

# 综合运动康复训练对慢性阻塞性肺疾病稳定期病人肺功 及运动耐力的影响探究能

贾慧英 顾春红

(新疆维吾尔自治区人民医院)

**摘要:** 目的:研究综合运动康复训练对 COPD(慢性阻塞性肺疾病)稳定期病人肺功能及运动耐力产生的作用和影响。方法:选取 2017 年 2 月 ~ 2019 年 2 月期间本院收治的 90 例慢性阻塞性肺疾病稳定期患者,随机将其分为研究组(综合运动康复训练)和对照组(常规呼吸肌训练指导),每组 45 例,对两组患者的肺功能及运动耐力进行分析对比。结果:综合干预后,研究组患者的 MMEF、PEF、FEV1、FVC、FEV1/FVC 等指标与对照组相比明显较高,差异具有统计学意义(P < 0.05)。研究组 mMRC、CAT、6MWT 等各项耐力指标均优于参照组,P 值均 < 0.05,差异具有统计学意义。结论:对稳定期慢性阻塞性肺疾病患者实施综合运动康复训练可显著提升患者的肺功能和运动耐力,有利于患者的康复,临床应用价值较高<sup>①</sup>。

**关键词:** 慢性阻塞性肺疾病;稳定期;综合运动;康复训练;运动耐力;

慢性阻塞性肺疾病是一种呼吸系统疾病,多发于老年群体,发病率高,极易引发并发症,严重损害患者的身心健康,经过合理有效的治疗病情可逐步转入稳定期<sup>②</sup>。有关资料证明对慢性阻塞性肺疾病患者在病情稳定期开展综合运动康复训练为有利于提高患者的肺功能和运动耐力。本文对本院 90 例慢性阻塞性肺疾病稳定期患者进行分组研究,具体如下:

## 1 资料和方法

### 1.1 基本资料

选取 2017 年 2 月 ~ 2019 年 2 月期间本院收治的 90 例慢性阻塞性肺疾病患者,随机将其分为研究组(实施综合运动康复训练)和对照组(实施常规呼吸肌训练指导)。对照组 45 例,男性 22 例,女性 23 例,年龄为 50 ~ 70 岁,平均年龄(58.5 ± 4.9)岁;病程 2 ~ 10 年,平均病程(5.5 ± 3.5)年。研究组 45 例,男性 25 例,女性 20 例;年龄为 52 ~ 71 岁,平均年龄为(60.2 ± 4.9)岁;病程 1 ~ 9 年,平均病程(5.9 ± 2.6)年。排除严重精神障碍患者,合并肝硬化、严重心脑血管疾病及其他严重并发症患者。分析两组患者的基础资料无明显差异(P > 0.05),具有可比性。所有患者及家属对本研究均知情同意,本研究获得本院伦理委员会同意。

### 1.2 方法

对照组患者实施常规训练:指导患者进行平静、立位及前倾呼吸

训练以及平举上肢吸气和双臂下垂呼气和单臂上举吸气及双臂上举呼气等动作训练。

对研究组患者开展综合运动康复训练,具体内容包括:

①针对患者上肢肌肉的锻炼。指导患者平举 1kg 左右哑铃行耸肩动作,锻炼上肢肌肉。②针对患者下肢肌肉的锻炼。指导患者进行适量的步行和爬楼梯锻炼,20 次/d,20min/次,如有不适,立即停止<sup>③</sup>。

### 1.3 观察指标

训练后对比两组患者的肺功能和耐力情况。耐力指标为 6MWT、CAT、mMRC。

患者肺功能指标为 MMEF(最大呼气中期流量)及 PEF(呼气峰流速)、FEV1(最大呼气第一秒呼出的气量的容积)、FVC(用力肺容量)及 FEV1/FVC 等。

### 1.4 统计学处理

采用 SPSS23.0 版本统计软件对数据进行统计学分析,用 t 检验肺功能情况和耐力情况均数标准差,当出现 P 值 < 0.05 情况说明对比有统计学意义。

## 2 结果

2.1 综合干预后,研究组患者的 MMEF、PEF、FEV1、FVC 及 FEV1/FVC 等指标与参照组相比明显较高,差异具有统计学意义(P < 0.05)。具体参表 1。

表 1 两组患者肺功能比较

分组	FEV1(L)	FVC(L)	FEV1/FVC(%)	PEF(L/S)	MMEF(L/S)
研究组 (n=45)	1.09 ± 0.13	1.22 ± 0.60	43.69 ± 15.26	2.51 ± 0.43	0.89 ± 0.30
对照组 (n=45)	1.58 ± 0.25	2.72 ± 1.33	63.12 ± 17.88	4.23 ± 0.95	1.73 ± 0.36
t 值	-	-	-	-	22.135
P 值	-	-	-	-	< 0.05

2.2 研究组 mMRC、CAT、6MWT 等各项耐力指标均优于参照组,P 值均 < 0.05,差异具有统计学意义。详见表 2。

表 2 两组患者耐力指标比较

分组	例数	mMRC(分)	CAT(分)	6MWT(m)
研究组	45	10.99 ± 2.58	3.12 ± 0.64	319.52 ± 11.66
参照组	45	9.62 ± 4.75	1.98 ± 1.25	371.23 ± 16.15
t 值	-	3.152	5.243	4.268
P 值	-	< 0.05	< 0.05	< 0.05

## 3 讨论

由于老年人身体抵抗力下降,加上环境污染加剧,导致老年人患病人数逐年增多,其中呼吸系统疾病中以老年慢性阻塞性肺疾病最为常见。慢性阻塞性肺疾病主要是由空气中有毒气体引起的异常炎症,包括慢性支气管炎和肺气肿等疾病,长期累积可形成肺心病、呼吸衰竭等其他临床慢性疾病,临床致残率及病死率较高。因此在对慢性阻塞性肺疾病稳定期病人对症治疗的同时采取必要的综合运动康复训练对于提升患者肺功能及运动耐力有重要的意义<sup>④</sup>。本文对于本院收治的 90 例慢性阻塞性肺病稳定期患者分组进行训练来探讨综合运动康复训练的作用和影响。研究结果显示:综合干

预后,研究组患者的 MMEF、PEF、FEV1、FVC、及 FEV1/FVC 指标与对照组相比明显较高,差异具有统计学意义(P < 0.05)。研究组 mMRC、CAT、6MWT 等各项耐力指标均优于参照组,P 值均 < 0.05,差异具有统计学意义。

综上所述,对稳定期慢性阻塞性肺疾病患者实施综合运动康复训练可显著提升患者的身体机能及肺功能和运动耐力,有利于患者的康复,临床应用价值较高。

### 参考文献:

- [1]李洁,王艳红.综合运动康复训练对慢性阻塞性肺疾病稳定期病人肺功能及运动耐力的影响[J].护理研究,2016,30(18):2271-2272.
- [2]白晋峰,蒋宏莉,杨玉英.康复训练对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺功能和运动耐力的影响[J].中西医结合护理(中英文),2017,3(9):142-144.
- [3]周文波,聂秀红,ZHOU Wen-bo,等.稳定期慢性阻塞性肺病患者运动康复治疗的肺功能及运动耐力随访研究[J].中国医学装备,2013(11):104-106.
- [4]刘萍,王永斌,高天霖,etal.综合性肺康复治疗对稳定期慢性阻塞性肺病患者运动能力与生存质量影响[J].中国康复医学杂志,2016,31(8):884-888.