

延续性护理对类风湿关节炎患者关节功能恢复及生活质量的影响研究

刘绍芹 杨晓 (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 250031

【摘要】：类风湿关节炎是一种慢性、反复发作性的自身免疫性疾病，关节损伤和功能障碍严重影响患者生活质量。针对传统治疗更多关注药物干预而忽视患者长期管理的问题，本文重点探讨了延续性护理对类风湿关节炎患者关节功能恢复及生活质量提升的积极作用。通过系统化、个体化的护理措施，包括健康教育、康复指导、心理支持以及日常行为干预等手段，延续性护理有效增强患者自我管理能力，改善规律服药和康复训练依从性，减轻疼痛与关节炎症状。研究结果显示，接受延续性护理的患者在关节功能恢复、日常生活能力及心理状态等方面均较传统护理模式下有明显改善，生活质量得到显著提升。本文研究强调延续性护理作为多维整合护理模式的重要性，为临床实施持续支持及个体化管理类风湿关节炎患者提供理论依据和实践参考，对提升患者长期健康管理水平具有积极意义。

【关键词】：延续性护理；类风湿关节炎；关节功能恢复；生活质量；个体化管理

DOI:10.12417/2811-051X.26.04.036

引言

类风湿关节炎 Rheumatoid Arthritis, RA 是一种具有长期性、渐进性和整体性特点的自身免疫性疾病，发病率较高且病理机制复杂。据中国国家卫健委数据，RA 患病率约 0.28% - 0.45%，患者主要表现为关节疼痛、肿胀及活动受限，进而引发关节结构损伤与功能障碍，严重影响劳动能力和生活质量。近年来，药物治疗虽取得进展，但单纯药物干预常忽视患者自我管理与持久康复需求，部分患者治疗依从性低，病程管理不理想。既往研究多聚焦急性期症状管理，对疾病缓解期长期管理、身体功能改善及心理支持探讨不足。随着医学理念转变，延续性护理模式受到重视，其强调患者家庭康复、健康知识普及及与全方位支持。现有研究表明，延续性护理有助于慢性病患者遵医行为，降低疾病复发率，提升生活质量，但针对 RA 患者关节功能改善效果的研究仍有待加强。本研究旨在探讨延续性护理对 RA 患者关节功能及生活质量的影响，为个性化护理提供科学依据。

1 类风湿关节炎患者的健康现状与护理需求

1.1 类风湿关节炎的发病机制及临床特征

类风湿关节炎 (RA) 是长期持久的自身免疫性疾病，发病原因复杂，主要因免疫系统异常，错误攻击自身关节组织^[1]。免疫失常引发炎症反应，这是 RA 核心病理表现，会导致滑膜增生、关节肿胀及破坏性病变。炎症细胞在关节内聚集，分泌细胞因子和酶，侵蚀软骨和骨头，最终致关节变形、功能丧失。RA 患者常见双侧对称性多关节肿痛，小关节如手指疼痛剧烈，晨僵明显，还常感疲倦、无力、体重下降及全身不适，影响日常生活。其进展呈逐步性，未及时干预可致严重关节损害和功能障碍。病因尚未完全明确，遗传、环境及免疫失调均为潜在诱因，因病程长、易反复，严重影响患者生活质量，急需长期

有效护理管理。

1.2 患者健康现状与关节功能障碍分析

类风湿关节炎患者的体质和健康状态会受到多种不同因素的作用，尤其需要关注关节功能出现问题，这种情况会严重干扰患者的生活质量，当疾病处于活跃阶段时，患者常常会遇到关节肿胀、疼痛以及僵硬等让人难受的症状，这些问题会导致日常活动能力大幅降低，很难完成平时的工作和生活基本任务，关节功能的损伤会慢慢加重，甚至有些患者可能会面临关节变形的情况，患者还会长时间感到疲劳，情绪方面也容易陷入沮丧和不安的状态，这些问题会让身体健康状况进一步恶化，目前的研究显示，类风湿关节炎患者的关节功能想要好转，不能只靠药物治疗，还需要安排有条理的护理和康复训练来协助提升身体状态。深入掌握患者的体质健康状况以及关节功能障碍的具体表现，对规划出有效的护理方案有着至关重要的作用。

1.3 现有护理模式的局限性与改进需求

现在的护理方式主要把注意力放在急性阶段的药物治疗和短期的医疗帮助上，却没有重视类风湿关节炎患者的长期健康管理和生活质量的提高^[2]。通过临床观察可以发现，只靠药物治疗并不能很好地阻止病情恶化或者反复发作的情况，而且很多患者缺乏足够的管理能力来管理自己的健康状况。传统的护理方法没有制定科学规范和针对个人情况的长期护理方案，导致患者在自我健康管理、心理上的支持以及持续康复过程中的很多需求都没有得到满足。现在急需创建一种以患者需求为核心的持续护理方式，来大幅度提高护理的全面性和实际效果，确保每位患者都能得到更细致周到的关怀和帮助。

