

# 早期目标指导的运动锻炼在肠癌患者术后康复治疗中的研究

陈 零 陈小华 何小咏 钟志明 张 雷（通讯作者）

广州市番禺区第二人民医院 广东 广州 510000

**【摘要】**目的：探讨早期目标指导的运动锻炼在肠癌患者术后康复中的干预效果。方法：本研究从本院收治病例中筛选出90例肠癌手术患者作为研究对象。依据护理方法的不同，将其随机分配至两组：一组45例患者接受常规护理，设为对照组；另一组45例患者则实施早期目标指导的运动锻炼干预，作为研究组。对两组患者经不同干预措施后的临床康复效果展开深入对比分析。结果：与对照组相比，研究组患者在术后恢复指标上呈现出显著优势，且研究组术后并发症的发生率明显低于对照组。差异有统计学意义( $P<0.05$ )。结论：针对肠癌术后患者实施早期目标指导的运动锻炼干预，可有效降低术后并发症发生率，并显著加快患者机体功能恢复进程。

**【关键词】**早期目标指导；运动锻炼；肠癌手术；术后康复

## A Study on Early Goal-Directed Exercise in Postoperative Rehabilitation of Colorectal Cancer Patients

**Abstract:** Objective: To investigate the intervention effect of early goal-guided exercise in the postoperative rehabilitation of patients with bowel cancer. Methods: In this study, 90 patients with colorectal cancer surgery were selected from the cases admitted to our hospital. They were randomly assigned to two groups according to different nursing methods: one group of 45 patients received usual care and was set as the control group; The other group of 45 patients was treated with an early goal-directed exercise intervention as the study group. An in-depth comparative analysis was carried out on the clinical rehabilitation effects of the two groups after different interventions. Results: Compared with the control group, the patients in the study group showed significant advantages in postoperative recovery indicators, and the incidence of postoperative complications in the study group was significantly lower than that in the control group. The difference was statistically significant ( $P<0.05$ ). Conclusion: The implementation of early goal-guided exercise intervention for patients with bowel cancer can effectively reduce the incidence of postoperative complications and significantly accelerate the recovery process of patients' body function.

**Keywords:** Early Goal Guidance; Exercise exercises; Bowel cancer surgery; Post-operative rehabilitation

**DOI:**10.12417/2811-051X.25.12.026

肠癌在消化道肿瘤领域中属于高发类型，其发病机制主要与日常作息无规律、环境质量恶化以及过量摄取高脂高热量食品等因素密切相关<sup>[1]</sup>。根据统计数据，在我国各类癌症中，肠癌的发病率和病死率分别位列第三和第四<sup>[2]</sup>。随着腔镜诊疗技术的不断进步和医疗设备的迭代升级，腹腔镜手术现已成为早中期肠癌治疗的核心手段，并凭借其“高安全性、低创伤性、快速术后恢复”等显著优点，赢得了医疗人员和患者的广泛认可。然而，作为一种创伤性治疗手段，手术后患者常遭遇疼痛加剧、应激反应增强、胃肠功能受限等康复障碍，无疑对患者的术后恢复进程产生了负面影响<sup>[3]</sup>。因此，采取科学且有效的护理干预措施对于加速患者康复进程显得尤为重要。早期目标指导的运动锻炼，即根据患者术后的具体活动能力，为其制定个性化的、包含功能恢复在内的最大耐受量运动计划，以促进患者康复<sup>[4]</sup>。基于此，本项研究聚焦于探讨早期目标指导的运动锻炼方案在肠癌患者术后康复进程中的应用价值，具体如下：

## 1 对象和方法

### 1.1 对象

在2024年度1月至12月的研究时段内，本研究以本院收治的90例肠癌手术患者为研究对象。具体纳入标准如下：(1)纳入对象须严格契合肠癌临床诊断标准要求；(2)患者需满足肠癌手术医学指征要求；(3)所有入组患者及其亲属均已全面知悉研究内容，并基于自主意愿签署知情同意文件。排除标准：(1)存在肝脏与肾脏功能代偿不全的患者；(2)合并除目标病灶外其他解剖部位恶性肿瘤性病变的患者；(3)伴有凝血功能指标异常或免疫系统功能失调的患者。依据护理方法的不同随机分成：对照组45例（男：女=25:20，平均年龄为 $60.12\pm5.18$ 岁），研究组45例（男：女=23:22，平均年龄为 $60.63\pm5.27$ 岁）。针对两组患者的基线数据特征展开对比分析，组间差异均未达到统计学显著性水平( $P>0.05$ )。

