

抗阻力训练 + 阶段性护理干预对乳腺癌术后患者上肢淋巴水肿及上肢功能的作用分析

张佳丽 陈鑫莹

浙江省台州医院 317000

〔摘要〕 目的 观察抗阻力训练 + 阶段性护理干预对乳腺癌术后患者上肢淋巴水肿及上肢功能的作用。方法 选取我院乳腺癌手术患者 74 例（2022 年 5 月至 2023 年 5 月），随机分为阶段性护理干预的对照组（37 例）与抗阻力训练的观察组（37 例），观察上肢淋巴水肿及上肢功能。结果 与对照组相比，观察组上肢淋巴水肿程度低，上肢功能评分低， $P < 0.05$ 。结论 给予乳腺癌手术患者抗阻力训练 + 阶段性护理干预，能减轻上肢淋巴水肿，提高上肢功能，值得借鉴。

〔关键词〕 抗阻力训练；阶段性护理干预；乳腺癌；上肢淋巴水肿；上肢功能

〔中图分类号〕 R473.73 **〔文献标识码〕** A **〔文章编号〕** 2095-7165 (2023) 08-150-02

乳腺还是一种恶性肿瘤，主要患病人群为女性，同时其在女性恶性肿瘤中所占比例较大，患者发病后常出现乳头溢液、乳房肿块等情况^[1]。对于早期乳腺癌患者而言，手术是最常用且有效的治疗方式，有利于 5 年内生存率的提升，但是患者手术期间相关操作会影响其上肢功能，还容易出现淋巴水肿的情况。因此，必须对术后康复引起重视，需要配合有效的护理措施提升患者恢复效果。本研究选取我院乳腺癌手术患者 74 例，观察抗阻力训练 + 阶段性护理干预效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

2022 年 5 月至 2023 年 5 月，选取我院乳腺癌手术患者 74 例，随机分为 2 组。对照组 37 例，年龄 30 至 55 (43.28 ± 2.83) 岁，左侧 20 例，右侧 17 例，观察组 37 例，年龄 31 至 58 (44.27 ± 2.34) 岁，左 19 例，右侧 18 例。一般资料对比， $P > 0.05$ 。

1.2 方法

对照组：①术后第 1 天主要对手术切口以及引流管情况进行观察，询问患者疼痛感受，可以提供适当的镇痛药物减轻疼痛。②术后 2 至 5 天指导患者卧床开展相关肢体运动，如握拳、旋转腕关节、曲肘等，在此期间应该保持适度，防止撕拉伤口。③术后 5 至 14 天对伤口皮瓣贴合完好情况进行

检查，并且指导患者用健侧手将患侧肘部托住，使得上臂与前臂保持 90 度，伸直成平举，然后返回，重复进行，同时加强患侧手指锻炼，可以摸同侧耳垂，逐渐过渡至摸另一侧耳垂。④术后 15 值 30 天需要加大肢体锻炼幅度，初期运动时可双手抱于后颈部，然后逐渐的抬头挺胸，之后逐渐的增加力度以及速度，还可以开展扩胸运动。

观察组：①开展肌力训练，需要使用弹力带、哑铃等，具体训练过程中应该考虑到患者自身情况对工具进行合理的选择，1 天 5 次，每次 5 至 15 组，训练过程中每组动作需要间隔 2min 左右，并且保持速度适中，抗阻力量应该在 50% 至 75% 负荷之间。②淋巴引流时在患者胸部放置沙袋，其重量通常为 1kg，然后指导进行胸式呼吸，1 天 2 次，每次 0.5h，在此过程中患者呼吸频率需要保持在每分钟 15 次。

1.3 观察指标

上肢淋巴水肿；上肢功能。

1.4 统计学方法

SPSS20.0，计量资料表示： $(\bar{x} \pm s)$ ，t 检验，计数资料表示：n，%， χ^2 检验， $P < 0.05$ ，差异有统计学意义。

