

# 基于 Exercise as Self-care 理论的运动管理方案在急性白血病患者化疗康复管理中的应用

朱诗卉 孙文瑞 朱美仙

急性白血病是一类造血干细胞异常的白血病类型,其具体病因尚未完全明确,可能与遗传、感染、辐射等因素密切相关<sup>[1]</sup>。化疗是临床治疗急性白血病最有效的手段,已经在临床得到广泛应用<sup>[2]</sup>。但是化疗药物选择性较差,在杀灭癌细胞的同时会大量损伤人体正常细胞和重要脏器,破坏机体免疫系统功能,具有极强的毒副作用,严重影响患者康复依从性和预后生活质量<sup>[3,4]</sup>。基于 Exercise as Self-care 理论的运动管理方案是一种将运动作为自我康复的方法,能够帮助急性白血病患者缓解化疗对身体、心理的压力,提高机体免疫力和代谢能力<sup>[5]</sup>。基于此,本研究分析基于 Exercise as Self-care 理论的运动管理方案在急性白血病患者化疗康复管理中的应用,为临床制定急性白血病的规范化康复方案提供参考。

## 1 资料与方法

1.1 一般资料 选择2022年1月至2023年1月在温州医科大学附属第一医院接受化疗的急性白血病患者126例作为研究对象,入选标准为:①确诊急性白血病,符合《成人急性髓系白血病(非急性早幼粒细胞白血病)中国诊疗指南(2011年版)》<sup>[6]</sup>相关急性白血病诊断标准;②意识清晰,生命体征平稳,且自愿接受化疗;③具有良好的认知、理解和语言沟通能力;④患者及家属对康复管理内容知情。排除标准为:①伴有严重凝血功能障碍性疾病;②依从性差,不愿意主动配合相关康复运动管理活动;③合并精神障碍疾病;④中途退出本次研究,未能完成康复运动计划。采用随机数字表法分组,观察组63例,其中男性31例、女性32例;年龄14~

71岁,平均年龄(34.96±8.34)岁;平均体重指数(28.56±2.58)kg/m<sup>2</sup>。对照组63例,其中男性32例、女性31例;年龄15~72岁,平均年龄(34.45±8.02)岁;平均体重指数(28.14±2.37)kg/m<sup>2</sup>。两组基本资料比较,差异均无统计学意义( $P>0.05$ )。

## 1.2 方法

1.2.1 对照组接受常规化疗康复管理。给予患者饮食指导、健康教育、疼痛评估/护理、不良反应防治等相关基础护理,根据患者身体状况合理制定饮食计划,做好化疗管道维护,必要时给予止疼药物以提高患者舒适度;密切关注患者的心理状态,及时给予心理疏导工作。

1.2.2 观察组接受基于 Exercise as Self-care 理论的运动管理。①组建 Exercise as Self-care 运动管理团队,由血液科主治医师1名、主管护师1名、护师3名、康复师1名组成。其中主治医师负责制定化疗期间的康复方案,监测各项生命指标,解答并处置化疗康复过程中出现的突发问题;主管护师负责 Exercise as Self-care 运动管理方案的具体落实,制定护理流程和规范;康复师负责指导患者康复训练。②运动管理:指导患者选择适合的运动方式,如散步、有氧运动、瑜伽、太极等轻度的运动项目,避免高强度的运动或与他人接触密切的运动,以减少感染的风险。根据身体状况,严格控制运动强度和时间,一般情况下,运动时间不超过30 min。如果在运动中感到过度疲劳、胸闷、呼吸困难或其他不适症状,应立即停止运动并咨询医生。③健康饮食:护理人员根据急性白血病患者的身体状况,为患者定制针对性的饮食计划,荤素搭配,营养丰富,确保患者在化疗康复期间可以摄取足够的营养和能量,避免因化学药物产生的不良反应。④放松练习:护理人员指导患者进行放松练习活动,通过深

DOI: 10.13558/j.cnki.issn1672-3686.2023.012.030

作者单位:325006 浙江温州,温州医科大学附属第一医院血液内科

呼吸、冥想、按摩、聆听轻音乐等方式,帮助患者缓解对化疗的紧张和焦虑情绪。⑤社交活动:护理人员鼓励急性白血病患者在化疗康复期间通过微信、抖音、QQ等平台建立正常的社交网络,与病友交流化疗康复经验和知识,增强患者信心。

