

有氧运动联合康复护理在乳腺癌术后淋巴水肿患者上肢周径差及护理满意度影响分析

李莉 李永翠^{通讯作者}

昆明医科大学第三附属医院·云南省肿瘤医院·北京大学肿瘤医院云南医院乳腺外科一病区 云南昆明 650118

【摘要】目的 分析有氧运动联合康复护理在乳腺癌术后淋巴水肿患者应用价值。**方法** 2024-2-2025-1 乳腺癌术后淋巴水肿患者 80 例, 比对照组 40 例常规护理; 综合组 40 例有氧运动联合康复护理; 比较不同方案护理效果差异。**结果** 护理前, 两组上肢周径差互比, 无差异性 $P > 0.05$; 护理后, 综合组短于对照组 $P < 0.05$ 。综合组护理满意度高于对照组 $P < 0.05$ 。**结论** 有氧运动联合康复护理在乳腺癌术后淋巴水肿患者应用效果确切, 可改善上肢周径差的同时保障护理满意度, 满足临床护理需求。

【关键词】 康复护理; 乳腺癌术后淋巴水肿; 有氧运动; 护理满意度; 上肢周径差

【中图分类号】 R473

【文献标识码】 A

【文章编号】 2095-9753 (2025) 07-109-02

乳腺癌术后淋巴水肿是乳腺癌患者手术治疗后常见且具有较大影响的并发症之一, 尤其在接受腋窝淋巴结清扫或放疗的患者中更为常见^[1]。瘢痕形成、继发感染或创伤、淋巴管损伤或阻断、液体滞留与慢性炎症等均为常见发病机制, 该病一旦形成可引发机体出现上肢肿胀、患肢紧绷与酸痛感, 还可出现皮肤粗糙、颜色改变等症状, 这对于患者日常生活与工作状态非常不利, 所以尽早落实舒适且高效护理服务非常有必要^[2-3]。有氧运动对缓解淋巴水肿、改善患者心理和身体功能具有显著效果, 还可增强患者健康意识与自我管理能力。康复护理在乳腺癌术后淋巴水肿患者中的应用既是医学康复的延续, 也是护理工作的升华, 通过综合性、系统性的康复干预措施, 有助于控制水肿、改善功能、预防并发症。有氧运动联合康复护理应用可达到全面护理目的, 多维度干预病情, 从而改善患者机体不适, 缩短在院时间的同时提高机体健康水平^[4]。因此, 本文旨在乳腺癌术后淋巴水肿患者落实不同护理策略, 重点分析有氧运动联合康复护理意义。

1 基础资料治疗方法

1.1 基础资料

2024-2-2025-1 乳腺癌术后淋巴水肿患者 80 例, 因具体实施的治疗措施不同将其划分为 2 个小组, 对照组 40 例, 38-58 岁, 平均年龄 (48.00±1.76) 岁; 综合组 40 例, 38-59 岁, 平均年龄 (48.05±1.79) 岁; 各组基线数据较比, 无差异性 $P > 0.05$ 。

1.2 治疗方法

对照组: 实施常规护理策略: 讲解乳腺癌术后淋巴水肿原因、相关干预措施等内容, 督促患者身心放松, 适度运动。同时护理人员加强巡视, 依据患者机体状况落实相对应护理服务。

综合组: 开展有氧运动联合康复护理: 有氧运动: ①制定个体化运动方案: 评估患者术后恢复阶段、体重、心肺功能、上肢活动度、水肿程度等; 每周 3-5 次, 每次 20-40 分钟, 持续 3 个月以上为佳。②推荐运动方式: 以步行或快走、游泳、水中漫步、骑自行车 (健身车)、太极、八段锦、广场舞等柔和运动呼吸训练 (如腹式呼吸、缩唇呼)。③运动过程护理: 运动前监测血压、心率, 确认没有感染或发热等禁忌; 运动中鼓励患者穿戴弹力袖套或弹力绷带, 增强外部压力; 运动后引导进行轻柔上肢按摩或静态拉伸, 避免肌肉酸痛。

