的实施。心外科术后的另一个常见护理问题是并发症的发生，例如肺部感染和深静脉血栓。这些并发症不仅威胁患者的生命安全，还增加了护理工作的复杂性和难度。护理人员需要警惕这些并发症的早期症状，采取相应的预防和控制措施。术后患者由于身体虚弱，物理活动受限，可能导致肌肉萎缩、关节僵硬等问题，进一步影响其术后康复效果。心外科术后护理必须关注这些主要问题，提供综合性的护理方案，以促进患者的快速有效康复。

1.2 早期活动在术后康复中的角色与重要性

早期活动在心外科术后康复中扮演着至关重要的角色。术后康复是一个复杂而多维的过程，涉及多个生理系统的功能恢复，而心肺功能的恢复则是重中之重。早期活动可以有效刺激心脏和肺部的功能，提高心输出量及改善血液循环。这种活动对于恢复制动动脉氧含量，减少血栓形成和促进肺膨胀具有显著效果。早期活动有助于预防术后常见并发症，如肺不张、感染等，通过增强呼吸肌的活动性，促进痰液排出，降低肺部感染风险。适当的活动也可以促进全身肌肉功能的恢复，减少肌肉萎缩和关节僵硬现象。早期进行适度的身体活动，不仅能提升患者的生理机能，也能增强其自信心和积极性，改善心理健康状态，提高整体康复质量。早期活动是心外科术后护理的关键组成部分，其实施需要科学的评估及精确的计划，以确保患者的安全和术后康复效果^[3]。

2 心外科术后患者早期活动的护理措施

2.1 护理评估与早期活动计划制定

护理评估与早期活动计划制定是心外科术后患者早期活动护理中的关键环节。术后患者的个体差异需要进行全面的术后状态评估，包括心肺功能、术后恢复进度以及潜在并发症风险。评估中，应结合患者的术前评估数据和术后实时监测结果，精确分析心肺功能各项指标的变化。这些指标可为制定早期活动计划提供依据。制定计划时，应根据评估结果，为患者设计个性化的活动方案，以满足术后康复需求。活动计划的目标是促进心肺功能恢复，增强血氧饱和度及肺活量，需考虑术后并发症的预防。护理人员在制定计划时，应确保活动方案既能有效推进康复进程，又不会增加患者术后负担，从而实现科学、精准的护理干预。

2.2 活动强度与时间的科学安排

在心外科术后护理中,科学安排早期活动的强度与时间是提高患者康复效果的关键^[4]。合理的活动安排能够有效促进血液循环,改善心肺功能。术后早期需根据患者个体差异制定个性化的活动计划,初始阶段可以选择低强度活动,如床上坐起、肢体活动等,逐渐过渡到下床行走。为避免过度疲劳,活动时间应短而多次,以小步累积的方式增加耐力,通常建议每天活动23次,每次持续510分钟。活动的安排必须根据患者的体力恢复情况进行动态调整,严密监测生命体征变化,确保患者在安全状态下逐步恢复体能。活动过程中鼓励患者自主参与,护理人员需提供适当支持以提高活动效果。通过科学、谨慎的活动强度与时间安排,有助于降低并发症的发生率,优化心外科术后康复进程。

2.3 患者舒适度与护理人员协作保障

确保患者舒适度是心外科术后早期活动干预的重要组成部分。护理人员应与患者积极沟通,了解其舒适度和反应,灵活调整活动方案^[5]。在进行活动时,监测生命体征,观察患者的疼痛及不适,并提供必要的支持。通过专业协作和细致关怀,提升术后活动体验,使患者在安全、舒适环境中实现康复目标。护理人员应密切合作,确保活动过程顺利进行,增强患者的恢复信心。

