

规范化管理 + 肺康复训练对慢阻肺患者的影响

聂泽兰

重庆市九龙坡区石桥铺街道社区卫生服务中心 重庆 400050

【摘要】目的: 探讨家庭医生团队规范化管理联合肺康复训练在稳定期慢性阻塞性肺疾病护理中效果。方法: 选取 2021 年 8 月~2022 年 10 月本社区家庭医生签约稳定期慢性阻塞性肺疾病患者, 随机分为两组, 对照组 45 例(常规管理), 观察组 45 例(家庭医生团队规范化管理+肺康复训练), 观察并对比两组管理效果。**结果:** 干预后, 观察组各项结果均优于对照组 ($P < 0.05$)。**结论:** 家庭医生团队规范化管理联合肺康复训练的应用, 可明显改善稳定期慢性阻塞性肺疾病患者肺功能, 减少发病次数的同时降低治疗费用, 应用效果较好。

【关键词】慢性阻塞性肺疾病; 稳定期; 肺康复训练; 规范化管理; 肺功能

慢性阻塞性肺疾病, 简称慢阻肺 (COPD), 是一种常见的、可预防、可治疗的慢性呼吸系统疾病^[1]。其主要表现为长期慢性咳嗽、咳痰, 以及在活动时感到明显的气短或呼吸困难等, 待慢阻肺处于稳定期时, 因其病程长且以反复, 不仅对患者生活质量产生影响, 还会使患者活动受限^[2]。因此, 在社区家庭医生团队给予患者规范化管理与肺康复训练, 对控制病情与提升预后具有重要作用^[3]。故此, 分析家庭医生团队规范化管理+肺康复训练对稳定期 COPD 的干预效果, 内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2021 年 8 月~2022 年 10 月本社区家庭医生团队签约稳定期慢性阻塞性肺疾病患者, 随机分为两组, 对照组 45 例, 男 23 例, 女 22 例, 年龄 52~76 岁, 平均(67.37±4.04)岁; 观察组 45 例, 男 22 例, 女 23 例, 年龄 53~75 岁, 平均(67.43±4.12)岁。两组的一般资料差异不明显 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组: 常规管理。社区医护人员根据上级医院指导方案, 给予稳定期慢性阻塞性肺疾病患者进行有关该疾病相关知识讲解、用药指导、健康宣教、每隔 3 个月门诊随访, 未给予家庭医生团队规范化管理和个性化肺康复训练。

观察组: 家庭医生团队规范化管理+肺康复训练。(1) 由 1 名全科医生、1 名中医医生和 1 名专科护士组成家庭医生团队。患者与团队签订书面协议, 全权由全科医生对患者制定诊疗计划、健康宣教、饮食指导、心理护理及上下转诊等相关事宜等。组内中医医生、专科护士则指导患者相关肺部功能康复训练、三伏贴(成分包括炒芥子、丁香、

南葶苈子、补骨脂及白芷, 并取肺俞、肾俞、定喘穴于初、中、末三伏开始时进行贴敷, 各伏期贴 2 次。)等相关治疗措施。同时还对患者接种流感、肺炎疫苗, 定期检测患者肺部功能, 每隔 3 个月对患者进行一次随访, 以便对掌握患者病情恢复情况。(2) 呼吸控制训练。缩唇呼吸: 吸气时用鼻吸气, 而呼气时唇部微缩, 使气体从唇部缓缓呼出, 每次训练 5~10min, 每天坚持训练 3 次; 腹式呼吸: 指导患者取仰卧位或适宜的坐位, 保持身体放松, 将右手置于肚脐部位, 左手置于胸部, 吸气时向外扩张腹部, 呼气时向内收紧腹部, 同时胸部在此期间应保持不动。训练时间、次数同上。(3) 呼吸阻力训练。采用吹气球的方式进行训练, 选择大小适宜的气球, 每天吹 3~4 次, 每次 3~5min。(4) 肢体训练。上肢锻炼可通过向前、后循环进行绕圈, 每分钟进行 30 圈左右, 1 天 1 次。肢体训练循序渐进, 逐渐将训练时间增加至 20min; 下肢锻炼可通过平地步行、爬坡、爬楼梯等方式, 结合患者实际病情制定运动时间, 可从每天 10min 开始, 逐渐延长下肢锻炼时间。

1.3 观察指标

观察两组肺功能情况及 6 分钟步行距离、发病次数、治疗费用等情况。生活质量: 采用 SF-36 量表^[4]评定。

1.4 统计学处理

采用 SPSS25.0 处理数据。计量资料以 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 采用 t 检验。 $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组 6 分钟步行距离、发病次数、治疗费用情况

干预前, 两组对比 ($P > 0.05$); 干预后, 两组对比 ($P < 0.05$)。见表 1。

表 1 两组 6 分钟步行距离、发病次数、治疗费用情况对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	6 分钟步行距离(米)		发病状况(次)		年度治疗费用(元)	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	45	333.08±	365.48±	2.44±	2.96±	11976.52±	13357.53±
		29.46	34.31	1.01	1.14	2 591.39	2 698.44
观察组	45	329.85±	384.27±	2.38±	1.71±	12289.97±	11137.28±
		29.32	35.19	1.52	0.89	2 137.98	1 728.94
t		0.482	2.133	0.267	4.887	0.622	4.307
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

