康复护理在提高慢阻肺患者生活质量中的应用

谢丹¹ 谢添²

1.淄博市第六人民医院 山东 淄博 255000

2.威海口腔医院 山东 威海 264200

【摘要】目的：讨论对慢阻肺患者应用康复护理的效果。**方法：**收集我院83例COPD患者进行研究，对其实施康复护理，对比实施前后所有患者的肺功能变化情况，并调查实施前后所有患者的生活质量，以此评估实施效果。**结果：**经调查显示，实施后患者的肺功能要明显优于实施前；实施后患者的生活质量较实施前有了显著提高（ $P<0.05$ ）。**结论：**康复护理中的呼吸训练、耐寒锻炼、生活指导以及心理护理干预措施能够有效改善COPD患者的肺功能，由此提高其生活质量。

【关键词】：慢阻肺；肺功能；康复护理

慢阻肺（下文简称COPD）疾病特征为气流阻塞，该病常见于临床呼吸内科，据国际WHO评估统计，COPD是目前我国负担序列排名第一的疾病^[1]。患者发病后病情会逐渐加剧，严重者还会导致正常生活受到阻碍，目前临床对该疾病的治愈方式尚未清楚，常使用的是康复治疗。为了保障COPD患者发病后的生活质量不受严重影响，本文以我院83例COPD患者为例，对其实施康复护理，以期为临床护理提供参考，现将研究所得报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本研究纳入患者时间范围为2020年1月2日至2021年1月3日，所有患者到我院呼吸内科后被确诊为COPD，男性53人女性30人，58~79岁，均龄 67.8 ± 9.2 ，患者的疾病类型主要有肺气肿、慢性支气管炎、肺心病以及支气管哮喘，例数分别为31、29、12、11例。

1.2 方法

所有患者入院后均采取康复护理模式，具体实施内容如下：

（1）氧疗护理以及呼吸训练

根据临床医师开具的医嘱对患者实施氧疗护理，针对呼吸已经出现衰竭情况的患者需要将吸氧流量调节到 $1\sim 2L/min$ ，浓度则需要控制在25%到29%之间^[2]。护理期间需要不断引导患者进行正确的缩唇呼吸、腹式呼吸，缩唇呼吸：先告知患者将双唇紧闭，利用鼻子吸气，随后叮嘱患者将双唇紧缩然后慢慢呼气，呼气的同时徐亚将腹部收缩起来。腹式呼吸：让患者使用鼻腔吸气，吸气时保持腹肌松弛，腹部要凸出，随后将气冲口呼出，呼气时要叮嘱患者保持腹肌收缩^[3]。指导患者日常多进行耐力训练，训练内容可以根据患

者的喜好进行调整，比如步行、骑自行车、游泳、练习气功等，但不可过量，训练的时间和运动量需要让患者自行决定，叮嘱患者在训练过程中如果觉得疲惫或呼吸困难就需立即终止训练。

（2）耐寒锻炼指导

COPD患者由于长期受到疾病的困扰，加上发病年龄较大，因此其机体的防御能力较弱，为了加强患者的防御能力，需要从夏季开始鼓励患者进行耐寒锻炼。叮嘱患者多进行户外活动，即便气候转冷也需要坚持，尽可能将佩戴口罩和穿戴棉衣的时间延迟^[4]。但需要注意的是，当气候变化天气转冷时还是需要增加衣物，预防感冒。在疫情期间尽量不要到人的场地聚集，出门需要佩戴好口罩，一旦感冒要及时接受治疗。

（3）心理护理及生活指导

患者入院后护理人员要热心地为患者介绍护理内容，了解患者入院时的心理情绪状态，与患者家属多沟通并为患者构建一个医院—家庭的双重支持体系，耐心疏导患者不良情绪。另外要全方面监督患者的饮食和生活习惯，嘱咐患者尽量不要多吃海鲜类食物，平日里也尽量不要吃火锅、烧烤等辛辣食物。多食用一些能够润肺化痰的食物，比如梨子、白木耳、陈皮，这些都具有润肺化痰的功效，可以多吃^[5]。若患者在治疗期间偶遇风寒感冒，则还可以加食一些黄芪来进行治疗。

1.3 统计学处理方法

所有数据均使用SPSS21.0系统处理分析，以 $P<0.05$ 为差异显著。

2 结果

2.1 实施前后患者的肺功能调查结果

在护理实施前后调查所有患者的肺功能水平，发现经护理后所有患者的肺功能都得到了显著改善，具体情况如表 2-1 所示。

表 2-1 实施护理前后患者肺功能对比

时间	FEV ₁	V ₅₀	PaO ₂	PaCO ₂
实施前 (n=83)	64.34±1.21	2.11±0.45	64.25±2.74	46.17±5.14
实施后 (n=83)	72.36±1.49	2.58±0.39	73.02±3.64	40.25±1.47
t 值	7.2458	13.025	4.021	-6.325
P 值	<0.05	<0.05	<0.001	<0.05

2.2 实施前后所有患者的生活质量调查结果

在护理实施前后利用 GQOL I-74 对患者的生活质量进行测评，结果显示经康复护理后所有患者的生活质量都得到了显著改善，详情如表 2-2 所示。

表 2-2 实施前后患者生活质量对比

时间	躯体功能	心理功能	社会功能	物质功能
----	------	------	------	------

实施前 (n=83)	67.25±5.16	66.25±6.75	68.27±6.12	66.25±4.79
实施后 (n=83)	74.89±8.62	73.24±8.41	74.67±8.26	75.02±7.15
t 值	4.031	3.874	3.647	2.348
P 值	0.001	0.001	0.002	0.027

3 分析讨论

老龄人口的健康问题一直是我国各大医疗机构关注的重点，目前临床并没有治愈 POCD 的治疗方案，只能通过帮助 POCD 患者改善肺功能来减少患者的发病次数，以此不断提高患者的生活质量。近年来有多项研究经实验得出，帮助 POCD 患者纠正不良生活习惯，规范饮食加强机体训练可以有效促进患者生活质量的提高。而这些研究普遍指出，腹式呼吸、缩唇呼吸以及耐寒锻炼指导有利于促进 POCD 患者康复。从本次研究所得的结果来看，本研究取得的结论与大多数临床研究结论保持一致。本次研究采取的康复护理内容包括氧疗护理、呼吸训练、耐寒锻炼指导以及生活指导心理护理，所有患者经过上述护理内容后症状得到了明显控制。通过临床肺功能检测发现，所有患者的肺功能水平都发生了提高，GQOL I-74 中的四项生活指标均得了显著提升。

综上所述，对 POCD 患者实施康复护理能够促进其肺功能恢复尽快度过急性发病期，从而提高其生活质量。

参考文献:

- [1] 徐萌萌. 浅述慢阻肺康复护理自我管理对患者生活质量和护理依从性的影响[J]. 当代临床医刊, 2020, 33(04): 355-356.
- [2] 任淑英, 刘宏霞. 康复护理在提高慢阻肺患者生活质量中的应用探讨[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2020, 8(04): 117.
- [3] 田亚茹. 康复护理在提高慢阻肺患者生活质量中的应用[J]. 中国城乡企业卫生, 2020, 35(01): 121-122.
- [4] 夏明. 康复护理在提高慢阻肺患者生活质量中的应用分析[J]. 国际感染病学(电子版), 2019, 8(03): 180.
- [5] 张伯萍. 康复护理对老年慢阻肺患者生活质量的影响[J]. 人人健康, 2019(14): 212.