

肾移植受者体力活动的证据总结

石珂^{1,2} 张海玲^{1,2*} 储爱琴² 钱荣¹ 张甜² 林圣美¹ 管晓红²

1. 蚌埠医学院护理学院 2. 中国科学技术大学附属第一医院（安徽省立医院）

目的

本研究检索、评价和整合肾移植受者体力活动的最佳证据，旨在为临床肾移植术后受者体力活动的开展提供指导依据，促进肾移植术后受者的康复，提高肾移植术后受者的生活质量，完善肾移植术后受者临床护理措施。

方法

按照 PIPSOT 模式将肾移植术后受者体力活动的临床问题转化为循证问题，计算机检索 uptodate、BMJ best practice、Joanna Briggs Institute Library、Pubmed、Cochrane Library、国际指南协作网(GIN)、中国生物医学数据库(CBM)、中国知网(CNKI)等国内外数据库及网站关于肾移植术后受者体力活动的证据，包括指南、推荐实践、系统评价、专家共识以及相关的原始研究，检索时限为 2009 年 1 月 1 日—2021 年 3 月 1 日，由 3 名研究者对纳入的文献进行质量评价，并提取符合质量标准的证据条目。

结果

根据“6s”证据模型，本研究共纳入 18 篇文献，包括指南 5 篇、系统评价 10 篇、专家共识 3 篇。总结肾移植术后受者体力活动前评估、体力活动时间及频次、体力活动强度、体力活动项目、体力活动场所、特殊肾移植术后受者的体力活动 6 个方面 22 条证据。

结论

肾移植术后受者采取体力活动干预方式可提高肾移植术后受者的活动耐力、肌肉力量、心肺适能，降低血压，改善炎症和氧化应激的生物标志物，从而提高肾移植术后受者的生活质量和社会功能。因此，对肾移植术后受者实施体力活动干预方案是安全有效的，医护人员可结合临床环境以及患者特点，合理应用证据。