

知信行模式的 3H 护理联合五音呼吸操康复训练在老年慢性阻塞性肺疾病患者中的应用效果

张 盈

西安市交通大学第一附属医院 呼吸与危重症医学科 710065

摘要: **目的:** 探究在慢性阻塞性肺疾病中运用在知信行模式的 3H 护理工作联合五音呼吸操康复训练的方式, 对患者肺功能、健康行为、生活质量的影响情况。**方法:** 实施研究的对象共计 60 人, 选取的时间在 2022 年 1 月开始, 到 2023 年 2 月结束, 按照随机的形式实施分组, 对照组患者接受五音呼吸操实施康复训练, 观察组在五音呼吸操训练基础上, 联合实施知信行模式的 3H 护理工作。在实施干预前后对患者的肺部功能情况以及患者的健康行为分值进行统计, 同时在患者接受干预前后的生活质量数值实施整合对比。**结果:** 结合相应数据, 观察组患者的肺功能情况得到明显改善, $P < 0.05$; 观察组相关健康行为逐渐提高, $P < 0.05$; 观察组在接受联合干预后, 患者的生活质量情况逐渐提高, $P < 0.05$ 。**结论:** 对患有慢性阻塞性肺疾病的老年患者, 对其实施知信行模式的 3H 护理工作联合五音呼吸操康复训练, 能够有效的改善患者的肺部功能情况, 并且逐渐改善患者的健康行为, 提高患者的预后生活质量, 使患者的病情逐渐恢复, 整体应用价值比较高。

关键词: 知信行模式; 3H 护理; 五音呼吸操康复训练; 慢性阻塞性肺

Application effect of Zhixinxing mode 3H nursing combined with five-tone breathing exercise rehabilitation training in elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease

Ying Zhang

The First Affiliated Hospital of Xi'an Jiaotong University, Department of Respiratory and Critical Care Medicine 710065

Abstract: Objective: To explore the impact of the use of 3H nursing work combined with five-tone respiratory exercise rehabilitation training in Zhixinxing mode in chronic obstructive pulmonary disease on patients' lung function, healthy behavior and quality of life. Methods: There were a total of 60 people who carried out the study. The selection time began in January 2022 and ended in February 2023. The grouping was carried out in a random form. The patients in the control group received five-tone breathing exercises to implement rehabilitation training. On the basis of the five-tone breathing exercises, the observation group jointly implemented the 3 of the Zhixinxing H nursing work. The patient's lung function and the patient's health behavior score are counted before and after the intervention, and the patient's quality of life values are integrated and compared before and after the intervention. Results: Combined with the corresponding data, the lung function of the patients in the observation group was significantly improved, $P < 0.05$; the relevant health behaviors of the observation group gradually improved, $P < 0.05$; after the joint intervention in the observation group, the quality of life of the patients gradually improved, $P < 0.05$. Conclusion: For elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease, 3H nursing combined with five-tone breathing exercise rehabilitation training can effectively improve the lung function of patients, gradually improve the health behavior of patients, improve the quality of life of patients, and make patients gradually recover from the disease, and the overall application value is relatively high.

Keywords: Zhixinxing mode; 3H nursing; Five-tone breathing exercise rehabilitation training; Chronic obstructive lung

慢性阻塞性肺疾病是一种慢性的呼吸系统疾病, 多发于老年人群体, 这种病症的病情相对比较难以治疗, 并且还会存在反复发作的情况。目前对于该病症实施有效的治疗干预外, 还应对患者进行有效的护理干预, 从而使患者能够使生活习惯逐渐改进保持健康的行为。但是常规的护理整体效果比较低, 因此应探寻更为有效的护理模式, 知信行模式 3H 护理主要是给患者更为精细化的护理模式, 令患者感受到家庭的温馨, 从而使患者能够尽快康复, 而对于五音呼吸操康

复训练是通过五行音乐与呼吸操联合使用的一种干预, 能够对患者的肺部功能等进行有效改善^[1-2]。基于此, 在本文中针对患者运用不同的护理干预能探究其临床运用效果。

