

# 舒适护理联合八段锦训练在改善慢阻肺患者肺康复及生活质量中的应用

唐莉 韦燕 史亚晴<sup>通讯作者</sup>

(高淳区人民医院 南京 高淳 211300)

**摘要:**目的:探讨舒适护理联合八段锦训练在改善慢阻肺患者肺康复及生活质量中的应用。方法:甄选2019-5~2020-5慢阻肺患者90例,应用平均分配方法,将其分为2个小组,参照组45例;开展常规护理;试验组45例:实施舒适护理联合八段锦训练;比对不同方案在慢阻肺患者肺康复及生活质量的改善情况。结果:试验组肺康复情况及生活质量评分均高于参照组,相比较,有差异性, $P < 0.05$ 。结论:舒适护理联合八段锦训练应用于慢阻肺患者可有效提高肺康复和生活质量,满足临床护理需求,值得进一步推广与应用。

**关键词:**舒适护理;八段锦训练;慢阻肺;生活质量

慢阻肺也叫慢性阻塞性肺疾病,是一种破坏性的肺部疾病<sup>[1]</sup>。慢性气管炎患者长期气道的反复炎症,导致了肺功能的不可逆损伤,发展到一定程度后形成慢阻肺。临床中,针对慢阻肺患者可提供多种方案进行治疗,药物治疗与外科治疗,虽有治疗效果,但由于治疗周期长、经费高,对患者机体有一定损失,也带来一定的经济压力。据临床研讨,康复治疗中八段锦训练简单易学,操作简单,联合舒适护理可以有效减轻患者的症状、提高肺功能、增加活动耐力、减少发作次数以改善肺部健康的状态<sup>[2]</sup>。因此,本文针对慢阻肺患者开展不同护理模式,分析舒适护理联合八段锦训练在改善慢阻肺患者肺康复及生活质量的优劣。

## 1 资料与方法

### 1.1 基本资料

甄选2020-5~2021-5慢阻肺患者90例,应用平均分配方法,将其分为2个小组,参照组45例:女:男=25:20,平均年龄(44.23±1.52)岁;实验组45例:女:男=22:23,平均年龄(48.29±1.55)岁;在基线资料各组互比,无差异性, $P > 0.05$ 。

### 1.2 方法

参照组:开展常规护理干预;护理人员遵医嘱予以患者护理服务,加强对其病情状况的监测,若存在异常,及时通知医师处理;

试验组:实施舒适护理联合八段锦训练;舒适护理:①环境舒适:训练室应宽敞、明亮、光线充足;室内温度、湿度适宜,避免训练时出汗受凉;配备长椅、软垫、饮水机,可在训练时适度休息,劳逸结合。②心理舒适:在训练期间对于存在消极态度的患者,护理人员及时开展心理疏导,多讲解训练后肺康复患者的例子,增强患者信心,还可让家属多陪同,从而予以患者家庭归属感与温暖,进而消除患者紧张、不安、焦虑等情绪。③生理舒适:护理人员定期为患者更换床单、被罩,指导患者更换随身衣物,保持皮肤、口腔卫生。纠正患者错误的饮食习惯,并为其制定正确、科学的饮食计划,禁烟忌酒,督促患者认真执行,家属做好监督工作,制定规律的作息时间,加强排痰、湿化促进呼吸道通畅,确保患者身体、生理都舒适。

八段锦训练:护理人员根据标准演示八段锦动作,并将八段锦训练录制成分段视频,在训练室循环播放。护理人员要求动作熟练,做到稳重、正确、语气温柔,对于年龄大、动作不规范、问题多的患者予以耐心讲解。同时,可播放舒缓音乐使患者放松,进而达到更好的训练效果。

### 1.3 观察指标

以患者临床不适症状、肺功能检查等指标为康复依据,总分100分,分值高,则说明患者的肺康复效果越理想。应用日常生活能力对干预后,患者的生活质量进行评价,总分值100分,分值高,则说明患者的生活水平越理想。

### 1.4 统计学处理

研究数据用软件SPSS25.0进行处理,计量资料行( $\bar{x} \pm s$ )表示, $t$ 检验, $P < 0.05$ ,差异有统计学意义。

## 2 结果

试验组生活质量与患者肺康复情况评分均高于参照组,相比较,有

差异性, $P < 0.05$ 。具体见表1

表1 组间生活质量评分与患者肺康复效果评分的比较( $\bar{x} \pm s$ ,分)

小组	例数	生活质量评分	肺康复效果评分
参照组	45	82.67 ± 3.35	84.37 ± 3.76
试验组	45	92.45 ± 4.98	94.34 ± 4.67
$t$		10.931	11.155
$P$		0.000	0.000

## 3 讨论

慢性阻塞性肺病也可称作慢性支气管炎和肺气肿,具有较高的致残率与病死率<sup>[3]</sup>。吸烟、粉尘、化学物质的吸入、感染以及社会经济地位较低为主要发病群体,疾病初期临床症状不明显,无法获得患者重视度,随着病情发展患者可出现慢性咳嗽、痰中带血等症状,甚至外周肌肉萎缩和功能障碍。药物治疗与手术治疗对机体都有一定损害且费用较高,而八段锦的运动强度低,无需体力支配,其动作轻柔缓慢,简单易学。八段锦对腹腔脏器有柔和的按摩作用,对呼吸系统及运动器官都有良好的调节作用<sup>[4]</sup>。舒适护理可突出以患者需求为己任优势,具有安全性高、可行性强等特征,对患者予以舒适护理联合八段锦训练非常重要。

舒适护理联合八段锦训练,以舒适为前提配合八段锦训练来缓解患者的症状、提高肺功能,此训练深受患者认可。本次研究中环境舒适护理可以确保患者训练时间,训练强度,从而达到康复目的;心理舒适护理有助于消除患者疑虑及紧张情绪,提高治疗效果,也是构建良好护患关系的主要护理环节;生理舒适护理便于降低患者不愉快程度,而且通过日常生活干预利于患者饮食正确,提高睡眠质量,加速痰液排出,八段锦训练可提高患者训练意愿,护理人员可邀请家属一同参与,患者康复的同时其家属达到保健的作用,并为院后能在家训练打好基础,进而提高患者生活质量及肺部功能,有效确保患者生理与心理舒适度,可进一步促进患者机体早日康复。通过本次研究所得结果也可充分表明这一点。

综上所述:予以慢阻肺患者开展舒适护理联合八段锦训练可改善神经体液调节功能和加强血液循环,加快肺部康复,提高患者生活质量,护理效果确切,值得推广。

## 参考文献

[1] 索媛.呼吸康复训练操在改善慢阻肺稳定期患者肺功能和生活中的应用[J].实用心脑血管病杂志,2018,26(2):160-162.

[2] 李妍.舒适护理和呼吸功能锻炼干预在改善慢阻肺急性期患者肺功能和生活中的效果[J].医学信息,2021,34(10):183-185.

[3] 陈凌波.慢阻肺护理专科门诊在稳定期慢性阻塞性肺疾病患者肺康复训练中的应用[J].中国当代医药,2021,28(11):213-216.

[4] 高雪.优质护理在提高老年慢阻肺患者肺功能和生活中的应用[J].中外女性健康研究,2020(10):125-144.

通讯作者简介:姓名:史亚晴,出生年月:1990年11月,主管护师