1.3 观察指标 ①心理状态:采用焦虑自评量表(self-rating anxiety scale,SAS)、抑郁自评量表(self-rating depression scale,SDS)评估急性白血病患者干预前及干预6个月后心理状况,总评分100分,评分越高表示焦虑、抑郁症状越严重。②康复依从性:采用《急性白血病化疗康复依从性评价量表》<sup>[7]</sup>对患者化疗康复依从性进行评估。完全依从:完全遵医嘱接受康复运动管理,坚持完成所有的康复计划;部分依从:偶尔出现未遵医嘱行为,但仍坚持完成了所有康复运动;不依从:经常性出现未遵医嘱行为,未能完成本研究康复计划。③自我效能评分:采用一般自我效能感量表(general self-efficacy scale,GSES)<sup>[8]</sup>评估急性白血病患者干预前、干预6个月后的自我效能情况,总分40分,评分越高表示自我效能能力越强。

1.4 统计学方法 采用SPSS 24.0软件进行统计学分析,计数数据采用例(%)表示,组间比较采用 $\chi^2$ 检验;计量数据采用均数±标准差( $\bar{x}\pm s$ )表示,组间比较采用 $t$ 检验。设 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组患者干预前后SAS、SDS评分比较见表1

表1 两组患者干预前、干预6个月后SAS、SDS评分比较/分

| 组别  | SAS评分      |             | SDS评分      |             |
|-----|------------|-------------|------------|-------------|
|     | 干预前        | 干预6个月       | 干预前        | 干预6个月       |
| 观察组 | 81.98±7.93 | 44.13±4.56* | 77.84±6.83 | 40.42±4.48* |
| 对照组 | 82.24±8.86 | 71.27±6.02  | 78.42±7.07 | 65.31±5.56  |

注:\*:与对照组干预后6个月比较, $P<0.05$ 。

由表1可见,干预前两组SAS、SDS评分比较,差异无统计学意义( $t$ 分别=0.17、0.46, $P$ 均 $>0.05$ );干预6个月后,观察组SAS、SDS评分均低于对照组( $t$ 分别=28.52、36.36, $P$ 均 $<0.05$ )。

### 2.2 两组患者化疗期间康复依从性比较见表2

表2 两组患者化疗期间康复依从性比较/例(%)

| 组别  | $n$ | 完全依从      | 部分依从      | 不依从       | 依从性        |
|-----|-----|-----------|-----------|-----------|------------|
| 观察组 | 63  | 41(65.08) | 20(31.75) | 2(3.17)   | 61(96.83)* |
| 对照组 | 63  | 28(44.44) | 18(28.57) | 17(26.98) | 46(73.02)  |

注:\*:与对照组比较, $P<0.05$ 。

由表2可见,观察组患者化疗期间的康复依从性高于对照组( $\chi^2=13.94$ , $P<0.05$ )。

### 2.3 两组患者干预前、干预6个月后自我效能量表GSES评分比较见表3

表3 两组患者干预前、干预6个月后自我效能量表GSES评分比较/分

| 组别  | 干预前        | 干预6个月后      |
|-----|------------|-------------|
| 观察组 | 14.83±3.82 | 34.25±4.54* |
| 对照组 | 15.26±3.16 | 24.35±3.25  |

注:\*:与对照组干预后6个月比较, $P<0.05$ 。

由表3可见,干预前两组GSES评分比较,差异无统计学意义( $t=0.68$ , $P>0.05$ );干预6个月后,观察组GSES评分高于对照组( $t=14.07$ , $P<0.05$ )。

## 3 讨论

随着医疗技术的不断发展,化学疗法、免疫疗法、造血干细胞移植等新型治疗方法的广泛应用,大大提高了急性白血病的临床治疗效果,有效控制癌细胞的进一步扩散和转移,缓解临床症状与体征,已经在临床中得到广泛应用。但是,常规的化学药物选择性差,在杀伤患者体内肿瘤细胞的同时,也会杀灭人体正常的细胞和组织,导致患者在接受化疗期间出现白细胞下降、肝肾功能损伤、口腔感染、心力衰竭等全身性毒副反应,严重危害身心健康,影响患者预后生活质量<sup>[9]</sup>。

基于Exercise as Self-care理论的运动管理方案是近年来发展起来的一种自我照顾、自我护理的康复理念,在化疗康复管理过程中强调保持身体与心理的健康平衡,将运动视为一种自我照顾的方式,并将其纳入到漫长的化疗康复过程中<sup>[10]</sup>。本研究中,干预6个月后,观察组患者SAS、SDS评分均低于对照组,化疗期间的康复依从性高于对照组。说明基于Exercise as Self-care理论的运动管理方案能够有效改善急性白血病患者化疗康复期间抑郁、焦虑等负面情绪,提高急性白血病患者接受化疗康复运动管理的依从性,进而利于加快患者的预后康复进程。在此基础上,基于Exercise as Self-care理论的运动管理方案帮助急性白血病患者缓解对于化疗的紧张、不安情绪,提高患者身体和心理的放松能力,进而缓解心理压力,提高患者情绪的稳定性及依从性。干预6个月后,观察组自我效能量表GSES评分高于对照组,说明基于Exercise as Self-care理论的运动管理方案根据急性白血病患者身体状况和需求制定个性化康复计划,包括运动