一、资料与方法

1. 一般资料

参与此次实验研究的患者共计 60 人, 均为患有慢性阻塞性肺疾病, 时间区间选择从 2022 年 1 月开始, 到 2023

年 2 月结束。通过随机的形式实施分组, 对照组患者男女人数为 18 人、12 人, 年龄在 60-78 岁, 均值为 (68.36±2.45) 岁。观察组患者男女人数为 17 人、13 人, 年龄在 61-79 岁, 均值为 (69.58±2.89) 岁。将组间数据实施对比, 数据差异并不突出, $P>0.05$, 可以实施比较。

2. 方法

对照组在常规护理基础上对患者进行五音呼吸操康复训练, 主要是对患者的饮食以及作息进行规范, 并且对患者进行正确的用药指导, 疏导患者心理, 并指导患者进行相应呼吸以及运动功能训练, 而对于五音呼吸法训练主要是让患者在安静的情况下听五音歌曲中的音调在听音乐期间实施呼吸五步法, 并且进行运动二段式训练。(1) 呼吸五步法, 第一步是需要患者将上身的身体进行指保持直立, 然后将身体在感觉向上提的状态下, 闭上双眼, 进行腹式呼吸。反复实施三次, 第二步, 患者将双手向下垂, 把脚部进行并拢, 手放在身体两侧进行腹式呼吸, 然后身体向前略轻, 然后将手部放在腹部, 运用复式进行呼气。反复进行三次, 第三步, 患者的身体处于直立状态, 将双手举过头顶, 然后缩唇进行吸气, 再慢慢的放下双臂进行呼气, 反复实施三次。第四步, 身体保持直立, 双臂从体前向抬起, 与肩部齐平, 进行腹式吸气, 然后将手臂放下, 进行呼吸, 反复实施三次。第五步, 保持身体直立, 一只脚向前将手臂弯曲, 做扩胸运动, 然后缩成吸气。在步伐收回后, 双手也同样放下, 缩唇, 呼气, 反复实施三次。(2) 运动二段式首先第一段要将患者的上肢拿适当的物体将其进行举起, 同时缩唇进行呼吸, 每次 15 分钟, 第二段在平地上进行步行, 一般步行的时间在十分钟, 每次实施训练都要根据患者的情况进行操作, 每次可增加五分钟的时间, 直到患者能够进行到 20 分钟, 每次在实施步行的过程中也要进行缩唇呼吸。

观察组患者在对照组基础上实施知行模式的 3H 护理。对于五音操康复训练与对照组的流程相同, 而知信行模式的 3H 护理的护理内容, (1) 相应护理人员要向患者发放手册以及视频等, 让患者了解到相应疾病的知识。(2) 对相应疾病的危害向患者进行普及, 从而使患者能够积极的配合护理工作, 对病情进行有效控制, 在临床中可以建立护理交流会, 让患者积极参与到其中, 同时将自身的感受与其他患者进行交流, 从而能够建立彼此的健康信念。(3) 护理人员指导患者正确用药, 告知患者用药方式以及用药的剂量, 对于其药物服用期间存在的不良反应也要告知患者, 能够让患者更加遵循医嘱进行用药。在饮食方面应告知患者要低盐低脂, 多食用易消化等食物, 同时可以食用大量高蛋白的食物。在进

行康复训练中, 可以让患者实施呼吸训练以及体能训练等, 对于呼吸训练可以运用腹式呼吸的方式, 体力训练可以进行有氧运动, 例如散步、太极拳等。(4) 护理人员均接受宾馆式礼仪服务的培训工作, 通过主动以及热情的态度向患者进行护理。(5) 护理人员应对患者的心理以及身体情况进行评估, 然后为其制定更为具有针对性的护理服务。(6) 护士要积极地给予患者关怀, 让患者能够感受到家庭一样的温暖, 并且在生活中积极的为患者进行指导以及帮助, 为患者建立家庭式病房, 从而能够使患者的身心更为放松, 积极的配合护理以及治疗工作。

3. 观察指标

(1) 在患者实施干预前后, 通过气体分析仪对患者的肺部功能情况实施检验, 其中 MET 为消耗代谢量, VO_{2max} 为最大摄氧量, RPE 为主观用力感觉, 对其数据实施统计。