2 延续性护理的内容与实施流程

2.1 延续性护理的理论基础与内涵

延续性护理是出院后连续的护理模式，扩展了传统住院护理，将护理服务延伸至院外，保障患者疾病管理全程获统一、衔接的护理支持。其以整体护理和个体化护理理念为基础，将患者视为整体，通过紧密护理联系促进其身心彻底康复。该模式融合生物、心理、社会三维健康模式，依患者个体需求定制方案，整合家庭和社区护理资源，加强与患者及家属沟通，重视提升患者自我管理能力和疾病知识教育，以助其达最佳自理与生活质量状态。

2.2 个体化护理措施的构建与实施要点

规划和推行一套适合每个病人的护理计划，首先要全面了解病人的身体状况、心理状况以及周围的生活环境，这样才能符合患有类风湿关节炎人群在各个方面的不同需要。健康教育显得特别重要，能够具体讲解疾病的基本知识、药物的恰当运用方式以及如何自我护理的技巧，辅助提高病人的自我管理能力和康复指导的内容必需涵盖为每个人个性化设计运动计划，鼓励开展关节功能的平常锻炼，尽力减少关节功能损伤的可能性。心理支持显得尤其重要，要定时关注病人的心理健康状况，安排心理咨询服务和小组互助活动，协助缓解焦虑和抑郁的情绪困扰。日常行为调整则给予生活方式的详细建议，倡导科学安排饮食内容，增添适度的身体活动，一并重视改善睡眠质量。推行个性化的护理计划必须依靠护士与病人建立良好的沟通和信任，确保护理计划能够顺利开展并取得预期的效果，真正改善病人的生活质量。

2.3 多专业团队协作模式在延续性护理中的应用

延续性护理执行的过程当中，多专业团队合作的方式起到非常重要的作用^[3]。通过整合风湿病学、康复学、心理学和护理学等多个领域的专业人士，提供特别全面的护理服务。团队成员之间紧密合作，一起制定适合个人情况的护理方案，确保信息和资源能够完全共享。护理团队跟患者以及家属建立起优秀的沟通渠道，加快护理计划的执行速度，让效果更好。多专业合作优化了延续性护理的质量标准，还让患者得到全方位的、无缝连接的健康管理支持，帮助改善关节功能的恢复情况和日常生活的质量水平。

3 延续性护理干预效果的临床观察

3.1 关节功能恢复效果的观察

针对类风湿关节炎患者的长期护理医疗调查过程中，关节功能的提升效果非常突出^[4]。研究重点重视借助规范化护理干预以后，关节活动范围、肌肉力量以及功能障碍的详细变化情况。接收持久护理的患者关节活动度相较起初的水平有了显著提升，特别体现在弯曲、伸展和转动的灵活性上。加入研究的患者在肌肉力量测试中，关节周围的肌肉力量显著加强，支持

和稳固的作用获得了极大改进。持久护理使用个性化的康复指导方式，协助患者开展关节锻炼和肌肉力量加强时，可以依据合理的方法操作，从而高效降低运动中潜在发生的损伤风险。通过长时间不间断的健康教育和专业指导，病人在进行自我康复训练时更加配合，主动参与的意识变得更强，从而更好地帮助了关节功能的改善和恢复。研究数据表明，持续性的护理方式在帮助关节功能恢复方面效果非常好，明显比传统的护理方法更好，对病人的长期健康管理提供了非常有力的支持和帮助。

3.2 日常生活能力与依从性的提升

在日常生活能力和治疗配合度提高的领域，延续性护理采用了规范化和个性化的干预方法，优化了类风湿关节炎患者的生活质量。设计并且实施个性化的护理方案，使得患者能够认同并且乐意参与康复训练和药物治疗的计划，这样就推动了治疗配合度的提高。开展健康教育和康复指导工作，患者的自我管理能力得到了提升，可以流畅完成日常的各种活动。给予心理支持来帮助患者维持积极的生活态度，提高面对疾病以及管理疾病的能力。研究数据清楚地显示，接受延续性护理的患者群体在自我护理能力评估和治疗配合度调查中的得分明显高于接受传统护理的患者群体，这充分证明了延续性护理在提高患者日常生活能力和治疗配合度方面有着非常显著的效果。通过这样的护理方式，患者能够在生活中更加独立，同时也能更好地配合治疗，逐步改善身体状况，过上更有质量的生活。

