

# 呼吸功能锻炼对改善老年慢阻肺患者生活质量的效果分析

张小丽

(江苏省苏州市昆山市第二人民医院 呼吸与危重症医学科 215300)

**摘要:**目的:分析呼吸功能锻炼对改善老年慢阻肺患者生活质量的效果。方法:选取2021年1月到2022年1月间我院收治的老年慢阻肺患者100例作为研究对象,将其进行随机分组,观察组和对照组各50例,分别给予常规护理和呼吸功能锻炼,比较两组患者护理干预后的生活质量。结果:两组患者护理干预前的生活质量各维度评分比较无统计学差异( $P > 0.05$ ),但护理干预后均有不同程度的提升,观察组患者的提升幅度显著高于对照组,比较存在统计学差异( $P < 0.05$ )。结论:对老年慢阻肺患者施以呼吸功能锻炼护理干预可以有效改善患者的生活质量,有利于患者的预后改善,值得临床推广应用。

**关键词:**呼吸功能锻炼;老年慢阻肺患者;生活质量;临床效果

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取2021年1月到2022年1月间收治的100例老年慢阻肺患者作为研究对象。

**纳入标准:**患者均符合《慢性阻塞性肺疾病全球倡议诊断及处理和预防策略解读》(2018版)中关于慢性阻塞性肺疾病临床诊断标准;患者自愿参与本次研究。

**排除标准:**合并其他脏器疾病,如脑梗死、心肌梗死等疾病的患者;合并免疫功能障碍的患者;合并肝肾功能病变的患者;合并精神障碍的患者。

将患者进行随机分组,每组50例,分设为观察组与对照组。

观察组患者中,男女分别有38例和12例,其年龄在62岁到82岁之间,平均(71.6±4.5)岁,其病程在10年到40年之间,平均病程为(25.9±1.5)年。

对照组患者中,男女分别有37例和13例,其年龄在60岁到83岁之间,平均(72.1±4.8)岁,其病程在10年到40年之间,平均病程为(25.8±1.7)年。

两组患者基础资料的比较无统计学差异, $P > 0.05$ ,有可比性。

### 1.2 方法

对照组患者给予常规护理,监测患者生命体征,积极进行抗感染、止咳化痰、平喘、护胃等治疗,合理饮食。

观察组患者则在对照组的基础上接受呼吸功能锻炼,从缩唇呼吸、腹式呼吸、呼吸操锻炼等方面入手:①缩唇呼吸:指导患者紧

闭嘴唇,以鼻子吸气,保持2s,再以缩唇状抵抗呼气,保持4s。开始锻炼时吸气与呼气的比例约为1:2,随着锻炼的强化,该比例可提高至1:4。②腹式呼吸:呼吸时维持胸部不动,吸气状态下,闭紧嘴唇经鼻子吸入空气,腹部慢慢鼓起,维持2-4s。屏气约5s左右后呼气<sup>[1]</sup>。呼气时,全身放松,手臂自然下垂,慢慢经嘴部呼出气体,并感受到腹部最大程度向内回缩,呼气时间维持在4-6s之间。③呼吸操锻炼:指导患者进行四肢活动、扩胸运动、下蹲、弯腰以及散步、上下楼梯等呼吸体操锻炼,每次5-10min,每天3-5次,改善患者的呼吸耐力,并根据患者的具体情况调整运动的时间、频次和快慢。

### 1.3 观察指标

分别对两组患者护理后的生活质量进行观察和比较。生活质量的评价采用采取SF-36量表,评价维度包括心理功能、社会功能、躯体功能以及情感功能,每项满分均为100分。

### 1.4 统计方法

采用SPSS 21.0统计学软件进行数据分析,计量资料用平均值表示,行t检验。 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

## 2 结果

两组患者护理干预前的生活质量各维度评分比较无统计学差异( $P > 0.05$ ),但护理干预后均有不同程度的提升,观察组患者的提升幅度显著高于对照组,比较存在统计学差异( $P < 0.05$ )。统计结果见表1。

表1 患者呼吸操锻炼前后的肺功能评价指标变化情况比较

组别		心理功能	社会功能	躯体功能	情感功能
观察组(50)	干预前	34.13 ± 8.23	35.11 ± 12.94	42.48 ± 10.42	41.11 ± 8.24
	干预后	68.28 ± 10.24	72.48 ± 15.38	76.20 ± 13.53	77.36 ± 14.24
对照组(50)	干预前	33.98 ± 8.09	35.09 ± 11.89	42.11 ± 10.05	41.09 ± 9.15
	干预后	54.98 ± 9.31	64.20 ± 13.29	63.17 ± 12.42	60.27 ± 11.86

## 3 讨论

慢阻肺是一种以慢性咳嗽、咳痰、胸闷、气喘以及进行性呼吸困难、活动耐力降低等为主要临床症状的呼吸系统疾病。肺小动脉缺氧、肺部微血管血流异常、肺泡及气道功能异常是导致慢阻肺发生的主要原因<sup>[2]</sup>。按照疾病的分期,在对急性期慢阻肺患者进行有效控制之后,需要在稳定期加以合理的护理干预,强化患者呼吸肌,强化肺通气与换气功能,实现肺泡通气量的增加,才能有效改善因缺氧引起的各种症状,特别是对老年患者而言,本身各项身体机能退化、呼吸功能下降,积极进行各种呼吸训练具有重要作用。

本文对比了常规护理和采用呼吸功能锻炼的对照组和观察组患者干预后的生活质量,发现接受缩唇呼吸、腹式呼吸、以及呼吸操锻炼的患者可以提高呼吸肌的肌力、强度等方面,改善患者的肺功能,提升运动耐力<sup>[3]</sup>,其中缩唇呼吸可以帮助患者气道内压升高,防止气道过早闭合导致的肺内残留气量的同时,促进下次吸气时空气吸入量的增加,达到改善肺泡换气,平衡血流通气比的效果;而

腹式呼吸可以有效提升潮气量,减少呼吸死腔,进而使肺泡通气量得到提升,有效降低呼吸功耗,改善气短气促症状;呼吸操则可以促进患者肺泡的扩张、提高肺部通气量、减少肺泡残余气量、改善患者活动耐力,这些方法简单有效,不仅对老年人友好,而且从其生活质量的改善情况来看,无论是心理功能、社会功能还是躯体功能、情感功能具有显著改善,效果值得肯定。

总之,对老年慢阻肺患者施以呼吸功能锻炼护理干预可以有效改善患者的生活质量,有利于患者的预后改善,值得临床推广应用。

### 参考文献:

- [1] 许霞. 实施有效的呼吸功能锻炼护理对改善慢阻肺患者生活质量的效果分析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2020, 20(14): 270-271.
- [2] 姜杉. 呼吸功能锻炼对慢阻肺患者生活质量的影响分析[J]. 实用临床护理学杂志, 2019, 48(55): 157-159.
- [3] 杨术春. 舒适护理在慢阻肺合并呼吸衰竭患者护理中的应用效果分析[J]. 全科口腔医学电子杂志, 2019, 6(21): 119, 128.