

家庭肺康复对慢性阻塞性肺疾病稳定期 GOLD3 级患者的效果观察

叶艳琪

中部战区总医院 急诊医学科

【摘 要】目的：探讨家庭肺康复对慢性阻塞性肺疾病稳定期 GOLD3 级患者的效果。方法 于 2022 年 1 月—2022 年 12 月期间在我院选取慢性阻塞性肺疾病稳定期 GOLD3 级患者分析病例，共 60 例，分为常规的护理干预（对照组）与家庭肺康复（观察组），2 组均为 n=30。比较两组效果。结果 观察组的肺功能好于对照组，（ $p<0.05$ ），观察组的生活质量高于对照组，（ $p<0.05$ ），观察组的满意度高于对照组，（ $p<0.05$ ）。结论 通过临床实施家庭肺康复来改善慢性阻塞性肺疾病稳定期 GOLD3 级患者的病情，值得推广。

【关键词】家庭肺康复；慢性阻塞性肺疾病；稳定期 GOLD3 级；效果

Observation on the Effect of Family Lung Rehabilitation on Stable Stage GOLD Level 3 Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease

Ye Yanqi

Central Theater Command General Hospital – Emergency Medicine Department

Abstract: Objective To explore the effect of home lung rehabilitation on stable stage GOLD 3 patients with chronic obstructive pulmonary disease. Method: From January 2022 to December 2022, 60 stable stage GOLD 3 patients with chronic obstructive pulmonary disease were selected and analyzed in our hospital. They were divided into routine nursing intervention (control group) and home lung rehabilitation (observation group), with $n=30$ in both groups. Compare the effects of the two groups. The lung function of the observation group was better than that of the control group ($p<0.05$), and the quality of life of the observation group was higher than that of the control group ($p<0.05$). The satisfaction of the observation group was higher than that of the control group ($p<0.05$). Conclusion: The implementation of family lung rehabilitation in clinical practice can improve the condition of stable stage GOLD grade 3 patients with chronic obstructive pulmonary disease, and is worth promoting.

Keywords: Family pulmonary rehabilitation; Chronic obstructive pulmonary disease; Stable period GOLD3 level; effect

引言

慢性阻塞性肺疾病（COPD）是一种常见的、可预防和可治疗的疾病，但它仍然是最重要的疾病之一，在全球范围内具有很高的发病率、致残率和死亡率，并造成重大的社会经济负担^[1]。肺康复（PR）目前已被证明对慢性阻塞性肺病患者有益，并被推荐为稳定期慢性阻塞性肺病的主要非药物治疗方法。肺康复的益处似乎在 6–12 个月后会逐渐减少^[2]。但目前国内传统的基于中心的常规肺康复训练并不尽如人意，主要局限于经济较好的区域，且仍面临着需求被忽视、设备匮乏、参与率低、患者遵从度低等诸多问题^[3]。为此，美国胸科学会和欧洲呼吸学协会（ERS）推荐了更多的治疗方案，例如远程康复，以提高治疗效果。然而，目前尚缺乏对居家远距离康复治疗效果及安全的相关研究。本研究旨在调查家庭肺部康复对 GOLD-3 COPD 稳定期患者的运动功能、肺功能、生活质量和再入院风险的影响。

1. 资料与方法

1.1 一般资料

于 2022 年 1 月—2022 年 12 月期间在我院选取慢性阻塞性肺疾病稳定期 GOLD3 级患者分析病例，共 60 例，分为对照组与观察组，2 组均为 $n=30$ 。患者的病例资料比较，（ $p>0.05$ ），有可比性，见表 1。

表 1 一般资料（ n ）（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	男（例）	女（例）	年龄（岁）	平均年龄（岁）
观察组	30	16	14	60~82	72.39 $\pm$ 7.65
对照组	30	17	13	61~83	72.35 $\pm$ 7.56

