

稳定期 COPD 的康复护理的研究进展

邓运萍 郭子楠^{通讯作者}

深圳大学总医院, 广东 深圳 518055

摘要: COPD 是一种终身性疾病, 具有病程长、易反复发作、治疗难度大等特点, 如果病情得不到有效控制, 会增加死亡率。而对于处在 COPD 稳定期患者, 患者家属一般不具备专业的护理知识, 院外护理不到位, 容易导致患者出院后的康复工作脱节, 影响疾病的痊愈, 所以加强对稳定期 COPD 患者环境、健康教育、心理、运动、饮食、体位等多方面的护理, 提高患者肺功能, 防止疾病进展, 提高生存质量。

关键词: COPD; 康复护理

随着人口老龄化社会的到来, 老年人的健康问题受到了广泛关注, 如何提高生存质量成为了康复护理的关注重心, 慢性阻塞性肺疾病 (chronic obstructive pulmonary disease, COPD) 是一个相当大的健康挑战。据估计, 全球有 3.28 亿人患有 COPD, 6500 万人患有中至重度的发生率稳步上升, 该疾病严重影响了生存质量, 故通过康复护理提高患者的生存质量受到了广泛的关注^[1]。

1 COPD

COPD 是一种由于气流长期受限引发的气道炎症性疾病。患者的气道阻塞会导致其膈肌活动度减小, 肺部及胸廓轮廓顺应性降低, 严重者出现回缩障碍, 在呼气时气道变窄可引发呼气困难, 在疾病发展过程中, 老年人各个系统均会出现不良反应, 如运动系统、呼吸系统等, 还会出现肺动脉高压与营养不良等并发症对其生活质量造成严重的影响, 同时为家庭带来严重的经济负担。慢性疾病的稳定期往往是治愈疾病的重要时期, 在这个时期如果能为患者提供专业的康复护理可有效提高患者肺功能指标

2 自我管理呼吸训练

COPD 的自我管理是肺部康复改善慢性疾病的重要组成部分^[2], 自我管理包括: 缩唇呼吸、腹式呼吸、咳嗽训练。范林英等人在慢阻肺康复护理自我管理对患者肺功能及生活质量的影响的研究显示, 进行自我康复管理的患者相比管理前, 在呼气峰值流速 (PEF)、用力肺活量 (FVC) 以及 1 秒用力呼气量 (FEV1) 有明显改善。患者可以充分利用时间进行自我管理。

3 气道护理

体位排痰护理: 患者右侧卧位, 用枕头置于头部下方, 左手放于臀部或胸前, 右手自然伸直或放于枕旁, 并将软垫置于患者右肩下, 令患者呼吸通畅。护理人员右手五指并拢, 左手扶稳患者左肩, 手掌微曲, 从肺底由外向内、由下向上轻拍。通过改换体位、拍背及咳嗽等动作叩拍背部, 使支气管或肺内痰液排出体外, 4-5 次/d^[3]。张晓薇^[3]等人在对体位排痰结合和康复训练对 COPD 患者肺功能及生活质量的研究中发现, 体位排痰的患者治疗效果优于常规护理的患者, 在体位排痰护理的同时配合呼吸操训练的患者各项评分最高, 效果最好。

4 心理护理

目前, 我国对 COPD 患者的心理护理治疗已有大量报道, 研究显示合并焦虑抑郁的 COPD 患者与其性别、学历以及 FEV1 有关, 其中女性、低学历、肺功能差的患者, 焦虑抑郁的发生率较高, 而对其进行针对性的心理护理治疗后, 患者的临床症状得到显著改善, 生活质量也有较大提高^[4]。COPD 治疗时间较长, 患者呼吸功能受阻, 难免会出现紧张、焦虑不安等消极情绪, 护理人员应保持高度的责任心和耐心, 护理过程中态度友好, 创造良好稳定的护理环境, 让患者保持良好的心理状况, 每日提醒患者进行呼吸功能锻炼并告知其重要性, 及时与患者沟通拉近距离。心理护理: ①支持性心理干预; ②认知疗法; ③行为矫正疗法; ④家庭社会支持干预^[5]。

5 体能康复

中医认为 COPD 发病与肺脾肾三脏亏虚有关, 应采取补虚治疗, 同时可以配合中医气功八段锦和六字诀进行康复运动训练, 提高身体机能, 促进呼吸功能帮助肺康复。八段锦的气功训练过程通过结合体位调整、呼吸锻炼和思维训练, 疏通经络, 促进血液循环, 调节内脏器官, 实现了身心健康和疾病防治的协调发展。同时配合六字诀呼吸操效果更为显著。六字诀呼吸操是静态练习与动态运动的有机结合, 在实际应用中, 能够根据患者具体情况进行改进, 在患者不能下床活动时, 可以静态呼吸训练为主, 在可以进行下床活动时, 进行呼吸练习和肢体动态运动结合训练。利用嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六个字音的口型, 缓慢呼气达到调身、调息、调心的效果^[6]。

在过去的几年里, 有越来越多的研究者投身到 COPD 患者的研究当中。COPD 患者的人口基数大, 是导致死亡的主要原因之一, 目前在全球排名第四, 预计到 2030 年将成为第三大原因^[7], 从医生到护士到康复治疗师三者, 从基础研究到临床研究, 每一过程都有大量的人投身其中, 目的就是有效提高患者的生存质量, 降低家庭负担。

参考文献

- [1]Hornikx, Miek, Van Remoortel, Hans, Demeyer, Heleen, et al. The Influence of Comorbidities on Outcomes of Pulmonary Rehabilitation Programs in Patients with COPD: A Systematic Review[J]. BioMed Research International, 2013(3):1-8.
 - [2]Frances, Early, Ian, et al. Interventions to increase referral and uptake to pulmonary rehabilitation in people with COPD: a systematic review[J]. International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease, 2018(3):58.
 - [3]张晓薇, 李娟. 体位排痰护理结合康复训练对 COPD 患者肺功能及生活质量的影响[J]. 海南医学, 2019(15):89.
 - [4]代春玲, 孙付有. 老年慢性阻塞性肺疾病患者并发抑郁焦虑的临床调查及治疗[J]. 世界最新医学信息文摘, 2016, 16(74):68.
 - [5]陈华萍, 吴红梅, 刘禹, 等. 心理护理对慢性阻塞性肺疾病合并焦虑抑郁患者 CAT 评分的影响[J]. 中华肺部疾病杂志(电子版), 2019(4):478-480.
 - [6]屈玲玲, 黄玲玲, 卢雪萍. 六字诀呼吸操在慢性阻塞性肺疾病患者延续性护理中的应用效果[J]. 中国乡村医药, 2019, 26(10):82-83.
 - [7]Zhao Y, Pang Q, Liu M, et al. Treadmill Exercise Promotes Neurogenesis in Ischemic Rat Brains via Caveolin-1/VEGF Signaling Pathways[J]. Neurochemical Research, 2017, 42(2):389-397.
- 作者简介: 通讯作者: 郭子楠, 广东省深圳市南山区学苑大道 1098 号, sugnancy@163.com。