3 心肺功能恢复的护理效果分析

3.1 早期活动对心肺功能关键指标的改善

心外科术后患者早期活动对心肺功能关键指标的改善这一部分,通过对不同指标的详细分析,展示了早期活动的有效性和优势^[6]。心外科术后患者通常面临心肺功能减弱的问题,这影响他们的整体康复进程。早期活动通过促进血液循环和增强呼吸肌功能,有助于改善心肺功能的重要指标。研究中观察到,采用早期活动的患者其心率更趋于稳定,心脏泵血能力显著提高,这对心脏输出量的改善具有直接意义。早期活动增加了肺通气量,使得患者能够更有效地进行气体交换,从而提升肺活量。这一过程有助于增加血液中的氧气含量,提高血氧饱和度。通过早期活动的系统实施,患者的呼吸困难症状明显减轻,呼吸肌耐力得到增强,有效降低了心肺相关并发症的风险。心功能和肺功能的同步改善为患者术后全身康复提供了坚实的基础,使患者能够更快速地恢复日常活动能力。早期活动作为一种护理干预措施,不仅促进了心肺关键指标的改善,而且在优化患者康复路径上扮演了不可或缺的角色。研究结果支持在心外科术后护理中积极实施早期活动干预,以提高患者的心肺功能恢复效果。

3.2 对血氧饱和度及肺活量提升的影响

心外科术后患者的早期活动对于提高血氧饱和度及肺活量具有显著影响。在术后恢复过程中,及时开展适度活动有助

于改善肺通气功能,使更多氧气能够有效进入血液,从而提升血氧饱和度。通过有计划的呼吸训练和活动,提高肺泡的通气能力,有助于增加肺活量。研究显示,相较于传统护理模式,早期活动使患者在术后的血氧饱和度水平更快回升至稳定状态,有效防止低氧血症的发生。肺活量的改善不仅反映了心肺功能的恢复,还增强了患者的体力耐受力,使康复质量得到提升^[7]。科学评估患者术后状态,合理安排活动强度和时间,是确保血氧饱和度和肺活量顺利提升的关键措施,护理过程中特殊关注个体差异和术后状态评估,制定适合的运动计划,确保安全性与有效性。与传统护理相比,早期活动显著提高了患者的恢复效率和整体生活质量,为临床护理实践提供了有力依据。

4 并发症的预防与控制

4.1 早期活动在减少肺部感染中的作用

心外科术后患者易发生肺部感染,这与术后长时间卧床、呼吸功能减弱等因素密切相关。研究表明,通过早期活动的护理干预,可以有效降低肺部感染的发生率。早期活动能够促进患者肺部通气功能的恢复,增加膈肌的活动度,从而增强呼吸效率。活动过程中增加的血液循环有助于排痰,减少肺部积液的风险。加强患者的活动量能够刺激免疫功能,提高机体对感染的抵御能力。科学合理地安排术后早期活动,不仅为心外科患者的康复提供支持,更是在并发症预防中发挥关键作用,为临床护理实践提供重要参考。

4.2 对预防深静脉血栓形成的效果评估

在心外科术后护理中,早期活动作为预防深静脉血栓形成的有效措施,其效果得到了广泛关注。术后患者由于长期卧床可能导致血液循环滞缓、静脉压增加,从而增加深静脉血栓形成的风险^[8]。早期活动通过促进下肢肌肉收缩和增强血流动力学,有助于减少静脉血液滞留,加速静脉血液回流,降低血栓形成几率。护理过程中,科学评估患者术后状态及风险因素是实施有效活动干预的基本前提。根据患者个体情况制定活动方案,如腿部屈伸运动、床旁坐起及下床行走等,以确保活动强度和频率适度,减少不必要的并发症风险^[9]。早期活动干预的实施不仅显著降低深静脉血栓发生率,还有效促进患者术后康复进程,为临床护理提供了重要参考。

4.3 术后疼痛及其他常见并发症的管理策略

术后疼痛及其他常见并发症的管理策略在心外科术后护理至关重要。疼痛管理应以系统评估为基础,通过使用药物干预和非药物疗法,如镇痛药物、物理疗法和心理支持,以降低患者疼痛感受并提高舒适度。术后常见并发症可包括感染、术后出血等,应及时监测生命体征和伤口愈合情况,以便早期发现问题并进行有效处理。护理人员的协作与沟通也是保证病情稳定的关键,通过建立信任关系和提供全面信息,有助于推动