康复护理: ①手法淋巴引流: 通过专业手法推动淋巴液从肿胀区域流向未受损的淋巴系统。操作轻柔、节律性按摩, 一般由专业护士完成, 每次约 30 分钟, 每周 2-3 次。避免强力揉压, 尤其在术后早期; 有感染或皮肤破损者禁用。同时, 使用医用弹力袖套或弹力绷带对患肢加压, 提供外部支撑, 白天佩戴, 晚上可根据肿胀程度脱除; 注意保持袖套干燥、清洁。②日常护理: 每日检查患侧皮肤, 有无破溃、感染迹象; 保持清洁干燥, 避免搔抓和热敷。不可在患肢进行静脉穿刺、注射、测血压等操作, 避免提重物、反复用力活动; 外出或劳动时佩戴护具。睡眠时抬高患肢, 避免穿紧袖衣物或背重物压迫患侧肩部。③心理支持: 倾听患者的情绪表达, 讲解关于疾病、护理及有氧运动效果与意义, 对于疑问进行详细解答, 同时鼓励参加乳腺癌康复支持小组, 分享经验。④营养支持: 保持清淡饮食、低盐低脂, 适量摄取高蛋白、富含维生素的食物, 戒烟限酒, 规律作息。

1.3 观察指标

应用软卷尺测量护理前后患者上肢周径差, 并在出院前询问患者对自身接受的护理服务水平是否满意, 以护理全程身心舒适、护理人员服务态度良好、工作开展积极等方面落实, 分满意、中立与不满意三维度, 护理满意度为满意率与中立率之和。

1.4 统计学方法

SPSS25.0 统计对本文数据处理, 计量资料 $\bar{x} \pm s$ 表示, t 检验, 计数 % 表示, χ^2 检验, 以 $P < 0.05$, 说明数据比较存在差异性。

2 结果

2.1 组间上肢周径差比较

护理前, 两组上肢周径差互比, 无差异性 $P > 0.05$; 护理后, 综合组短于对照组 $P < 0.05$ 。具体见表 1

表 1: 组间上肢周径差比较 ($\bar{x} \pm s$, cm)

小组	例数	护理前	护理后 15d	护理后 30d
对照组	40	3.29±0.25	2.85±0.20	2.51±0.17
综合组	40	3.31±0.26	2.11±0.14	2.00±0.10
t		0.351	19.171	16.354
P		0.727	0.000	0.000

2.2 组间护理满意度比较

综合组护理满意度高于对照组 $P < 0.05$ 。具体见表 2

表 2: 组间护理满意度比较 (n, %)

小组	例数	满意	中立	不满意	护理满意度
比对照组	40	12(30.00)	19(47.50)	9(22.50)	31(77.50)
综合组	40	14(35.00)	25(62.50)	1(2.50)	39(97.50)
χ^2					7.314
P					0.007

3 讨论

乳腺癌术后淋巴水肿可引起组织肿胀、水肿、疼痛或不适等症状。乳腺癌术后淋巴水肿虽非致命,但对患者的生理和心理均有深远影响,实施个体化护理和康复指导有助于提高生活质量,延缓甚至阻止水肿的发展,其中有氧运动联合康复护理最为适宜。

有氧运动为非药物干预手段,安全、经济、可持续,体现护理向“主动康复、生活指导”转型的趋势,同时通过运动锻炼可明显缓解患肢水肿程度,减少肿胀感与沉重感,增强上肢肌力与耐力,改善肩臂活动功能,提高心肺功能和身体素质,有助于患肢围度下降,水肿发生率和再发率明显降低。康复护理减轻或预防上肢淋巴水肿,控制病情进展,减轻肢体沉重感与肿胀,还能减轻身体不适与心理负担,提高患者的自理能力和日常生活参与度,避免因长期水肿引起的皮肤损伤、感染(如蜂窝织炎)和象皮肿等。有氧运动联合康