### 1.2 方法

对照组患者采纳了常规的护理方案，研究组的患者则采纳了早期目标指导的运动锻炼，其具体措施概述如下：

1.健康宣教。患者入院后，需开展一次访谈交流，旨在全面评估其疾病认知水平、术后康复护理知识掌握情况，以及患者在心理调适、日常生活等方面的需求。通过面对面沟通的方式，精准识别并纠正患者错误认知，填补知识盲区，系统讲解早期目标指导的运动锻炼的实施要点与临床价值，充分保障患者及家属对干预措施的理解与知情同意。针对记忆力衰退、理解能力有限的中老年患者，可以实施多次强化讲解，并对患者疑问进行细致解答。对于存在过度紧张、焦虑情绪的患者，需对其开展个性化心理疏导工作。

2.心肺功能评估。在实施手术前，先引导患者开展6min步行试验，借此对其心肺功能状况进行评估。依据步行距离，将评估结果划分为四个层级：其中1级对应步行距离不足300米；2级为300至374.9米区间；3级涵盖375至450米范围；4级则是步行距离超过450米。分级数值越低，患者的运动耐量及气体交换效率越低。当患者评估结果处于3级与4级时，表明其心肺功能已接近或达到正常水平。

3.活动能力评估。为科学规划术后康复运动方案，于患者术后6小时，运用重症患者活动能力评估量表（IMS）开展活动能力测评。依据患者活动能力评分结果，为其精准制定适宜的目标活动量，并据此开展早期以目标为导向的运动康复训练。当患者IMS评分处于7~10分时，表示患者活动能力相对较强，可以为其设定60分钟运动目标，鼓励其进行长距离步行锻炼；当患者IMS评分处于5~6分时，则安排45分钟运动时长，运动训练从最大强度站立训练起始，逐步过渡到单足站立平衡训练，进而尝试坐位向站立位的体位转换训练；对于IMS评分3~4分的患者，以30分钟为运动时限，运动起始阶段要求患者在床边保持稳定坐姿，待坐姿稳定后，尝试进行身体左右轻微晃动训练；当评分处于1~2分时，选择30分钟床上康复活动，运动内容主要包括翻身训练、抬腿训练等基础动作；若患者IMS评分仅为0分，每日进行2次间歇性坐立训练，并鼓励其进行下床活动，总时长控制在30~60分钟；若患者无法下床，则进行床上主动活动训练，每次活动时长15~30分钟，促进功能恢复。

4.运动锻炼制定。基于对患者临床病情、生命体征参数以及心肺储备功能的全面评估，制定个体化活动方案，并通过护理人员协助或督促确保患者当日完成既定活动量。采用智能穿戴设备持续监测活动持续时间、累计里程及实时心率变化，当出现以下任一阈值异常时立即终止运动：心率较基础值增幅超过50%或降幅达20%、收缩压高于180mmHg或低于100mmHg、血氧饱和度降至90%。此外，若患者出现切口疼痛等难以耐受的情况，亦可随时中断活动，但需保证目标活动量在24小时内完成。同时，精准记录活动期间患者的生命体征参数与疼痛评分，为次日活动计划的优化调整提供客观依据。

### 1.3 观察指标

针对两组患者术后恢复情况展开对比，重点观测指标包含术后肛门排气、排便、进食的时间节点，首次下床活动的时间，以及整体住院周期。

对两组患者术后并发症的发生状况进行对比分析，主要涉及下肢静脉血栓形成、手术创口感染、肠梗阻以及腹胀等并发症。

### 1.4 统计学分析

运用SPSS 26.0统计软件对所收集的数据展开了全方位的剖析与处理。对于计量资料，采用t检验和 $\bar{x} \pm s$ 的统计方法予以探究；而对于计数资料，则运用卡方值及百分比（%）进行呈现。当P值低于0.05时，判定该差异在统计学上具备显著性。

## 2 结果

### 2.1 两组的术后恢复情况对比

相较于对照组，研究组患者的术后恢复情况明显更优，这些差异均具有统计学意义（P<0.05）。见表1。

表1 两组的术后恢复情况对比（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	研究组	对照组	t	P
例数	45	45	-	-
肛门排气时间（h）	31.08±3.18	37.59±3.94	8.625	0.001
排便时间（h）	32.91±4.32	38.92±4.29	6.622	0.001
进食时间（h）	38.13±3.63	45.54±3.56	9.777	0.001
首次下床活动时间（h）	3.06±0.48	3.97±0.62	7.785	0.001
整体住院周期（d）	6.36±1.04	8.17±1.24	7.502	0.001

### 2.2 两组的术后并发症发生率对比

相较于对照组，研究组患者的术后并发症发生率显著降低，差异具有统计学意义（P<0.05）。见表2。

表2 两组的术后并发症发生率对比[n,(%)]