2 结果

2.1 上肢淋巴水肿对比

干预后，观察组低于对照组， $P < 0.05$ ，见表 1。

表 1 上肢淋巴水肿对比

组别	上肢周径差 (cm)		上肢体积差 (mL)	
	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组 (n=37)	4.57 ± 0.53	3.73 ± 0.52	495.27 ± 55.28	384.27 ± 13.28
观察组 (n=37)	4.59 ± 0.58	2.14 ± 0.45	493.75 ± 52.42	225.18 ± 10.45
t	0.558	14.054	0.121	20.902
P	0.571	0.000	0.903	0.000

2.2 上肢功能对比

干预后，观察组低于对照组， $P < 0.05$ ，见表 2。

表 2 上肢功能对比 (分)

组别	干预前	干预后
对照组 (n=37)	5.20 ± 1.15	4.34 ± 0.74
观察组 (n=37)	5.23 ± 1.14	2.45 ± 0.34
t	0.112	14.042
P	0.911	0.000

3 讨论

乳腺癌对女性所造成的危害是较大的，临床认为乳腺是多种内分泌激素的靶器官，疾病的发生与雌酮以及雌二醇有着密切的联系，通过有效的手术治疗能够最大程度的控制患者病情，尽可能使其生存时间得以延长，但是治疗过程中也会由于相关操作而引发不良情况^[2]。手术治疗过程中会结扎头静脉，在这种情况下就会影响血液回流，而且清扫淋巴结

(下转第 152 页)

慢性之分，多见于老年群体^[3]。而伴随近几年社会压力与人们生活节奏的加快，该病症也出现了一定的年轻化发展趋势，成为了威胁人们机体健康及生活品质的重要疾病因素^[4]。而在脑供血不足病发后，患者多会出现头晕、头痛症状，且症状发作频率、持续时间均较高，再加上疾病反复发作的特性，一旦病发后未能进行及时治疗则会导致患者病情不断加重，严重影响患者机体健康与正常生活，降低其生活品质。因而在脑供血不足头晕病发后，及时采取有效的治疗及护理干预尤为关键。

既往临床上针对脑供血不足头晕的护理主要以常规干预为主，但这一护理措施较为单一，护理中更为关注患者的病症表现及生命指标改善情况但针对患者心理及生活干预有所不足，因而整体护理效果有限。对比之下，临床精细化护理则能够从患者身心两方面入手，基于常规护理内容进一步评估患者的身心需求，进而结合患者实际需求及病症表现采取系统、全面的护理指导，促进患者恢复^[5]。结合此次研究结果可见，在实施临床精细化护理干预下，试验组患者预后头晕发作次数及持续时间较对照组均有明显下降，同时对比两组护理满意度，也以试验组明显更高 ($P < 0.05$)。由此可见，在临床精细化护理实施下，能够更好地基于心理疏导、健康宣教、生活指导及预后随访等干预，切实为患者提供优质的护理干预，促使其更好地配合临床治疗及护理干预，从而提升疗效，获得患者认可。

(上接第 149 页)

本次研究中于儿科护理中实施了优质护理服务，其中深入贯彻落实了“以患者为中心”理念，并将该理念作为护理工作的基本理论依据，不仅有助于提高护理质量水平，更可促进儿科护理模式向“服务型”转变。

本次优质护理服务模式具体实施期间非常关注营造良好病房环境，在病房中融入许多趣味化元素，便于孩子消除陌生感；而且该护理模式下还注重优化服务流程、加强团队内涵建设等，很大程度地提高护理质量，如结果中表 1 所示可见，观察组患儿家长护理满意度明显高于对照组 ($P < 0.05$)。

儿科护理工作亟需优化护理模式，经本次研究综合分析看，优质护理服务在儿科护理中的应用可进一步提高护理质

(上接第 150 页)

量、提升家长认可度。时会出现堵塞淋巴管路的情况，在各种因素影响下发生上肢淋巴水肿。乳腺癌患者术后恢复是非常重要的，临床认为通过合理地护理以及适当的力量训练，能够对患者身心整体改善发挥较好的效果。