(上接第 107 页)

注:两组对比, $p < 0.05$

3 讨论

本研究结果中,早期皮肤护理干预能有效预防和减少新生儿湿疹的发生,不仅提升患儿皮肤健康状况,也显著提高家属对护理服务的满意度,原因主要体现在以下几个方面。首先,通过科学温和的皮肤清洁与日常保湿,明显减少了湿疹、脱屑和皮肤破损等困扰,不仅减少了新生儿的不适和夜间哭闹,也让家属看到了护理效果,缓解了照护压力。其次,护理团队会根据新生儿皮肤生理特点提供个体化指导,针对皱褶、口周等易发部位重点护理,家属在操作中感觉简单易行且见效快,增强了信心。再次,护理人员细致宣教湿疹的早期表现、防范措施和常见误区,使家长对护理知识有了系统掌握,遇到问题能够及时识别并处理,减少了不必要的焦

(上接第 108 页)

虑和误区行为。第四,医院环境管理和衣物、生活用品筛选指导,帮助家属更好地为新生儿营造安全、少致敏的成长空间,降低反复和加重发生的可能性。

总而言之,早期皮肤护理干预应用在新生儿中可以有效防控湿疹的发生,新生儿家属护理满意度也更高,整体情况更好。

参考文献:
[1] 陈海莲. 新生儿湿疹的护理与预防 [N]. 大众健康报, 2024-04-19(015).

参考文献:

[1] 鹿媛. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 实

用临床护理学电子杂志, 2024(23):111+120.

[2] 丁丽英. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 全科口腔医学电子杂志, 2025(01):100+104.

[3] 杨爱萍, 成升华. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2024, 11(09):7-8.

[4] 卢露. 心理护理在眼科护理中的作用研究 [J]. 心理月刊, 2023(12):33.

[5] 包雪娇. 心理护理在眼科护理中的临床应用价值分析 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2024, 18(A1):281-282.

参考文献:
[1] 陈宽, 王晓菲, 陈士珍. 有氧运动联合康复护理干预在乳腺癌术后淋巴水肿的应用效果 [J]. 智慧健康, 2024, 10(15):160-163.

[2] 郝腾飞. 有氧运动联合康复护理干预在乳腺癌术后淋巴水肿的应用效果分析 [J]. 中外女性健康研究, 2022(4):137-138, 189.

[3] 袁红, 谭凤仙, 王倩琳, 等. 乳腺癌根治术后淋巴水肿患者康复护理模式构建 [J]. 护理实践与研究, 2024, 21(11):1629-1635.

[4] 张芙蓉. 有氧运动联合康复护理模式在乳腺癌术后淋巴水肿中的应用 [J]. 青海医药杂志, 2024, 54(3):27-30.

[5] 黄筱敏, 谢凤, 覃黄云. 有氧运动联合康复护理对乳腺癌术后淋巴水肿的干预分析 [J]. 临床护理研究, 2023, 32(17):37-39.D

参考文献:
[1] 陈海莲. 新生儿湿疹的护理与预防 [N]. 大众健康报, 2024-04-19(015).

[2] 张瑜, 焦冬香. 新生儿湿疹巧应对 [J]. 健康向导, 2025, 31(05):8-9.

[3] 孙芬. 紫菀枇杷汤药浴对新生儿湿疹复发的预防效果 [J]. 中国乡村医药, 2024, 31(17):31-33.

参考文献:
[1] 陈海莲. 新生儿湿疹的护理与预防 [N]. 大众健康报, 2024-04-19(015).

[2] 张瑜, 焦冬香. 新生儿湿疹巧应对 [J]. 健康向导, 2025, 31(05):8-9.

[3] 孙芬. 紫菀枇杷汤药浴对新生儿湿疹复发的预防效果 [J]. 中国乡村医药, 2024, 31(17):31-33.

参考文献:
[1] 鹿媛. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 实

用临床护理学电子杂志, 2024(23):111+120.

