

呼吸功能锻炼对新冠肺炎患者焦虑状态的影响

王晶晶^{1,2} 卢娜^{1,2} 高荣^{1,2}

1.火神山医院感染六科二病区, 湖北 武汉 430000

2.中国人民解放军联勤保障部队第九四三医院呼吸内科, 甘肃 武威 733000

摘要: 目的: 探索与分析呼吸功能锻炼对新型冠状病毒肺炎 (coronavirus disease 2019, COVID-19) 患者焦虑状态的影响。方法: 回顾性分析 100 例 2020 年 2 月 1 日~3 月 31 日火神山医院感染六科二病区新冠肺炎患者的临床资料, 随机抽取观察组与对照组各 50 例, 对照组患者在住院期间予以常规护理治疗, 观察组在常规护理治疗基础上增加呼吸功能锻炼, 比较 2 组患者治疗 1 周后的焦虑评分下降情况。结果: 进行呼吸功能锻炼 1 周后, 观察组的焦虑评分下降程度显著高于对照组 (28.18 ± 1.88 分 vs 12.78 ± 2.69 分, $P < 0.01$)。结论: 新冠肺炎患者进行呼吸功能锻炼, 可以使患者的焦虑状态得到有效的改善, 从而促进患者疾病的康复。

关键词: 呼吸功能锻炼; 新冠肺炎患者; 焦虑状态

Effects of respiratory exercise on anxiety status of COVID-19 patients

Wang Jingjing^{1,2}, Lu Na^{1,2}, Gao Rong^{1,2} (1. 2 Ward of 6 Department of Infection Division, Huoshenshan Hospital, Wuhan 430000, Hubei Province, China. 2. Respiratory Department of PLA 943 Hospital, Wuwei 733000, Gansu Province, China)

Abstract: Objective To explore and analyze the effect of respiratory exercise on anxiety state of COVID-19 (Coronavirus disease 2019) patients. Methods Retrospective analysis 100 COVID-19 patients of Huoshenshan Hospital on February 8 2020 at solstice on March 20 2020. The patients was randomly divided into observation group and control group. The control group adopted routine nursing care, while the observation group was treated with respiratory exercise on the basis of conventional nursing care. The decrease of anxiety score was used to evaluate the two groups after 1 week. Results The decrease of anxiety score in the observation group was significantly higher than that in the control group (28.18 ± 1.88 points, vs 12.78 ± 2.69 points, $P < 0.01$) after 1 week of respiratory function exercise. Conclusion Respiratory exercise can effectively improve the anxiety status of the patients and promote the recovery of COVID-19 patients.

Key words: Respiratory exercise; COVID-19 patients; Anxious state

新型冠状病毒肺炎是指由新型冠状病毒感染引起的肺炎, 以发热、乏力、干咳为主要表现, 少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状。重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和(或)低氧血症, 严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍^[1]。患者由于隔离治疗, 远离家人, 担心病情, 加上每天面对“全副武装”的医护人员, 以致长期处于焦虑、恐惧等不良状态, 对患者的康复不利。因此, 本文探讨了新冠肺炎患者进行呼吸功能锻炼后, 其焦虑状态的改善效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

收集 2020 年 2 月 1 日~3 月 31 日火神山医院感染六科二病区新冠肺炎患者的临床资料。根据随机数字表法抽取观察组与对照组各 50 例, 所有患者均意识清楚, 部分患者有呼吸困难症状, 全部病例均符合新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案的诊断标准。

1.2 方法

对照组患者在住院期间予以常规护理治疗, 观察组在常规护理治疗基础上增加呼吸功能锻炼, 其方法如下: (1) 缩唇呼吸: 闭嘴经鼻吸气 2~3 秒; 再缩唇如吹口哨样口型, 缓慢呼气 4~6 秒; 吸气与呼气时间比为 1: 2 或 1: 3; 呼气流量: 能使距口唇 15~20cm 处的蜡烛火焰倾斜又不至于熄灭。每次 10~20min, 每日 2~3 次。(2) 腹式呼吸: 可选择立位、坐位或平卧位。初学者以半卧位最合适。两膝半屈(或在膝下垫一个小枕头)使腹肌放松; 两手分别放在前胸部和上腹部; 用鼻子缓慢吸气, 使膈肌松弛, 放在腹部的手有向上抬起的感觉, 而放在胸部的手原位不动; 用口呼气(缩唇状), 使腹肌收缩, 放在腹部的手有下降感。每次腹式呼吸重复 8~10 次, 每天 2~4 次。(3) 行走呼吸锻炼: 患者按照每分钟 20~30 步的速度保持直线行走, 并在行走的过程中调整呼吸, 尽量做到每走 1 步呼吸 1 次。可每次练习 10 分钟, 每天练习 2~3 次^[2]。锻炼时防止呼吸肌疲劳的出现, 从简单到复杂,

