

肺康复在 COPD 及慢性呼吸系统疾病中的作用及实施

张小红

(达州市中西医结合医院 四川 达州 635000)

【摘要】目的：探究在 COPD 和慢性呼吸系统疾病应用肺康复训练产生的应用价值。方法：在本院呼吸内科病历系统中选择 2021 年 7 月至 2022 年 8 月期间收治 COPD 和慢性呼吸系统疾病患者 82 例，借助电脑系统软件将患者资料合理打乱，将其中 41 例患者划分为研究组，另外 41 例患者划分为常规组。常规组患者主要按照此类疾病康复要求开展一般康复锻炼，研究组患者主要接受肺康复锻炼，分析两种不同护理模式分别产生护理价值。结果：常规组患者康复效果、肺功能指标、临床症状消失时间、生活质量评分均明显差于研究组 ($P < 0.05$)。结论：在 COPD 和慢性呼吸系统疾病应用肺康复训练效果十分显著，可以快速帮助患者改善临床症状，缩短治疗时间，对提高患者生活品质与临床治疗效果均具有十分重要的促进作用，值得大量推广。

【关键词】慢性呼吸系统疾病；生活质量；肺康复；COPD

Effect of targeted nursing intervention on antihypertensive effect in elderly patients with hypertension Xiaohong Zhang

(Dazhou Integrated TCM&Western Medicine Hospital,Dazhou, Sichuan,635000)

[Abstract] Objective: To take targeted nursing intervention measures for patients with hypertension and explore its application effect. Methods: A total of 90 hypertensive patients diagnosed from May 2020 to May 2021 were randomly divided into two groups: observation group ($n=45$) and control group ($n=45$). Among them, the control group and the observation group respectively implemented routine nursing and targeted nursing measures, compared the blood pressure control effect and quality of life score of the two groups, and compared the nursing satisfaction of the two groups. Results: After intervention, the blood pressure control effect of observation group was better than that of control group, the difference was significant ($P < 0.05$). Compared with the control group, the scores of quality of life and nursing satisfaction in the observation group were higher than those in the control group, and the differences were significant ($P < 0.05$). Conclusion: The application of targeted nursing measures in patients with hypertension can reduce their blood pressure, improve their quality of life, and is beneficial to prognosis, and is worth popularizing and applying.

[Key words] Hypertension; Nursing intervention; Decompression

现代疾病中，慢阻肺（COPD）是一种极为常见的慢性呼吸系统疾病，此类疾病临床特征主要有长期气流交换受到限制以及合并多种呼吸道症状。近年来，随着康复医疗研究不断深入，呼吸内科疾病越来越重视慢阻肺患者的肺康复治疗，开始将肺康复护理广泛应用到慢阻肺患者护理中，有研究发现，此类护理方式能够更加高效、全面的提高患者肺功能^[1]。为进一步探究肺康复对慢阻肺及呼吸系统疾病产生的应用价值，特选择我院患者作为分析样本，探究其产生的应用价值，具体内容如下。

1 资料与方法

1.1 资料

在本院呼吸内科病历系统中选择 2021 年 7 月至 2022 年 8 月期间收治 COPD 和慢性呼吸系统疾病患者

82 例，借助电脑系统软件将患者资料合理打乱，将其中 41 例患者划分为研究组，另外 41 例患者划分为常规组。将所有患者肺功能水平、年龄等资料对比后无明显差别 ($P > 0.05$)，具有探究价值。

纳入标准：①所有患者接受影像学检查与临床诊断综合评估后均明确诊断为慢阻肺；②所有患者均意识正常、头脑清晰可以配合调研；③患者与其家属均知晓调研内容，自愿接受肺康复锻炼指导。

排除标准 ①合并有精神异常、昏迷患者；②不认可、不同意配合调研患者；③存在急性加重期 COPD 患者。

1.2 方法

常规组患者主要按照此类疾病康复要求开展一般康复锻炼，主要有：使用常规药物治疗期间，需监督

患者按照医嘱用药。同时对患者居住病房环境进行护理,根据患者疾病健康需求适当为其进行简单健康知识宣教,并告知患者日常生活相关注意事项等。

研究组患者主要接受肺康复锻炼,主要有:

(1) 组建肺康复小组:肺康复护理小组成员主要包含科室丰富经验的护理人员及护士长,其中由护士长担任小组长组织组内成员通过查阅过往护理文献,同时结合临床护理经验为患者制定肺康复训练方案。并对日常护理工作进行监督、评估、考核等,确保小组护理工作顺利进行。

(2) 心肺功能评估:护理人员在为患者制定肺康复训练计划前,需对患者身体情况和心肺功能进行仔细评估,主要可通过台阶测试、6分钟步行试验及肺活量测试等方法对患者心肺功能水平进行测试,判断患者肺功能受损情况和疾病发展严重程度,并根据最终评估结果为患者制定最佳康复训练方案[2]。