阶段性护理是一种有效的护理模式，能够根据患者不同治疗和恢复阶段提供相应的护理措施，所采取的护理措施更具有针对性及有效性。将其应用于乳腺癌术后患者护理中，主要对患者恢复时间进行分段，能够根据具体的恢复情况提供相应的护理措施，使得患者能在不同的恢复阶段得到更加科学的护理指导，通过循序渐进且持续性的锻炼，促进术后恢复，改善上肢淋巴水肿以及上肢功能^[3]。抗阻力训练的应用也引起了广泛重视，其主要通过肌肉对抗阻力，使得淋巴液回流速度进一步加快，还能有效提升肌力恢复速度，进而对淋巴结水肿起到较好的防治效果。抗阻力训练期间，也在很大程度上使得皮下组织厚度减少等，通过相关作用的发挥，使得患者手臂周径得以减小^[4]。而且干预过程中持续性的肌肉收缩也有利于肌肉缺氧情况的改善，促进肌耐力及协调性

的提升，最终使得上肢淋巴流量得以增加，进而促进上肢功能改善。

所以，抗阻力训练 + 阶段性护理干预用于乳腺癌手术患者中，能减轻上肢淋巴水肿，促进上肢功能提升，具有推广价值。

[参考文献]

- [1] 周阿娜. 综合护理在脑供血不足头晕患者中的效果和满意度分析 [J]. 心血管病防治知识, 2021, 11(17):60-62.
- [2] 杜媛媛. 针对性护理干预对脑供血不足头晕患者临床症状及治疗依从性的影响 [J]. 国际护理学杂志, 2020, 39(16):3028-3030.
- [3] 张威. 慢性脑供血不足头晕患者给予全面护理干预的临床分析 [J]. 中国现代药物应用, 2019, 13(9):175-176.
- [4] 张华芹. 综合护理干预在慢性脑供血不足致头晕患者中的应用及对生活质量的影响 [J]. 国际护理学杂志, 2020, 39(13):2455-2458.
- [5] 静, 阚培林, 孙靖. 探讨对慢性脑供血不足所致头晕患者实施有针对性护理的效果 [J]. 兵团医学, 2019(1):79-80.

表 2 两组患者护理满意度比较 n (%)

组别	例数	满意	较满意	不满意	总计
对照组	41	12(29.27)	18(43.90)	11(26.83)	30(73.17)
试验组	41	15(36.59)	23(56.10)	2(4.88)	39(95.12)
χ^2		-	-	-	7.405
P		-	-	-	0.007

量、提升家长认可度。

[参考文献]

- [1] 罗心蕊. 优质护理在手外科整体护理中的应用效果 [J]. 中国医药指南, 2021, 19(21):214-215.
- [2] 陈治芳. 细节化优质护理对急性哮喘患儿治疗依从性、临床症状及肺功能的影响 [J]. 全科护理, 2020, 18(34):4779-4781.
- [3] 吕凤麟, 刘占宏. 人性化护理在门诊护理中的应用价值研究 [J]. 甘肃科技, 2020, 36(20):124-126.
- [4] 王英, 吕慧慧. 个性化舒适干预在儿科病房管理中的应用 [J]. 中国妇幼保健, 2020, 35(12):2337-2340.
- [5] 谭春苗. 护患沟通技巧对患儿治疗依从性的影响 [J]. 中国当代医药, 2020, 27(08):210-212.

的提升，最终使得上肢淋巴流量得以增加，进而促进上肢功能改善。

所以，抗阻力训练 + 阶段性护理干预用于乳腺癌手术患者中，能减轻上肢淋巴水肿，促进上肢功能提升，具有推广价值。

[参考文献]

- [1] 王秀丽, 王秀芝, 王玲. 系统化管理联合抗阻力训练对乳腺癌术后患者上肢淋巴水肿的影响 [J]. 广西医学, 2020, 42(3):366-370.
- [2] 赵妮霞, 任晓红. 抗阻力训练配合针对性护理对乳腺癌术后患者上肢淋巴水肿及上肢功能的影响 [J]. 山西医药杂志, 2021, 50(4):689-692.
- [3] 胡翠, 张珊珊, 成志芳. 功能贴布及抗阻力训练联合用于乳腺癌根治术后上肢淋巴水肿的价值 [J]. 中华保健医学杂志, 2022, 24(5):415-418.
- [4] 陆永芬, 钱丽芳, 严丽洁. 罗伊适应模式护理对乳腺癌患者手术后肩关节功能康复及应对方式的影响 [J]. 检验医学与临床, 2022, 19(8):1103-1105.