组别	研究组	对照组	$\chi^2$	P
例数	45	45	-	-
下肢静脉血栓形成	0(0)	1(2.22)	-	-
手术创口感染	0(0)	1(2.22)	-	-
肠梗阻	0(0)	1(2.22)	-	-
腹胀	1(2.22)	3(6.67)	-	-
术后并发症发生率	1(2.22)	6(13.33)	8.607	0.003

### 3 讨论

结直肠癌作为消化系统高发的恶性肿瘤，其发病部位以直肠最为常见，其次为乙状结肠与盲肠。流行病学数据显示，在全球恶性肿瘤发病中，结直肠癌发病率稳居第三位，且呈现老年男性高发态势<sup>[5]</sup>。早期结直肠癌症状隐匿，多表现为消化不良、胃肠道功能紊乱及粪便隐血阳性，随着病程进展，可逐步演变为排便节律紊乱、腹部疼痛、肠梗阻或癌性发热等典型临床综合征。确诊后，及时规范地治疗至关重要。早中期患者以根治性手术切除为主要治疗手段，通过完整切除病灶及区域淋巴结，患者五年生存率显著提升<sup>[6]</sup>。随着微创技术迭代，腹腔镜手术凭借其成熟的操作体系，在消化系统肿瘤治疗领域得到广泛应用。然而，由于结直肠癌患者普遍存在高龄、机体免疫力低下及基础疾病多发等特点，手术治疗虽可有效清除肿瘤病灶，但同时会引发机体应激反应与创伤，对术后康复进程产生不利影响。

早期目标指导的运动锻炼策略可有效促进患者消化道功能重建，加速体内各脏器代谢进程，优化自主神经系统对内脏器官的调控功能。早期目标指导的运动锻炼通过调节交感神

的敏感性，降低其对胃肠的兴奋作用，增强副交感神经对胃肠道的支配效能，进而提升胃肠动力，促进胃肠功能的快速恢复。此外，规范的运动强度与主动锻炼行为，不仅有助于缓解患者腹胀症状，还能为术后康复提供积极助力<sup>[7]</sup>。本研究数据表明，与对照组相比，研究组患者在术后恢复指标上呈现出显著优势，且研究组术后并发症的发生率明显低于对照组 ( $P < 0.05$ )。这一结果证实，早期目标指导的运动锻炼方案，能够有效减少术后并发症的发生风险，对促进患者术后康复进程具有积极意义。分析原因为早期目标指导的运动锻炼方案通过开展术前健康宣教与心肺功能评估，有效消除患者心理顾虑，使其充分理解并主动接纳术后早期运动康复理念。护理人员依据患者术后6小时的IMS评分结合术前评估结果，为患者制定个性化的早期运动锻炼方案，并实施每日动态评估、指导及督促<sup>[8]</sup>。从而使得患者术后早期下床活动率显著提升，机体功能恢复进程加快，术后并发症发生率明显降低，患者术后生活质量得到有效改善。

综上所述，早期目标指导的运动锻炼策略应用于肠癌术后患者，能够减少术后并发症的发生风险，并推动患者术后机体康复进程。

### 参考文献：

- [1] 方珊,谢梅兰,张小真.快速康复护理干预用于腹腔镜结肠癌切除术后对患者疼痛、胃肠功能及睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2024,11(09):2065-2068.
- [2] 张威,宋国娥.基于赋能理论的多维护理对腹腔镜结肠癌术后患者应激反应及康复的影响[J].河南医学研究,2024,33(18):3439-3443.
- [3] 殷凤梅.快速康复外科护理在结肠癌患者围手术期的应用效果观察[J].中国肛肠病杂志,2023,43(07):59-61.
- [4] 陈晓艳,王娅,李静逸,等.目标化康复指导路径改善早期脑卒中偏瘫患者肌张力和日常生活能力的效果分析[J].现代临床护理,2023,22(1):27-33.
- [5] 许朝婷,姚翠.基于运动手环的量化运动方案在结肠癌患者术后康复中的应用效果研究[J].现代医学,2024,52(07):1116-1120.
- [6] 吴锡平,劳景茂.医护一体化快速康复外科护理对大肠癌患者术后康复与营养状况的影响[J].现代医药卫生,2024,40(10):1696-1699.
- [7] 李静,陈达裕,吴霞,等.目标导向早期活动在心脏大血管术后患者中的应用[J].护理学杂志,2021,36(18):27-30.
- [8] 郭菲,张婷,刘洁.基于护理质量评价指标构建快速康复护理方案及对肠癌患者腹腔镜术后康复情况的影响[J].黑龙江医学,2024,48(01):79-81.