(2) 在患者接受相应干预前后, 运用生活方式质量表对患者的健康行为实施对比, 分值与健康行为数值成正比。

(3) 通过圣乔治呼吸问卷对患者的生活质量实施统计, 分值与生活质量的状况成正比。

4. 统计学分析

运用 SPSS21.0 软件统计文中涉及到的各项数值, ($\bar{x} \pm s$) 对文中分值实施整合, t 核查各项分值, 数据对比差异显著, 则 $P<0.05$ 。

二、结果

1. 统计患者肺功能情况

观察组在接受联合干预后, 患者的肺部功能改善情况显著, $P<0.05$, 如表 1 所示。

表 1 患者肺功能情况 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	MET (L/min)	VO_{2max} (L/min)	RPE (分)
观察组	30	6.97±0.86	2.85±0.78	13.94±1.21
对照组	30	5.93±1.17	2.33±0.61	12.87±2.02
t	-	3.9228	2.8763	2.4889
P	-	0.0002	0.0056	0.0157

2. 统计患者健康行为对比

观察组患者在接受联合干预后, 患者的健康行为评分数值明显提高, $P<0.05$, 如表 2 所示。

表 2 患者健康行为对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	健康责任	压力管理	营养	体育运动
观察组	30	36.73±3.81	17.31±1.85	21.37±1.41	27.60±2.58
对照组	30	31.45±4.68	15.67±2.32	19.64±1.75	23.88±4.15
t	-	4.7921	3.0272	4.2163	4.1696
P	-	0.0000	0.0037	0.0001	0.0001

3. 统计患者生活质量的情况

观察组患者在接受联合干预后, 观察组患者的临床症状得到有效改善, 患者的活动能力也逐渐提高, $P < 0.05$, 如表 3 所示。

 表 3 患者生活质量的情况 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	临床症状	活动能力
观察组	30	40.71±4.38	45.35±5.07
对照组	30	46.60±5.16	52.73±4.78
t	-	4.7664	7.3731
P	-	0.0000	0.0000

三、讨论

知信行模式的 3H 护理是一种新型的护理工作, 能够使护理模式更加的温馨舒适, 并且整体效果更高。在进行相应护理干预期间, 会对患者的感受以及个体化情况进行评估, 然后通过个体化不同实施针对性的护理干预, 从而使患者能够身体康复, 而对于五音呼吸操康复训练而言, 能够有效改

善患者的肺部功能, 通过音乐以及呼吸操使患者进行内外调整, 两者联合运用能够有效的提高护理的全面性以及高效性, 使患者能够积极的配合工作, 建立出更为健康的行为, 保障生活质量^[3-4]。

在本文中针对患者运用不同的护理干预, 其中观察组患者运用知信行模式的 3H 护理联合五音呼吸操康复训练的方式对患者进行干预, 在实施干预后观察组患者肺部功能明显得到改善, 同时观察组患者健康行为也明显得到提高, 临床症状逐渐减轻, 活动能力逐渐提高, $P < 0.05$, 由此可以看出通过联合护理的方式能够有效的延缓患者的病情, 使患者的身体能够保持康复。

综上所述, 在临床中对患有慢性阻塞性肺疾病的老年患者实施知信行模式的 3H 护理联合五音呼吸操康复训练, 能够有效的改善患者的肺部功能, 使患者建立良好的健康行为, 提高患者的生活质量, 使患者能够尽快康复。

参考文献:

- [1] 周利, 薛静静. 基于知信行模式的 3H 护理联合五音呼吸操康复训练对老年慢性阻塞性肺疾病患者肺功能及健康行为的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2023, 8(6): 170-172.
- [2] 徐颖臻, 潘瑞丽, 赵迪, 等. 基于知信行模式的 3H 护理对慢性阻塞性肺疾病合并抑郁症患者负性情绪及生活质量的影响[J]. 国际精神病学杂志, 2019, 46(2): 371-373.
- [3] 刘惠梅, 吴蔚, 王彬, 等. 五音呼吸操康复训练对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺功能及生活质量的影响[J]. 中医杂志, 2020, 61(3): 222-225.
- [4] 张志宏, 张勇. 穴位贴敷联合五音呼吸操康复训练对 COPD 患者炎症反应递质水平及肺功能的影响效果分析[J]. 中国疗养医学, 2021, 30(12): 1281-1283.