

# 慢性阻塞性肺疾病稳定期患者康复护理研究进展

王娜

(延边朝鲜族自治州朝医医院)

**【摘要】**慢性阻塞性肺疾病是呼吸系统常见病，多发病，随着疾病进行性发展，反复发作，患者肺功能下降，严重影响患者的生命质量。康复护理作为非药物治疗且低成本高效益的方法，能减轻临床症状、减少并发症、提高患者参与度、优化机体功能，提升近远期康复效果具有积极作用。本文就慢性阻塞性肺疾病稳定期患者的康复护理研究进展进行了详细的综述。

**【关键词】**慢性阻塞性肺疾病；稳定期；康复护理；研究进展

Progress in rehabilitation nursing for patients with stable chronic obstructive pulmonary disease

WANG Na

Yanbian Korean Autonomous Prefecture Korean Medical Hospital

**[Abstract]** Chronic obstructive pulmonary disease is a common disease of the respiratory system. With the progressive development of the disease, the lung function decreases, which seriously affects the quality of life of patients. As a non-drug treatment, low cost and high benefit method, rehabilitation nursing can reduce clinical symptoms, reduce complications, improve patient participation, optimize body function, and improve the short-term and long-term rehabilitation effect. This paper provides a detailed review of the research progress in rehabilitation care for patients with stable COPD.

**[Key words]** Chronic obstructive pulmonary disease; stable period; rehabilitation nursing; research progress;

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺，具体表现为具有气流限制性特征的慢性支气管炎或是肺气肿，且随着疾病的发展容易发展成呼吸衰竭及肺心病等。若患者得不到及时的治疗，长期处于症状下，会极大地损伤肺部功能。慢阻肺的发生受到多种因素的影响，有研究结果显示，导致疾病发生的主要因素为有害的颗粒及气体，一旦侵入到患者体内就有可能诱发疾病。当前，在肺部疾病中慢阻肺占有较高的比例，好发于超过40岁以上的人群中。从具体上来看，导致慢阻肺发生的原因分为内因及外因<sup>[1]</sup>，其中前者包括的是身体内部的原因，如遗传因素、生长发育不良等，后者指的是外界各种干扰因素，包括化学物质的吸入及粉尘的吸入，同时长期吸烟也会导致慢阻肺的发生。确诊为慢阻肺患者的主要临床表现为慢性咳嗽、咳痰、呼吸困难、气短及喘息等，需要及时接受相应的治疗<sup>[2]</sup>。尤其是当病情平稳后处于稳定期时要强化康复护理，以指导患者进行各方面的康复锻炼，以有效恢复肺部功能，提高生活质量<sup>[3, 4]</sup>。研究康复护理内容是医护人员需要探索的问题，以下就慢阻肺稳定期患者的康复护理方法进行了综述。

## 1.呼吸功能锻炼

慢阻肺患者往往会表现出肺泡下降，小气道狭窄，在呼气的过程中会呈现出气体交换不顺畅的情况，导致患者出现呼吸困难，随着病情的发展患者的运动能力也会受到持续的影响。对患者进行呼吸功能锻炼指导能够刺激到呼吸肌力及耐受能力，可有效降低疾病的发生率<sup>[5]</sup>。慢阻肺患者的呼吸功能锻炼主要包括以下几种方式。

1.1 腹式呼吸锻炼 腹式呼吸是让患者处于卧位或是站立的状态，将双手放置在胸部和腹部，用鼻子来缓慢的吸气，在吸气的同时放松腹部肌肉，手部能够感受到腹部的变化，以向上凸起为准，呼气时则用口缓慢呼出，此时膈肌得到放松、肺组织得到压缩，手部也能感受到腹部的变化，以向下凹陷为主<sup>[6]</sup>。

1.2 缩唇呼吸锻炼 缩唇呼吸就是让患者用鼻子做深吸气的动作，当将气体呼出的时候则将嘴唇缩成鱼嘴状，保持每次吸气的时间为2-3s，呼气的的时间则为4-6s<sup>[7]</sup>。

1.3 缩唇腹式呼吸锻炼 该呼吸锻炼方法就是将腹式呼吸与缩唇呼吸结合起来，同步交替进行，两种呼吸方式融合到一起<sup>[8]</sup>。

1.4 立式呼吸锻炼 立式呼吸也就是让患者处于站立的状态，并将双臂举起用鼻子进行缓慢的吸气，之后再再将双臂放下。与此同时采用缩唇的方式缓慢地进行呼气<sup>[9]</sup>。

## 2. 肢体运动功能锻炼

临床上对于慢阻肺患者常规采用的是祛痰、抗感染、免疫调节治疗,能够达到提高治疗效果、降低病死率的目的。但在具体的用药中往往会使用大量的肾上腺素及抗生素,产生的损伤对患者来说是全身性、不可逆的。因此,当患者病情处于稳定期后需要继续进行肺部康复护理,以减少疾病的使用,真正实现物理康复的效果。慢阻肺患者的主要表现就是肺部通气不畅,导致日常活动受到一定的限制。因此,需要对患者进行肢体运动功能锻炼。肢体的运动锻炼是恢复肺部功能的重要措施,但需要患者长期运动,才能有效地改善呼吸困难的情况,提高呼吸肌力及耐力,减少急性发作,降低死亡率<sup>[10]</sup>。在具体的肢体运动中包括以下三个方面。