[2] 丁丽英. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 全科口腔医学电子杂志, 2025(01):100+104.

[3] 杨爱萍, 成升华. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2024, 11(09):7-8.

[4] 卢露. 心理护理在眼科护理中的作用研究 [J]. 心理月刊, 2023(12):33.

[5] 包雪娇. 心理护理在眼科护理中的临床应用价值分析 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2024, 18(A1):281-282.

参考文献:
[1] 陈海莲. 新生儿湿疹的护理与预防 [N]. 大众健康报, 2024-04-19(015).

[2] 张瑜, 焦冬香. 新生儿湿疹巧应对 [J]. 健康向导, 2025, 31(05):8-9.

[3] 孙芬. 紫菀枇杷汤药浴对新生儿湿疹复发的预防效果 [J]. 中国乡村医药, 2024, 31(17):31-33.

参考文献:
[1] 鹿媛. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 实

用临床护理学电子杂志, 2024(23):111+120.

[2] 丁丽英. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 全科口腔医学电子杂志, 2025(01):100+104.

[3] 杨爱萍, 成升华. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2024, 11(09):7-8.

[4] 卢露. 心理护理在眼科护理中的作用研究 [J]. 心理月刊, 2023(12):33.

[5] 包雪娇. 心理护理在眼科护理中的临床应用价值分析 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2024, 18(A1):281-282.

参考文献:
[1] 陈海莲. 新生儿湿疹的护理与预防 [N]. 大众健康报, 2024-04-19(015).

[2] 张瑜, 焦冬香. 新生儿湿疹巧应对 [J]. 健康向导, 2025, 31(05):8-9.

[3] 孙芬. 紫菀枇杷汤药浴对新生儿湿疹复发的预防效果 [J]. 中国乡村医药, 2024, 31(17):31-33.

参考文献:
[1] 鹿媛. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 实

用临床护理学电子杂志, 2024(23):111+120.

[2] 丁丽英. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 全科口腔医学电子杂志, 2025(01):100+104.

[3] 杨爱萍, 成升华. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2024, 11(09):7-8.

[4] 卢露. 心理护理在眼科护理中的作用研究 [J]. 心理月刊, 2023(12):33.

[5] 包雪娇. 心理护理在眼科护理中的临床应用价值分析 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2024, 18(A1):281-282.

参考文献:
[1] 陈海莲. 新生儿湿疹的护理与预防 [N]. 大众健康报, 2024-04-19(015).

[2] 张瑜, 焦冬香. 新生儿湿疹巧应对 [J]. 健康向导, 2025, 31(05):8-9.

[3] 孙芬. 紫菀枇杷汤药浴对新生儿湿疹复发的预防效果 [J]. 中国乡村医药, 2024, 31(17):31-33.

参考文献:
[1] 鹿媛. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 实

用临床护理学电子杂志, 2024(23):111+120.

[2] 丁丽英. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 全科口腔医学电子杂志, 2025(01):100+104.

[3] 杨爱萍, 成升华. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2024, 11(09):7-8.

[4] 卢露. 心理护理在眼科护理中的作用研究 [J]. 心理月刊, 2023(12):33.

[5] 包雪娇. 心理护理在眼科护理中的临床应用价值分析 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2024, 18(A1):281-282.

参考文献:
[1] 陈海莲. 新生儿湿疹的护理与预防 [N]. 大众健康报, 2024-04-19(015).

[2] 张瑜, 焦冬香. 新生儿湿疹巧应对 [J]. 健康向导, 2025, 31(05):8-9.

[3] 孙芬. 紫菀枇杷汤药浴对新生儿湿疹复发的预防效果 [J]. 中国乡村医药, 2024, 31(17):31-33.

参考文献:
[1] 鹿媛. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 实

用临床护理学电子杂志, 2024(23):111+120.

[2] 丁丽英. 心理护理在眼科护理中的应用价值分析 [J]. 全科口腔医学电子杂志, 2025(01):100+104.