

社区老年 COPD 康复治疗临床观察

王 冉

仙桃职业学院 湖北仙桃 433000

摘 要: 探讨社区康复治疗对老年慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺, COPD)患者的临床意义。**方法:** 选取本社区60岁以上的老年COPD患者40例(2021年6月—2022年8月)作为研究对象,随机分为两组,每组均为20例,对照组患者进行观察随访,观察组加以社区康复治疗。治疗12周后分别对两组间的急性发作情况、肺功能指标以及平均住院次数进行对比。**结果:** 治疗12周后,观察组中的急性发作次数明显低于对照组,差异具有统计学意义($P<0.05$),观察组平均住院次数显著低于对照组平均住院次数,差异具有统计学意义($P<0.05$),且观察组的肺功能指标均优于对照组,差异具有统计学意义($P<0.05$)。**结论:** 应用社区康复治疗在COPD患者中,能够显著的降低老年COPD患者的急性发作次数及平均住院次数,同时老年COPD患者的肺功能得到了明显改善,使得COPD患者预后更佳,值得广泛应用。

关键词: 慢性阻塞性肺疾病; 康复治疗; 临床疗效

Clinical observation of rehabilitation treatment of elderly COPD in the community

Ran Wang

Xiantao Vocational College, Hubei Xiantao, 433000

Abstract: Explore the clinical significance of community rehabilitation treatment in elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD). **Methods:** 40 elderly COPD patients over 60 years old (June 2021- -August 2022) were selected and randomly divided into two groups: 20 patients in the control group were observed and follow-up, and the observation group was treated with community rehabilitation treatment. Acute episodes, pulmonary function measures and mean hospitalizations were compared after 12 weeks of treatment. **Results:** After 12 weeks of treatment, the number of acute episodes in the observation group was significantly lower than that in the control group, the difference was statistically significant ($P < 0.05$), the mean hospital stay was significantly lower than that in the control group, and the difference was statistically significant ($P < 0.05$), and the lung function index was better than that in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** In COPD patients, community rehabilitation therapy can significantly reduce the number of acute attacks and average hospitalization times of elderly COPD patients. At the same time, the lung function of elderly COPD patients has been significantly improved, which makes the prognosis of COPD patients better, which deserves extensive promotion and application.

Keywords: chronic obstructive pulmonary disease; rehabilitation treatment; clinical efficacy

社区康复是指以社区为基础,利用社区医疗服务和社会工作相结合的方法,对老年人进行综合介入,同时依托“家庭—社区—社会”的作用,从而提高老年人的生活质量,减少疾病恶化风险的康复方法。老年COPD患者常常病情复杂,基础疾病较多,因此对其康复需从身体、心理、自理能力等方面进行全面评估,以达到“整体医疗”的目的。

一、资料与方法

1.1 一般资料

选取2021年6月—2022年8月在本社区60岁以上的老年COPD 40例作为研究对象,随机分为对照组($n=20$)和观察组($n=20$)。观察组中,男13例,女7例,年龄

60—85岁,平均年龄(72.4 ± 4.4)岁。对照组中,男12例,女8例,年龄61—83岁,平均年龄(72.2 ± 5.0)岁。两组患者性别、年龄等一般资料比较,差异无统计学意义($P>0.05$),具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 对照组

对照组采用支气管舒张、雾化化痰、抗感染等常规治疗。

1.2.2 观察组

观察组在对照组的 treatment 基础上加以社区康复治疗。

①饮食指导:嘱COPD患者要注意建立合理的膳食结构,多摄入蛋白质、低碳水化合物、脂肪等,要坚持少

食多餐，多吃鸡蛋、牛奶、新鲜蔬菜和水果。②肺功能训练：针对患者特点，采取合适的运动方式。可以选择走路、游泳等运动进行锻炼，还可以选择骑车、太极拳等进行有氧锻炼。③呼吸训练：有规律地进行腹式呼吸训练，即用鼻子吸气，使胸廓打开、膈肌上升，使气体完全进入肺部；用嘴呼气，使膈肌下降，气体排出。④家庭氧疗：用氧气筒给氧，用鼻管吸氧，将单次吸氧的浓度控制在25%-28%之间，吸入氧的流量为每分钟1.5-2L，每日吸氧15小时以上，可以有效地防止二氧化碳潴留和氧中毒。