3.3 心理状态与生活质量改善情况

长期护理能够改善类风湿关节炎患者的心理状态和生活质量，效果还是比较明显的。护理实施过程中，依靠全面的心理支持和情感上的开导，可以帮助减轻患者的心理压力和焦虑情绪，让患者更有动力去面对疾病带来的困难。患者接受护理指导后，慢慢适应了疾病带来的生活上的各种挑战，个人自信心得到了增强，参与社会活动的意愿也变得更强烈。生活质量的改善主要体现在患者管理自身病情的能力有所增强，参加社交活动的次数也增加了不少，因此整体生活的满意度有了提升。研究结果表明，长期持续的护理确实能让患者的心理状态变得更好，生活质量也得到明显的提高，带给患者更多的希望和前进的动力。

4 延续性护理的临床意义与推广价值

4.1 对患者长期健康管理的促进作用

延续性护理对于类风湿关节炎患者的长期健康管理非常重要，能够积极推动整体健康管理水平的提升^[5]。关键点在于使用系统化的护理方法，不断加强患者自己管理病情的能力，主动帮助培养科学合理的生活习惯。采用延续性护理模式时，多个专业团队一起合作，提供长期稳定的支持，不仅仅关注身体治疗方面的具体指导，同时也非常看重心理上的疏导和情感

上的关怀,让患者从开始治疗到结束都能感受到全面的照顾和帮助。这种护理方式帮助患者更深入地了解疾病相关知识,慢慢提高察觉病情变化的能力,持续加强应对不良症状的技巧,从而有效减少急性发作的次数和带来的危害。延续性护理的开展有效增进了医生和病人之间的关系,制定出适合每个病人独特需求的个性化计划,让病人在长时间治疗过程中始终保持较高的配合度和参与热情,所以大大改善了病人的生活状态。延续性护理帮助实现病人的长期健康管理,同时为医疗机构提升护理服务水平奠定了扎实的实践根基。

4.2 提升护理服务质量的实践意义

延续性护理对提升护理服务质量意义重大。它将护理延伸至患者日常生活,实现系统化管理与不间断关怀,能满足患者个性化需求,使护理服务更全面、具针对性。此方式可改善患者就医体验,提升护理人员专业技能,促使其工作更积极主动,利于构建和谐医患关系。同时,依托多专业团队紧密合作与信息快速共享,该模式搭建起综合管理平台,能让患者享受全生命周期健康管理服务,进而显著提高护理服务整体质量水平。

4.3 持续优化延续性护理模式的参考依据

持久改进延续性护理模式的关键取决于持续地归纳临床

实践经验,融合前沿研究成果,并联合患者个体差异实施灵活调节。统合多学科团队的专业智慧,把健康教育、康复指导、心理支持及行为干预等多种措施更加精确地契合患者需求,增强护理方案的科学性与适用性。借助构建高效的反馈机制,持续跟踪患者的康复进度与护理效果,迅速修订护理计划,用顺应疾病变迁与患者生活模式的演化。重视大数据与信息化技术的应用,提高延续性护理的落实效率和质量,为更多患者给予方便、完备的健康管理支持。

5 结语

本文探究了持续性护理对类风湿关节炎患者关节功能康复及生活质量提升的效益。结果显示,持续性护理通过多维度干预,显著促进了关节功能恢复,提高了患者生活自理能力,优化了心理状态与整体生活质量。该模式还增强了患者自我管理能力与服药依从性,缓解了疼痛与炎症,弥补了传统护理在慢性病长期管理中的不足,为个性化护理方案提供了理论依据。但研究存在样本量不足、观察时间短、干预方法未统一等问题。未来需多机构合作、扩大样本、长期跟踪,进一步细化验证。后续研究可聚焦护理步骤、评估标准、信息化应用及家庭社区联合管理,以扩大服务覆盖面,推动慢性病护理模式更新。

参考文献:

- [1] 郭伊凡,任桦,白婧,等.远程医疗在类风湿关节炎患者延续性护理中应用的范围综述[J].中华护理杂志,2025,60(19):2426-2432.
- [2] 肖齐凤,王福军.延续性护理在类风湿关节炎患者中的应用效果[J].医药前沿,2025,15(15):87-90.
- [3] 吴洁玉.功能锻炼联合延续性护理对类风湿关节炎患者生活质量及疼痛的影响[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2023,(11):0137-0140.
- [4] 耿晓漫,朱丽娟.类风湿关节炎患者药物治疗期间应用全面性-合作性-协调性-延续性护理干预策略的效果观察[J].中国药物滥用防治杂志,2024,30(03):557-561.
- [5] 张少军,吴红丽,陈月华.基于微信平台的延续性护理对类风湿关节炎患者的影响[J].基层医学论坛,2025,29(31):135-137+141.