2.1 下肢运动 通过下肢运动能够有效地锻炼患者的下肢肌肉耐力与肌力,改善患者由于长期卧床引发的肌肉及骨骼萎缩的情况,逐渐让患者拥有自主运动的能力。下肢运动锻炼的主要形式有步行、慢跑、骑自行车等,其中步行是最合适的,其运动量小、运动幅度小,对患者肺部不会造成损伤<sup>[11]</sup>。同时,指导患者坚持下肢运动锻炼能够提高其情绪,逐渐改善了下肢受限的情况,在一定程度上能够提升患者的心肺功能,改善其肺部功能。另外,在下肢锻炼的过程中还能锻炼患者的运动耐力及肺部通气量,利于改善症状,恢复健康<sup>[12]</sup>。

2.2 上肢运动 与下肢运动相比较,上肢运动具有一定的复杂性。但通过上肢的锻炼能够提高患者的肢体肌肉力量,防止由于长期卧床导致肌肉的萎缩,也能提高患者的运动耐力。在进行上肢锻炼的时候呼吸肌能够参与其中,既能进行运动锻炼也能调整呼吸。上肢锻炼常见的方式有重物的提拉、上肢甩手等,患者能够随时随地进行<sup>[13, 14]</sup>。在进行甩手锻炼的时候患者会处于站立的状态下保持平稳,双脚分开与肩部同宽的距离,将上肢进行伸展,向上举并向下后方向平甩。提重物的锻炼是指用双手或是单手进行提重物的锻炼,所提重物一般为1kg左右,尽量将重物往上抬举,根据情况逐渐增加重物的重量,每天锻炼的次数为3次左右。

2.3 上肢及下肢结合运动 上下肢的联合锻炼是非常复杂的,指导患者将上肢的甩手运动与下肢锻炼结合进行,甩手的时候保持站立位,并保持脚趾紧紧抓住鞋子,以处于平稳的状态,同时收腹提肛。与单纯的上下肢单独运动比较,两者联合起来的效果最佳<sup>[15]</sup>。因此,指导患者进行运动功能锻炼的时候,需要将上肢运动与下肢运动结合起来,以收到更好的效果,并能够促进肺部功能的恢复,避免上下肢肌肉的僵硬与退化<sup>[16]</sup>。

## 3. 营养指导

大部分的慢阻肺患者会呈现出营养不良的情况,具体的表现为明显的肌肉萎缩、皮下脂肪减少及抵抗力下降等,一旦出现气候变化容易引发上呼吸道感染,也会影响到患者的生活自理能力。这就需要在饮食及营养上对患者进行指导,使其获得合理的营养支持,不断提升免疫力。有充分的营养支持后患者的呼吸肌收缩能力会得到增强,有效纠正了缺氧症状,减轻气促的症状。因此,护理人员应告知患者在平时应多进食高脂肪、高蛋白及富含维生素的食物,在主食上尽量选择全麦、黄小米及糙米,并遵循少食多餐的原则,避免过量饮用碳水化合物,防止体内蓄积大量的二氧化碳而引起呼吸衰竭的情况。另外,还要告知患者补充适量的酵素,用于延缓衰老,提高机体的抗病能力。

## 4. 氧疗

对于慢阻肺稳定期的患者给予长期氧疗是实现肺康复的有效手段,也能控制病情的重要措施。在平时患者未出现呼吸困难的情况也应在用餐后及康复锻炼后进行低流量吸氧,并有效监测血氧饱和度<sup>[17]</sup>。一般情况下指导患者每天氧疗的时间应在15h以上,达到24h则效果更佳。在对患者进行氧疗过程中,患者的居家坚持依从性较低,再加上吸氧中氧气浓度、流量及时间不能很好的掌控、氧疗装置消毒工作不完善,使得患者的氧疗效果受到极大的影响。因此,对于肺康复患者应实施氧疗跟踪指导,以最大限度地提高氧疗效果<sup>[18]</sup>。桑静、胡新宇、林梅等的研究结果显示,对于慢阻肺患者在进行吸氧中需要保证低流量、低浓度,且每天的吸氧时间要保证在15h以上。同时,还需要对患者的生命体征进行监测,一旦有肌肉抽搐、头痛、肌无力的情况要及时就医,以将意外情况进行及时的处理。

## 5. 音乐干预疗法

对于慢阻肺稳定期的患者实施音乐干预疗法是肺康复护理中的补充疗法。首先,护理人员应了解患者的性格特点及音乐爱好,根据患者的实际情况指导其演唱相应的歌曲,以充分发挥出辅助治疗的作用。通过音乐干预的方法能够有效地缓解患者的不良情绪,优化患者的肺部功能,对于提高患者的生活质量有着积极意义。同时,当对患者采用音乐干预疗法后其幸福感有了明显的提升。音乐干预疗法本身具有