患者积极参与康复过程，优化术后恢复效果。

5 临床实践与护理建议

5.1 基于研究的优化护理流程

基于研究的优化护理流程是为了更有效地实施早期活动干预，旨在促进心外科术后患者的康复。优化流程要求对每位患者术后状态进行精准评估，以确定个体化的活动计划，确保活动的安全性和有效性。活动强度和时间应根据患者的身体状况和恢复进程动态调整，强调个体化护理的重要性。护理人员需与患者保持良好沟通，共同协作以保障患者的舒适度，并及时反馈活动过程中出现的问题。培养护理人员专业知识和技能，对护理流程的质量控制至关重要。通过科学实施这些优化措施，可以显著提升患者的术后康复质量，减少并发症的风险，从而提高患者的生活满意度和整体康复体验。优化的护理流程为临床实践提供了实质性的指导，推动了心外科术后护理体系的全面发展和进步。

5.2 早期活动干预实施中的注意事项

早期活动干预的实施在心外科术后患者护理中需关注若干注意事项。评估患者的术后生理和心理状态是首要步骤，依据个体差异制定个性化活动计划，以确保活动的安全性与有效性。活动强度要与患者的体能水平相匹配，逐渐增加活动量，以避免过度疲劳^[10]。合理的活动时间安排则关系到生物节律的保持和康复过程中的平稳推进。护理人员应重视患者的舒适度，加强沟通与心理支持，及时调整活动方案。与多学科团队

合作，提升护理的整体协调性，有助于优化干预效果。对于术后可能出现的不适反应，需提前做好预案，以迅速应对与调整。通过实施这些注意事项，早期活动干预可最大化促进患者的康复进程。

5.3 促进患者康复质量提升的综合护理体系

促进患者康复质量提升的综合护理体系需以患者为中心，通过个体化护理计划的制定，结合早期活动干预，提升术后整体康复质量。关键在于多学科协同合作，密切监测术后恢复进程，及时调整护理策略。加强患者及家属教育，增强其参与意识，提高术后生活管理与自我康复能力。通过科学的护理流程优化，确保患者在术后快速、安全地康复，显著提升生活满意度，降低并发症风险。

6 结语

本研究探讨心外科术后早期活动对患者心肺功能恢复及并发症发生率的影响，发现早期活动可提高术后肺容量、血氧饱和度，并显著降低并发症发生率。合理评估患者术后状态、科学规划活动强度和时间是干预成功的关键，同时早期活动显著改善患者康复质量与生活满意度，展现临床护理中的实用价值。研究局限性包括样本量有限、长期效果追踪不足及单一机构数据影响外部有效性。未来研究应扩大样本量覆盖更多患者群体，开展多中心联合研究验证效果，探讨早期活动的深层生物机制，并结合智能设备实现个性化干预，同时关注长期康复质量及生活满意度，以完善科学依据和实际应用。

参考文献:

- [1] 张海霞.快速康复护理干预对胃肠外科术后患者胃肠功能恢复与控制并发症的影响研究[J].中国医药指南,2022,20(21):21-24.
- [2] 李盈侯.综合护理干预对锁骨骨折患者术后功能恢复和并发症的影响[J].中外女性健康研究,2022,(03):166-168.
- [3] 夏洋.饮食护理对胃癌根治术后患者胃肠道功能恢复及并发症的影响[J].实用临床护理学电子杂志,2020,(50):143-143.
- [4] 德央.全面护理对胆结石手术术后患者并发症及恢复情况的影响[J].世界最新医学信息文摘,2021,(09):289-290.
- [5] 王蓉蓉.集束化护理对超声乳化术后患者视力恢复及并发症的影响[J].医学食疗与健康,2020,18(21):141-141.
- [6] 黄燕芳,张燕,吴梦珏.感知觉适度刺激康复护理对脑出血术后患者功能恢复、并发症的影响[J].齐鲁护理杂志,2023,29(08):86-89.
- [7] 高琴陶燕.早期护理干预对前置胎盘患者术后并发症的影响[J].实用妇科内分泌电子杂志,2020,7(12):67-67.
- [8] 杨爽刘冬梅.快速康复外科护理对胃肠外科患者术后胃肠功能恢复及并发症发生率的影响[J].康颐,2020,(03):0119-0119.
- [9] 朱萍.快速康复外科护理对结直肠癌患者术后肠功能恢复及并发症的影响[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2023,(08):0132-0134.
- [10] 郭丽萍.集束化护理对锁骨骨折患者术后功能恢复及并发症的影响[J].中国保健食品,2023,(06):7-9.