

# 综合性肺康复护理计划对住院老年慢阻肺患者的护理效果分析

阎凤

兰州大学第一医院老年病科 甘肃兰州 743400

**摘要:**慢阻肺是一种呼吸系统疾病,指的是存在气流阻塞特征的慢性支气管炎或(和)肺气肿。临床上较为常见、多发,以中老年人为主要发病人群。慢阻肺给患者的身心健康及生活质量造成了严重的影响,若不及时对慢阻肺患者实施有效的治疗干预,还会引发肺心病、呼吸衰竭等并发症。对老年慢阻肺患者来说,各器官功能逐渐衰退,身体素质相对较差,且很多存在糖尿病、高血压等合并症,导致其病情更加复杂,治疗难度更大。对老年慢阻肺患者来说,做好护理工作是提高临床疗效、改善生活质量的关键。本文以综合性肺康复护理计划的方式,希望为改善老年慢阻肺患者的护理效果带来帮助。

**关键词:**综合性肺康复护理计划;老年;慢阻肺;肺功能

## 1 慢阻肺的护理现状

近年来,慢阻肺的发病率呈现出逐渐上升的趋势。慢阻肺发病初期,以慢性咳嗽、气短、咳痰或喘息、咯痰、胸闷、呼吸困难为主要症状表现。该疾病具有病程长、易反复的特征,慢阻肺属于常见呼吸系统疾病,主要是指具有气流阻塞特征的肺气肿或(和)慢性支气管炎,此病好发于中老年人群中。黄国丽、陈偶等人<sup>[1]</sup>研究认为,慢阻肺的发生可能和空气污染、有害颗粒导致的气道异常炎症反应有一定关系,此病致残率与致死率较高,患者会出现气短、呼吸困难、咳嗽等症状。徐佩红等人<sup>[2]</sup>在研究中指出,随着年龄的增长,慢阻肺患者常与多种基础性疾病并发,造成机体免疫力下降,从而导致感染。因此临床对老年慢阻肺患者采取积极的措施治疗时,需要辅以科学、规范的护理干预,以提高整体疗效,促进康复。

## 2 综合性肺康复护理计划的主要内容

综合性肺康复护理计划是临床护理服务中的重要部分,其能通过开展肺康复护理和综合护理,改变患者的呼吸方式,从而改善肺泡通气量与肺换气功能,降低呼吸困难程度,有效改善病情。综合性肺康复护理计划是一项有目的性的干预措施,能通过预防、药物和康复等方式进行综合护理,还能结合患者病情实际情况制定出个体化护理计划,以达到辅助性治疗作用,加快康复速度。为进一步研究综合性肺康复护理计划的可行性,笔者结合在兰州大学第一医院老年病科临床护理的实践经验,以住院老年慢阻肺患者作为研究对象,探讨老年慢阻肺患者护理中应用综合性肺康复护理计划的效果,希望可以为老年慢阻肺患者的临床护理工作提供参考。

### 2.1 肺康复护理

#### ①缩唇呼吸锻炼

护理人员指导患者将双唇缩至吹口哨样后,用鼻子慢慢吸气,吸气时间不可大于2秒,然后用口缓慢呼气,呼气时间小于5秒。缩唇呼吸的锻炼需要保证一次在15分钟左右,一天2次。为实现对呼气时气流的有效控制,护理人员也可指导患者进行吹蜡烛练习,也就是将蜡烛点燃之后,放在距离唇部20厘米的位置,然后让患者呼气,指导患者将呼出的气流控制在将火焰吹至倾斜、不吹灭的状态。

#### ②腹式呼吸锻炼

护理人员应指导患者开展腹式呼吸锻炼,锻炼时,患者需保持平卧体位,双手置于胸腹之间,双膝微曲,用鼻深吸气、用口慢呼气,吸气时使腹部向上隆起,呼气时使腹部逐渐下陷。腹式呼吸锻炼一次在15分钟左右,一天2次。

#### ③呼吸操锻炼

临床中呼吸操锻炼一般可以分为两种:一种是立式呼吸操锻炼,即患者采取站立状态,双手叉腰,双脚与肩部同宽,缓慢进行8次深呼吸;另一种是卧式呼吸操锻炼,即患者在病床上平卧,双手紧握,肘关节缓慢屈伸,屈曲肘关节的时候进行吸气,伸直肘关节的时候进行呼气,肘关节屈伸8次。

## 2.2 综合性护理

### ①健康宣教

护理人员需向患者讲解慢阻肺的病因病机、治疗方法、常见并发症及其预防措施、康复护理的知识及其必要性等,提高患者对疾病、治疗及护理的认知,缓解患者的紧张情绪,解除忧虑,从而使患者能够积极、主动配合临床治疗及护理工作。

### ②心理护理

多项研究报道指出,不良心理在疾病发生、进展过程中发挥着重要的作用。若是情志失调可导致肺腑功能受损,进而诱发疾病,而疾病又可反作用于情志,从而形成恶性循环,致身心俱损。护理人员需给予有效的心理护理,缓解患者的不良心理与负面情绪。主动与患者交流,倾听患者内心的想法,了解其原因,并有针对性地给予疏导,帮助患者解除不良心理。

### ③饮食护理。

护理人员应嘱咐患者饮食清淡、易消化、低脂低盐、富含维生素及优质蛋白。并根据患者的症状表现,给予食疗,例如可以引导咳嗽者嘱咐患者可食用梨、陈皮粥等食物;痰浊者可食用银耳百合汤等具有清痰润肺功效的食物等。

## 3 应用效果

综合性肺康复护理计划之所以可以得到理想的护理效果,关键在于:(1)实施健康宣教提高患者对疾病的认知,使患者主动积极地配合护理工作;(2)通过心理护理解除患者的不良心理与负面情绪,促进疾病转归,提高患者的生活质量;(3)实施饮食护理补充营养、改善体质;(4)实施缩唇呼吸锻炼等方式帮助患者有效呼吸,利于患者的肺功能改善,缓解呼吸困难症状。综上所述,综合性肺康复护理计划对于老年慢阻肺患者具有良好的应用效果,值得推广。

## 4 总结

老年人是慢阻肺的多发人群,随着我国老龄化进程的不断加快,老年慢阻肺患者的发病人员也越来越多。老年人的各项功能逐渐衰退,免疫球蛋白大幅度减少,呼吸道抵抗力减退,且多合并高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病,机体素质较差,因此其病情更加复杂。临床上,对住院的老年慢阻肺患者实施治疗的过程中,也需给予科学合理的护理干预。本研究中,对老年慢阻肺患者实施综合性肺康复护理计划,可改善患者肺功能,提高患者生活质量。

## 参考文献

- [1]黄国丽,陈偶,晁志新.综合性肺康复护理计划对住院老年慢阻肺护理的应用效果分析[J].当代医学,2021,27(08):179-181.
- [2]徐佩红,郑晓璐,朱燕军.综合性肺康复护理计划对住院老年慢阻肺患者的效果研究[J].中国全科医学,2020,23(S2):243-245.