很强的趣味性及生活性,实施过程中更加简单且能提升患者的舒适度。慢阻肺患者往往会表现出焦虑、抑郁的情绪,采取音乐疗法有可能会加重患者的气促表现。因此,需要由专业的团队参与到护理干预中,歌唱老师要具备专业的音乐基础知识及音乐教学能力,当患者在演唱中都能够对其给予专业规范的指导,让患者逐渐爱上歌唱,平时坚持唱歌锻炼,以对肺部功能的恢复起到良好的作用<sup>[19]</sup>。

## 6.小结

慢阻肺疾病具有较长的病程,患者主要表现为长期的咳嗽、呼吸困难,对患者的心脏及肌肉等组织器官都会造成巨大的影响,从而影响到身体健康。通过及时有效的治疗患者的呼吸功能会得到一定的改善,病情也会逐渐进入到稳定

期。处于稳定期的慢阻肺患者虽然病情稳定,但肺功能仍旧没有完全得到恢复,且机体免疫力较为低下,随时会有复发的可能性,对生命安全造成极大的威胁。因此,在稳定期应对患者实施有效的康复护理干预,让患者在经过各项锻炼后能够促进肺功能及呼吸功能的改善<sup>[20]</sup>。在具体的护理中,护理人员应根据患者的实际情况制定相应的康复护理计划,呼吸功能锻炼主要包括腹式呼吸、缩唇呼吸、缩唇腹式呼吸锻炼、立式呼吸锻炼,肢体运动锻炼主要包括上肢运动锻炼、下肢运动锻炼、上下肢结合运动锻炼。同时,还需要对患者进行饮食及营养上的指导,告知患者长期坚持氧疗,并进行音乐干预疗法。通过全方面的康复护理干预让患者的肺功能及呼吸功能得到改善,从而提高生活质量。

## 参考文献:

- [1]陈婷.慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺康复护理研究新进展[J].中国科技期刊数据库 医药, 2022(8): 0178-0181.
- [2]吕荣荣.慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺康复护理研究进展[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生, 2022(9): 0209-0211.
- [3]司芬,王琳.慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺康复护理研究进展[J].结核与肺部疾病杂志, 2022(3): 242-246.
- [4]刘颖,曾宪红.慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺康复治疗的研究进展[J].医学综述, 2021(10): 1977-1981.
- [5]杨蕊.呼吸训练在慢性阻塞性肺疾病稳定期患者中的应用进展[J].中西医结合护理, 2022(4): 36-40.
- [6]汪强涛,何丽.慢性阻塞性肺疾病稳定期肺康复研究进展[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生, 2022(12): 0260-0264.
- [7]叶甜甜.慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺康复治疗的研究进展[J].养生保健指南, 2021(24): 297.
- [8]仇瑞霞.慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺康复治疗的研究进展[J].东方药膳, 2021(2): 293.
- [9]孙树志.慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺康复治疗的研究进展[J].医疗装备, 2021(9): 195-196.
- [10]孙蕾.稳定期慢性阻塞性肺疾病患者肺康复的运动方式研究进展[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生, 2021(6): 0241-0242.
- [11]王淑玲,刘向群,李涛.慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺康复治疗进展[J].慢性病学杂志, 2022(3): 350-354.
- [12]刘珺.慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺康复护理[J].甘肃科技, 2021(4): 119-121.
- [13]杨锐,杨倩蓉,刘玉芹,杨明莹.慢性阻塞性肺疾病稳定期肺功能康复的研究进展[J].科学养生, 2021(15): 293-294.
- [14]李安阳,张丽秀.肺康复运动疗法治疗慢性阻塞性肺疾病稳定期的研究进展[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生, 2021(7): 0178-0179.
- [15]莫新霞,毛燕君,何龔.慢性阻塞性肺疾病患者肺康复护理干预研究进展[J].上海护理, 2022(12): 60-64.
- [16]李丹,刘蕾.稳定期慢性阻塞性肺疾病运动疗法的研究进展[J].沈阳医学院学报, 2020, 22(4): 370-373.
- [17]肖颖,郑江南,邹兆华,吴巧珍,胡晓蕴,张剑锋,杜欢.慢性阻塞性肺疾病稳定期康复治疗的研究进展[J].转化医学电子杂志, 2018(5): 48-51.
- [18]李洁,王艳红,武静.慢性肺部疾病运动康复研究进展[J].中国药物与临床, 2019, 19(18): 3120-3122.
- [19]吴倩,曾玉琴,蔡珊,陈燕.慢性阻塞性肺疾病稳定期患者家庭肺康复运动处方的研究进展[J].临床内科杂志, 2018, 35(11): 740-743.
- [20]马雪,吴红梅.慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺康复治疗的研究进展[J].中华肺部疾病杂志:电子版, 2020(6): 840-843.