2.2 两组肺功能指标变化情况

2.2.1 干预前

对照组: FEV1 (1.37±0.21) L, FEV1/FVC (55.14±3.47)

%。

观察组: FEV₁ (1.38±0.23)L、FEV₁/FVC (54.67±4.24)%。

组间对比 ($t=0.346$ 、 1.534 , $P > 0.05$)。

2.2.2 干预后

对照组: FEV₁ (1.55±0.32)L、FEV₁/FVC (57.58±4.09)%。

观察组: FEV₁ (1.93±0.39)L、FEV₁/FVC (63.67±5.44)%。

组间对比 ($t=4.838$ 、 2.826 , $P < 0.05$)。

3 讨论

目前, 研究表明吸烟是引起 COPD 最主要和最常见的致病因素^[5-6]。由于近年老龄化问题、空气污染等加重, 导致 COPD 发病率也逐渐升高, 再加上该疾病病程较长且易复发, 不仅给患者身体带来极大痛苦, 还增加经济负担^[7]。因此, 稳定期慢性阻塞性肺疾病社区管理中需加强 COPD 复发预防和恢复肺部功能尤为重要^[8-9]。

社区医疗服务是管理稳定期 COPD 等慢性疾病的主要方式, 能够有效对 COPD 患者病情进行管理与防治。家庭医生团队对急性发作患者给予个性化治疗护理、上下转诊对策, 对其病情密切观测, 充分了解病情动态, 同时正确指导 COPD 患者进行肺康复训练, 如呼吸训练、肢体训练等, 有效减少住院时间, 降低治疗费用。通过对稳定期 COPD 患者给予规范化管理和肺康复训练, 加强对患者日常饮食、用药、运动锻炼、心理等管理, 督促 COPD 患者养成良好的生活、饮食习惯, 坚持锻炼与规律用药, 有利于病情控制与改善肺功能。此外, 正确劝导患者戒烟戒酒, 坚持长期氧疗, 有利于稳定病情, 减少发病次数^[10]。本文研究结果显示, 干预后, 观察组 6 分钟步行距离、发病次数、治疗费用等情况明显优于对照组, 并且肺功能改善情况也较对照组明显, 说明家庭医生团队规范化管理 + 肺康复训练应用效果显著。

综上, 对稳定期 COPD 患者实施家庭医生团队规范化管理联合肺康复, 对改善期肺功能、6 分钟步行距离, 降低发病次数与治疗费用具有较高的应用价值, 值得推广。

参考文献:

[1] 付望, 吴欢云, 何岱昆, 赛亚飞, 黄鑫. 社区肺康复训练联合规范化管理对稳定期慢性阻塞性肺疾病干预效果评价 [J]. 现代诊断与治疗, 2023, 34(1): 118-120.

[2] 周晓霞, 王杰萍, 闫巍, 景玉琼, 张淼淼. 肺康复训练在慢性阻塞性肺疾病全球倡议肺功能 II 级和 III 级 COPD 稳定期患者中的疗效分析 [J]. 中国医刊, 2023, 58(6): 663-667.

[3] 陈玲超, 王朝晖, 黄诗蔚. 补虚益肺方联合肺康复训练对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺功能、血氧饱和度、运动耐力、免疫功能的影响 [J]. 中国中医药科技, 2023, 30(5): 887-889.

[4] 钟鼎海, 朱才亮, 施剑峰. 布地奈德福莫特罗联合肺康复训练治疗慢性阻塞性肺疾病稳定期患者的临床效果观察 [J]. 现代诊断与治疗, 2023, 34(1): 75-77.

[5] 郑双双, 赵静, 陈雪丽. 网络平台互动下的正念干预联合家庭肺康复训练对慢性阻塞性肺疾病患者肺功能、生活质量和焦虑抑郁情绪的影响 [J]. 中国当代医药, 2023, 30(9): 63-68.

[6] 许丹丹, 杨涛, 杨菁, 徐涛, 蒋修成, 范理宏. “家庭病床”管理模式对社区稳定期慢性阻塞性肺疾病患者的疗效研究 [J]. 同济大学学报: 医学版, 2023, 44(2): 252-258.

[7] 方芳, 徐立, 周向东, 何金龙. 肺康复训练联合负氧离子吸入对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者疗效及免疫功能的影响 [J]. 国际老年医学杂志, 2022, 43(5): 539-544.

[8] 顾晓燕, 陈婷, 史小华. 追踪护理联合健康指导对老年慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺功能的影响 [J]. 中西医结合护理 (中英文), 2023, 9(4): 174-176.

[9] 王倩倩, 姚伏雨, 张丹丹, 毕娟, 李格. 八段锦联合肺功能康复训练对慢性阻塞性肺病稳定期患者肺功能、运动耐力及生活质量的影响 [J]. 中国科技期刊数据库 医药, 2022(7): 0169-0172.

[10] 彭玉玲, 马艳艳, 尤敏. 肺康复训练联合健康教育在慢性阻塞性肺疾病稳定期患者中的应用效果 [J]. 中文科技期刊数据库 (全文版) 医药卫生, 2022(11): 0148-0150.