循序渐进。注意与氧疗结合, 在锻炼中或锻炼后最好能配合氧疗, 以改善因运动耗氧引起的缺氧^[3]。呼吸功能锻炼过程中, 医护人员要严格控制运动起始量, 密切关注患者整个锻炼过程中心跳频率及呼吸频率等情况, 引导患者要不断坚持锻炼, 并逐渐增加运动量^[4]。分别于入院时及治疗 1 周后予焦虑自评量表评分^[5], 对比分析观察组和对照组治疗前后的焦虑状态变化程度。本研究经火神山医院伦理委员会的审核并批准, 研究对象知晓并签署知情同意书。

1.3 统计学方法

应用 SPSS22.0 软件进行数据的统计分析, 计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示, 采用 t 检验, 以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 病例特征

观察组与对照组各 50 例, 其中男性 68 例, 女性 32 例, 年龄 52~78 岁, 平均年龄 65 岁。观察组与对照组入院时焦虑评分分别为 65.88 ± 3.35 分 vs 66.08 ± 3.33 分, 两组的一般资料对比差异无统计学意义 ($P = 0.733$)。

2.2 治疗 1 周后焦虑评分变化

观察组进行呼吸功能锻炼后的焦虑评分下降程度显著高于对照组 (28.18 ± 1.88 分 vs 12.78 ± 2.69 分, $P < 0.01$), 见表 1。

表 1 新冠肺炎患者入院及治疗 1 周后焦虑评分

组别	例数	入院 (分, $\bar{x} \pm s$)	治疗 1 周后 (分, $\bar{x} \pm s$)	P 值
观察组	50	65.88 ± 3.35	37.80 ± 2.78	$P < 0.01$
对照组	50	66.08 ± 3.33	53.30 ± 1.90	

3 讨论

新型冠状病毒肺炎具有较强的传染性、人群普遍易感, 自 2019 年 12 月以来, 疫情迅速蔓延, 感染虽以肺部为主, 但可致消化、神经及其他系统损害, 甚至出现多器官功能衰竭而死亡, 具有较高的重症率和一定的病死率, 因缺乏特效

的治疗方法,引起了一定程度的社会恐慌。一项研究显示,98.54%的受访者表示非常害怕,主要原因为传染性强(64.71%)和缺乏有效治疗手段(19.92%);94.45%担心自己或家人被感染^[6]。另一项研究显示,COVID-19患者存在明显的焦虑情绪,而年龄、文化程度、是否有固定职业是其影响因素^[7]。此外,由于特殊传染病的治疗需求,新冠肺炎住院患者必须被隔离治疗,不允许陪护^[8],患者担心疾病难以治愈,出院后是否会传染家人,需多次核酸检测等易使患者产生焦虑、恐惧情绪,更有甚者会出现过激行为。

呼吸功能锻炼是肺部感染预防和护理中的重要措施,将浅而快的呼吸转变为深而慢的有效呼吸,能够有效地增强患者膈肌运动,提高气体交换效能,改善呼吸功能^[9],缓解呼吸困难,增加活动耐力。新冠肺炎患者治疗中增加呼吸功能锻炼,在适当锻炼身体之余,可以转移患者注意力,使精神愉悦,不仅能活跃病区气氛,同时也放松了患者心情,让患者的焦虑情绪得到缓解和改善,从而保持一个比较稳定的治疗心理状态。

综上所述,新冠肺炎患者施行呼吸功能锻炼对其焦虑状态改善上具有显著效果,有利于医患沟通,推动治疗方案的实施,促进患者疾病的康复。

参考文献

[1]国家卫生健康委员会,新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第七版),2020-3-4.

[2]刘银芳,何文举,刘占祥.心理干预对慢性阻塞性肺疾病患者负性情绪及生存质量的影响[J].中华健康管理学杂志,2011,05(2):119-122.

[3]章璐,蒋玉宇,徐艳艳,等.呼吸操在慢性阻塞性肺疾病肺康复中的应用[J].社区医学杂志,2012,010(13):16-17.

[4]陈红.慢性阻塞性肺部疾病康复期患者呼吸肌功能锻炼的护理[J].中西医结合心血管病电子杂志,2019,007(004):118-119.

[5]王宁.D型人格及相关社会心理因素对慢性心衰患者生活质量的影响[J].中华行为医学与脑科学杂志,2015,24(2):142-145.

[6]齐晔,陈刘欢,张栗,等.新型冠状病毒感染肺炎的公众认知、态度和行为研究[J].热带医学杂志,2020,20(2):145-149.

[7]程丽,郑丽平,晏苏玉,等.新型冠状病毒肺炎患者焦虑现状及影响因素分析[J].浙江医学,2020,42(4):315-317.

[8]陈琳,马梦思,宋海燕.新型冠状病毒肺炎住院患者病耻感和焦虑的相关性研究[J].中华护理杂志,2020(S1):89-90.

[9]赵焰,胡海华,张莉.呼吸操在慢性阻塞性肺疾病患者中应用效果的Meta分析[J].解放军护理杂志,2019,36(01):38-43.

作者简介:第一作者:王晶晶,护师,本科,主要从事呼吸内科护理工作.通讯作者 Email:1158385532@qq.com。