项目、运动强度和运动时间等方面,强调减轻患者心理压力、增强身体素质、改善睡眠。

综上所述,基于Exercise as Self-care理论的运动管理方案能够有效缓解急性白血病患者焦虑、抑郁情绪,提高患者接受化疗康复管理的依从性,进一步提高急性白血病患者预后生活质量。

#### 参考文献

- 郭龙斌,刘丽仪,洪伟鸿,等.康复护理干预联合常规护理在白血病患者化疗中的护理效果分析[J].中国实用医药,2021,16(2):195-197.
- 郭霞敏.护理措施分类指导下的多学科团队协作快速康复护理对白血病化疗病人治疗依从性的影响[J].全科护理,2020,18(31):4304-4307.
- Ciftciler R,Haznedaroglu IC,Ozcebe O,et al.The comparison of bone marrow kinetics between patients with acute myeloid leukemia and acute promyelocytic leukemia after induction chemotherapy[J].Immunopharm Immunot,2020,42(1):17-21.
- 姜巧丽,樊浩然,赵东亮.急性髓系白血病化疗患者凝血功能与其感染关系及相关因素分析[J].四川解剖学杂志,2020,28(3):155-156.
- 魏秀萍,葛晓燕.预防性护理管理对急性白血病患者化疗抑制期院内感染的影响[J].国际护理学杂志,2019,38(7):871-874.
- 中华医学会血液学分会.成人急性髓系白血病(非急性早幼粒细胞白血病)中国诊疗指南(2011年版)[S].中华血液学杂志,2011,32(11):804-807.
- Dalle IA,Paranal R,Zarka J,et al.Impact of luteinizing hormone suppression on hematopoietic recovery after intensive chemotherapy in patients with leukemia[J].Haematologica,2021,106(4):1097-1105.
- 顾迪.自我调节理论护理方案对NSCLC患者应用安维汀联合化疗治疗依从性的影响[J].国际护理学杂志,2020,39(12):2237-2240.
- Abhishek M, DiNardo CD, Kadia TM, et al. Ten-day decitabine with venetoclax versus intensive chemotherapy in relapsed or refractory acute myeloid leukemia: A propensity score-matched analysis[J]. Cancer, 2021, 127(22):4213-4220.
- 杨荣彪,张亚平,胡永杰,等.慢性疾病管理模式结合自我效能提升护理对急性白血病患者自我管理及应对方式的影响[J].四川解剖学杂志,2022,30(3):155-158.

(收稿日期 2023-07-02)

(本文编辑 葛芳君)

(上接第1149页)

分析原因可能在于,自我容量管理知信行合一护理的实施,注重医护从业者、亲属、心功能不全患者本人在容量管理中的协同式、纵深化参与度<sup>[7]</sup>,着力触发心功能不全患者自我容量管理意愿,协助其正向构筑自我容量管理态度,授予其自我容量管理实用型技能<sup>[8]</sup>,集自我容量管理知信行合一之力,主动积极、正确有效地施行疾病监测管理,促升心功能的恢复进度,降低心功能不全控制不佳所致生活品质低下概率。

#### 参考文献

- 涂惠,郭婷,孙兴兰,等.慢性心力衰竭患者容量管理方案的制订与实践[J].中国护理管理,2021,21(4):570-575.
- 郭婷,熊晓云,孙兴兰,等.慢性心力衰竭病人容量管理的最佳证据应用[J].全科护理,2021,19(27):3749-3753.
- 马娇,马晓慧,张乐.个体化自我容量管理结合信息-动机-行为技巧模型对老年冠心病心绞痛患者疾病自我感受负担、心功能指标及自我效能感的影响[J].临床医学研究与实践,2023,8(11):167-169.
- 杨滨,宋龄,于水,等.延续护理对心力衰竭合并抑郁患者抑郁情绪及生活质量的影响[J].长春中医药大学学报,2019,35(2):356-359.
- 李雅倩,李铮,吴攀攀,等.个体化自我容量管理对心功能不全病人预后的影响[J].全科护理,2021,19(29):4112-4115.
- 罗桢蓝,胡三莲,朱凌燕,等.慢性心力衰竭患者自我容量管理的最佳证据总结[J].中华护理杂志,2022,57(7):880-886.
- 王路遥,张建薇,王旭.基于协同护理模式的容量管理对老年慢性心力衰竭患者的影响[J].护理实践与研究,2021,18(14):2060-2064.
- 肖衡秀,陈晓燕,莫小琴,等.协同护理干预模式在慢性心力衰竭患者自我容量管理中的应用[J].长治医学院学报,2021,35(3):224-227.

(收稿日期 2023-05-08)

(本文编辑 葛芳君)