(3) 健康宣教:在指导患者进行肺功能康复训练过程中,护理人员需根据患者认知情况和疾病知识吸收情况,用简单易懂的语言为患者讲解慢阻肺及呼吸系统疾病相关诱发因素、治疗方法、危害及可能诱发的并发症。另外,尤其对于肺康复训练内容和促进疾病康复的重要性要重点进行讲解,促使患者能够意识到配合肺康复训练的重要性,不仅能帮助提高患者肺功能水平,同时对缓解临床症状也具有十分良好的促进作用。

(4) 心理疏导:慢阻肺患者由于自身疾病影响极易导致患者产生沮丧、痛苦等负性情绪,进而导致其肺康复锻炼依从性降低。因此,护理人员需根据实际情况,采用巧妙的语言对患者进行疏导,另外可为患者讲解正向积极的病例帮助患者缓解紧张的心理压力,还可以引导患者通过观看喜欢的视频及阅读正向书籍等方式转移对疾病的注意力^[3]。指导患者学会调节自我情绪,确保日常生活中能够长期保持稳定愉悦的心态,对促进疾病康复也具有十分重要的作用。

(5) 肺康复锻炼:

①呼吸锻炼,护理人员需对患者呼吸方式进行指导,比如:引导患者进行缩唇腹式呼吸时,需指导患者保持坐位或者站立位,经鼻孔吸气明显感受到腹部隆起后,屏气5秒左右,在经口缓慢将气体呼出。呼气过程中需注意缩拢嘴唇保持吹口哨状态,同时感受腹部缓慢下陷。每次锻炼时间保持10分钟左右,每天可进行三次锻炼,可以有效提高患者肺功能。另外,还可指导患者进行吹气球训练,首先取一个无气气球叮嘱患者用力吹气,保持3-5秒后,再放气,放气后再重复吹气,如此重复循环锻炼,每次训练时间10分钟左右。除此之外,

可采用呼吸训练器进行呼吸功能训练,通常呼吸训练器会有不同刻度的标识,指导患者用力将呼吸训练器中的小球吹到一定刻度后保持数秒再使小球落下,然后再吹。在此过程中,可不断鼓励患者将小球升高至更高刻度可以促使患者呼吸功能不断得到提高。对患者咳嗽方式进行指导,告知患者保持平静的同时,吸气屏气3-5秒后,再刺激患者腹部产生咳嗽反应,每次锻炼5-10分钟左右,每天进行三次锻炼。

②下肢锻炼:对于卧床患者,主要可指导患者在床上进行踝泵运动,协助患者调整至半卧位或者平卧位。将腿放平后,将脚尖向上勾或者向下压,然后再使用足踝旋转可以有效促进血液循环,同时预防下肢深静脉血栓。另外,还可指导患者进行屈膝屈髋以及直腿抬高等锻炼。

③上肢锻炼:与下肢锻炼一致,引导患者保持半卧位或坐位后,将双拳紧握,同时伸、屈腕关节,尽量屈曲两侧前臂,然后缓慢放松。或者将两侧手臂举高过头顶再缓慢放下。

1.3 观察指标

(1) 康复效果主要包含:显效、有效、无效,其中“显效”主要指患者接受肺康复锻炼后临床症状完全消失或明显缓解;“有效”主要指患者接受肺康复训练后临床症状有所缓解,且肺功能有所提高;“无效”主要指患者接受肺康复锻炼后临床症状无变化或者更加严重,且肺功能水平无变化或者更差。

(2) 临床症状消失时间主要包含:咳嗽、喘息、胸闷、气短。

(3) 肺功能指标主要包含FEV₁、FVC及PEF。

(4) 生活质量评分主要包含:躯体职能、心理功能、总体健康、生理功能,总分一百,评分高则生活品质高,反之生活品质差。

1.4 统计学方法

本次研究数据经过SPSS25.0专业统计学软件处理, $P < 0.05$ 具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组康复效果

常规组康复效果明显差于研究组($P < 0.05$),详见表1。

表1 两组患者康复效果比较

组别	例数 (n)	非常满意 (n)	满意 (n)	不满意 (n)	总满意度 (n/%)
常规组	41	21	11	9	32 (78.05%)
研究组	41	25	15	1	50 (97.56%)
P	—	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05

表 2 两组患者临床症状消失时间比较

组别	例数 (n)	咳嗽 (d)	喘息 (d)	胸闷 (d)	气短 (d)
常规组	41	17.53 ± 1.56	16.36 ± 1.89	14.34 ± 1.65	15.98 ± 1.78
研究组	41	13.13 ± 1.23	11.93 ± 1.34	10.19 ± 1.09	10.31 ± 1.25
P	—	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05