1.2 方法

1.2.1 对照组：按照慢性阻塞性肺疾病常规的住院护理操作进行干预。

1.2.2 观察组：在对照组的基础上增加家庭肺康复，具体包括：（1）呼吸锻炼。①缩唇腹式呼吸。放松全身肌肉，一手放于前额，一手放于小腹，感觉到自己的呼吸，然后用鼻孔慢慢地吸气，紧闭嘴唇抬起腹部，然后呼出，抿紧嘴唇并放松，撅起嘴唇，做吹笛样呼气。挺起腹部（如果腹部肌肉无力，可用手或腹部细带按压腹部，帮助腹部肌肉发力）。吸气与呼气的适宜时间比例约为 1：2–3，吸气时间 2–3 秒，呼气时间 4–6 秒，逐渐增加 10 秒，10–15 分钟/次，3 次/天。②呼吸阻力的训练：选用 500–1000 ml 的塑料瓶或气球，病人首先深深地吸气，接着用嘴巴紧紧地包住肺内的瓶口或气球口，在吹气之后，不能使气球口不能变紧闭在鼻腔中间，每天 5–10 次，每天 2–3 次。（2）运动训练。①耐力训练方法：上肢向前或向两侧平举与肩同高，下肢双人练习如步行、慢跑、骑自行车等，5–20 min/次，4–6 次/天。②阻力训练法：肢体锻炼的方式：手掌

单/双握哑铃或重物(约 0.5–2 kg),垂直于身体两侧,逐渐举至胸前,5~10 min/次,2~3 次/天。(3)气道清洁疗。①胸部叩击:用手掌从下至上微微弯曲,从外向内轻轻叩击胸部。②有效咳嗽训练:将受试者置于坐位,让身体自然放松,上身稍前倾,缓慢深吸气,屏气 3–5 秒,张口连续用力咳嗽 2–3 次,同时收缩腹肌,双手辅助增加腹压使腹壁内缩,辅助咳嗽,促进呼吸道分泌物排出,2–5 分钟/次,2~3 次/天。

1.3 观察指标

- (1) 患者的肺功能比较。包括(FVC、FEV₁、6MWD)等。
- (2) 患者的生活质量比较。采用(QOL)进行分析对比。

表2 患者的肺功能比较($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	FVC (L)		FEV ₁ (L)		6MWD (m)	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	30	2.12 ± 0.56	3.22 ± 0.72	1.42 ± 0.59	2.24 ± 0.58	320.32 ± 30.16	425.72 ± 54.62
对照组	30	2.32 ± 0.58	2.18 ± 0.39	1.61 ± 0.62	1.74 ± 0.44	320.92 ± 30.29	390.66 ± 42.47
		1.664	8.520	1.489	4.607	0.094	3.399
		0.099	0.000	0.140	0.000	0.925	0.001

2.2 两组患者的生活质量比较

观察组患者的生活质量指数均高于对照组患者,差异对比具有统计学意义($p < 0.05$),见表3。

表3 患者的生活质量比较($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	生理职能	生机职能	躯体疼痛	一般健康状况
观察组	30	76.39 ± 3.52	82.57 ± 3.48	90.18 ± 4.22	94.25 ± 5.76
对照组	30	65.13 ± 2.36	71.38 ± 3.32	78.47 ± 4.33	83.83 ± 4.16
t		17.823	15.607	12.992	9.837
P		0.000	0.000	0.000	0.000

2.3 两组患者的护理满意度评分比较

观察组患者的护理满意度评分高于对照组患者,差异对比具有统计学意义($p < 0.05$),见表4。

表4 患者对护理的满意度分析(n, %)

组别	例数	很满意	满意	不满意	满意度
观察组	30	10 (33.33)	19 (63.33)	1 (3.33)	29 (96.67)
对照组	30	8 (26.67)	12 (40.00)	10 (33.33)	20 (66.67)
χ^2					11.000
P					0.001