1.3观察指标

治疗12周后，记录并分析两组患者的急性发作次数、肺功能指标以及平均住院次数。

1.4统计学处理

在本次研究中，所有数据均以SPSS 22.0计算软件进行处理，计量资料用($\bar{x} \pm s$)表示，使用t检验，计数资料用率(%)表示，使用 χ^2 检验；以 $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

二、结果

2.1急性发作情况。见表1。

表1两组患者急性发作次数比较 (n, %)

组别	例数	1—2次	3—5次	>5次
观察组	20	2 (10.00)	1 (5.00)	0 (0.00)
对照组	20	9 (45.00)	7 (35.00)	4 (20.00)
χ^2 值	-	6.144	5.625	4.444
P值	-	0.013	0.018	0.035

2.2肺功能指标。

2.3平均住院次数比较。

三、讨论

慢性阻塞性肺疾病是一种常见于老年人的呼吸系统疾病，其症状缺乏特异性，在疾病初期症状并不典型，没有明显的咳嗽、喘息等症状，随着疾病发展，会逐渐出现活动后胸闷气短、呼吸困难等症状。2011年长城国际心血管会议有学者将“肺动脉高压”称为心血管病中的“癌症”^[2]。病人在出院后常常忽略了恢复期的护理，导致病情进一步恶化。多数病人因长期缺乏食物而出现了呼吸肌肉重量减少及组织形态改变，致使其肌肉强度及承受力降低，并表现为短促、短促、空洞增多、低通气等症状。研究发现，经过适当的膳食处理，体重

显著提高，而且随着体重的提高，呼吸肌肉强度也有一定程度的提高；在急性发作期间，病人可通过呼吸肌锻炼提高FEV₁%，使呼气延迟，改善通气血流比例^[3]。

临床中COPD患者普遍存在生活质量下降的问题。既往研究表明^[5]，通过对患者进行康复训练，能有效地缓解患者的临床症状，降低疾病的复发率，从而显著地改善患者的生活质量。目前，康复治疗已经被广泛地用于社区COPD患者，并且疗效反馈率较高。康复治疗的优势是可以通过良好的呼吸方式来缓解患者呼吸困难症状，显著提高肺泡通气量，同时还能增加膈肌活动度，避免在呼气的过程中过多的能量消耗，从而改善肺功能。其中，缩唇呼吸训练可以增加支气管内压、口腔压力，从而促进肺泡的气排出。在提高氧气摄取率和肺活量的基础上，通过消化道，循环，神经系统等途径，改善患者症状。经过长时间的锻炼，患者肺功能得到显著提高，并且有较高的运动耐力，极少出现疲劳、呼吸困难等症状，同时精神状况也很好。根据研究结果显示，治疗后患者的各项肺功能指标均比治疗前有所好转，差异具有统计学价值($P < 0.05$)，说明提示通过康复治疗，患者的肺功能、呼吸症状均得到了显著改善，活动能力强。

综上所述，在社区老年COPD患者中应用康复治疗方式，临床效果显著，说明该治疗方式可以有效促进患者疾病转归，值得临床推广应用。

参考文献：

- [1]耿学玲,孙玲,刘玉芳. 医院社区联动模式在慢性阻塞性肺疾病(COPD)患者康复治疗中的临床效果分析[J]. 健康大视野,2020(4):277.
- [2]付望,杨凤英,黄征,等. 对社区肺康复训练联合综合干预在慢阻肺疾病稳定期患者治疗中的应用效果的meta分析[J]. 当代医药论丛,2021,19(15):1-5.
- [3]俞斌. 老年慢性阻塞性肺疾病患者社区康复治疗方式与有效性研究[J]. 饮食保健,2020,7(26):20.
- [4]刘玉美. 康复治疗在社区慢阻肺稳定期中的应用[J]. 中国保健食品,2021(7):142-143.
- [5]陈啸,丁兆生,李佟,等. 有氧运动训练对老年慢性阻塞性肺病患者稳定期肺康复疗效的观察研究[J]. 国际医药卫生导报,2020,26(20):3084-3087,3091.