2.2 两组患者临床症状消失时间

常规组患者临床症状消失时间明显长于研究组 ($P < 0.05$)，详见表 2。

2.3 两组患者肺功能指标

常规组患者肺功能指标明显差于研究组 ($P < 0.05$)，详见表 3。

表 3 两组患者肺功能指标比较

项目	时间	研究组 (n=41)	常规组 (n=41)	P
FEV1(L)	干预前	1.43 ± 0.34	1.39 ± 0.31	> 0.05
	干预后	1.99 ± 0.54	1.63 ± 0.43	< 0.05
FVC(L)	干预前	1.45 ± 0.31	1.41 ± 0.29	> 0.05
	干预后	2.53 ± 0.65	1.87 ± 0.46	< 0.05
PEF(L/S)	干预前	2.25 ± 0.49	2.19 ± 0.45	> 0.05
	干预后	3.75 ± 0.72	2.87 ± 0.65	< 0.05

2.4 两组患者生活质量评分

常规组患者生活质量评分明显差于研究组 ($P < 0.05$)。

3 讨论

慢阻肺 (COPD) 发病期通常可分为急性加重期和稳定期两种，其中属于稳定期患者经常会出现喘息、咳嗽、咳痰等轻微症状，肺功能一般不会受到严重影响；而急性加重期患者则主要表现为呼吸道症状加重，症状严重患者可能会出现呼吸衰竭症状。患者发病后，若没有及时接受有效治疗措施进行干预，随着病情发展可能累及整个肺部乃至全身，进而引起肺源性心脏病及肺性脑病等严重并发症，会导致患者身体健康和正常生活受到严重影响，故而，对于此类疾病应给予足够重视。肺康复锻炼主要是以循证医学为基础，根据患者临床症状对其进行运动指导、健康教育及饮食干预等多种综合干预措施，来帮助患者缓解呼吸困难、急促等临床症状，提高其活动耐受能力，降低疾病再次复发发生概率。

在本文探究中，对研究组患者应用肺康复锻炼，最终该组患者临床效果 (97.56%) 明显优于常规组 (78.05)，另外通过对表 2 数据分析可以明显得出该组患者临床症状消失时间明显短于常规组，通过表 3 和表 4 数据分析可以明显得出，该组患者肺功能水平和生

活质量评分均明显优于常规组 ($P < 0.05$)。分析产生该结果的原因主要有，通过组建肺康复护理小组，由护士长组织护理人员对肺康复方案制定方法进行学习，并对患者肺功能进行评估为其制定对应肺康复训练方案；通过健康宣教为患者讲解慢阻肺疾病相关健康知识，引导患者正确认识自身疾病，促使患者在日常生活中能主动规避容易诱发疾病反复发作的危险因素；另外，通过心理疏导可以引导患者保持平稳的心态，接受肺康复锻炼；对患者进行肺康复锻炼指导时，通过吹气球、腹式呼吸以及呼吸器训练等方式进行呼吸锻炼，不仅可以有效提高患者肺功能，同时还能提高其呼吸功能；在患者卧床休养期间，根据患者病情恢复情况指导患者进行上、下肢功能锻炼，可以促进对应部位血液循环，有效预防压疮发生，同时还能避免深静脉血栓发生，对提高患者肺功能康复和预防并发症发生都有十分重要的作用。另外，有研究发现在指导患者进行肺康复锻炼期间，根据患者病情指导患者进行合适强度的有氧运动锻炼，可以有效增强呼吸肌的张力和肌肉强度，对改善肺的顺应性和局部抵抗力均有十分良好的促进作用。当人体处于有氧运动状态下，血液可以为心肌细胞提供足够的氧气，促使身体中的糖分能被充分酵解，不仅能提高心肺功能，还可以有效改善微循环。

综上所述，对 COPD 及慢性呼吸系统疾病患者应用肺康复效果显著，值得推崇。

参考文献：

- [1] 谭铃广, 王锦鸿, 邹姝婧等. 呼吸神经肌肉刺激仪联合早期肺康复训练对提高 COPD 患者肺功能的效果 [J]. 深圳中西医结合杂志, 2023, 33(01): 102-105. DOI:10.16458/j.cnki.1007-0893.2023.01.032.
- [2] 梁婉仪. 循证策略下肺康复运动干预对稳定期 COPD 合并肺心病患者的影响 [J]. 黑龙江医药, 2022, 35(06): 1388-1391. DOI:10.14035/j.cnki.hljyy.2022.06.055.
- [3] 康云, 刘昱昕, 罗雪梅等. 肺康复训练联合延续性护理模式在 COPD 缓解期患者中的效果评价 [J]. 现代医药卫生, 2022, 38(22): 3919-3922.

作者简介: 张小红 (1997.06—), 女, 汉, 四川达州, 专科, 护师, 护理专业。