3. 讨论

COPD 是一种高发病率、高致残率和高死亡率的严重危害人类健康的重大传染病。当前中国大部分的临床医师对 COPD 患者的急性期给予了高度的关注,而对其在稳定期的处理与处理则相对较少^[4]。但 COPD 急性发作期间,COPD 病人的入院天数较少,且多数是平稳期,故 COPD 稳定期病人的健康管理尤为重要。健康管理是从健康评估到健康教育,再到风险因素干预,再到成果评估的循环,旨在以最大限度地发挥健康管理的作用^[5]。目前已有多种新型抗炎药物用于 COPD 的治疗,但仅靠药物只能缓解 COPD 的气道炎症,不能完全解决 COPD 的工作、生活需求^[6]。通过家庭肺康复,可以达到 COPD 的三级预防和改善患者的生存

(3) 满意度比较。以 100 分为标准,100—85 分为很满意,≥65—84 分为满意,<65 分为不满意。

1.4 统计学方法

用 SPSS22.0 统计学软件进行统计,计量资料($\bar{x} \pm s$)表示,用 t 检验,计数资料(%)表示,用 χ^2 检验, $p < 0.05$ 为有统计学意义。

2. 结果

2.1 两组患者的肺功能比较

观察组患者的肺功能指数优于对照组患者,差异对比具有统计学意义($p < 0.05$),见表2。

质量^[7]。呼吸与运动锻炼是 COPD 康复中的关键环节,也是改善 COPD 病人运动耐力的最有效方法。另外,慢性阻塞性肺病患者分泌物过多,气道黏膜纤毛清除功能受损,是急性加重和肺部感染的高危人群。目前,COLD1–2 级 COPD 患者多数临床表现较轻,且依从性较低^[8]。相比之下,GOLD 4 级 COPD 患者在日常生活中呼吸困难,甚至可能需要长时间的鼻导管治疗。导管吸氧和无创正压通气可能会给家庭远程肺康复带来巨大风险。

综上所述,临床实施家庭肺康复有效改善 COPD 稳定期 GOLD3 级患者的肺功能,提高生活质量。

参考文献:

- [1] 曾小艺,黄倩,马葭,等. 家庭肺康复对慢性阻塞性肺疾病稳定期 GOLD 3 级患者的疗效[J]. 广东医学, 2022, 43 (5): 534–539.
- [2] 王正,左玉强,王晓彤,等. 家用呼吸训练器在稳定期慢性阻塞性肺病患者肺康复中的应用[J]. 国际呼吸杂志, 2021, 41 (7): 505–510.
- [3] 邵惠弟,罗解萍. 基于居家氧疗与康复训练现状评估的层级延续护理在慢性阻塞性肺疾病老年患者中的应用[J]. 全科医学临床与教育, 2021, 19 (11): 1051–1053.
- [4] 杜舒婷,邢彬,朱磊,等. 家庭神经肌肉电刺激对慢性阻塞性肺病患者肺功能、运动耐力及呼吸困难症状的影响[J]. 中华物理医学与康复杂志, 2021, 43 (2): 144–146.
- [5] 王永琴,王丽波,郑露. 八段锦联合肺康复训练对稳定期 COPD 患者肺功能的影响[J]. 中国康复, 2022, 37 (4): 232–235.
- [6] 刘礼银,胡系伟,杨然. 远程医疗在慢性阻塞性肺病患者肺康复中的应用价值[J]. 内科理论与实践, 2022, 17 (1): 97–101.
- [7] 应杨智,赵军飞. 家庭无创正压机械通气联合呼吸操锻炼用于稳定期慢性阻塞性肺疾病患者的效果评估[J]. 中国现代医生, 2022, 60 (17): 35–38.
- [8] 连花品,韩孟雪. 肺康复护理联合家庭式护理在老年慢性阻塞性肺疾病稳定期患者中的应用[J]. 临床医学工程, 2022, 29 (12): 1751–1752.