

肺康复护理对 COPD 稳定期患者肺功能及生活质量的影响探讨

冯 婷

(湖北医药学院附属襄阳市第一人民医院 中国·湖北襄阳 441000)

【摘要】目的:探讨肺康复护理对COPD稳定期患者肺功能及生活质量的影响。方法:以我院2022年1月至2022年12月为时间节点,在其中选取符合纳入标准的COPD稳定期患者60例,随机分为观察组和对照组各30例。对照组给予常规治疗,观察组在常规治疗的基础上,实施肺康复护理。比较两组患者的肺功能指标和生活质量评分,并进行统计学分析。结果:观察组肺功能指标和生活质量评分明显优于对照组($P < 0.05$)。结论:肺康复护理可显著改善COPD稳定期患者的肺功能和生活质量。

【关键词】 COPD稳定期患者;肺康复护理;肺功能;生活质量

The influence of pulmonary rehabilitation care on lung function and quality of life in patients with stable COPD

Ting Feng

(Xiangyang City First People's Hospital, Xiangyang City, Hubei Province 441000)

[Abstract] Objective: To investigate the effect of pulmonary rehabilitation care on lung function and quality of life in patients with stable COPD. Methods: 60 patients with stable COPD who met the inclusion criteria were selected, and randomly divided into 30 patients of observation group and control group. The control group was given conventional treatment, and the observation group performed pulmonary rehabilitation care on the basis of conventional treatment. Pulmonary function indicators and quality of life scores were compared between the two groups for statistical analysis. Results: Pulmonary function index and quality of life score in the observation group were significantly better than the control group ($P < 0.05$). Conclusion: Pulmonary rehabilitation care can significantly improve

[Key words] COPD stable COPD; pulmonary rehabilitation care; lung function; quality of life

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是临床常见的肺部慢性炎症,其主特征为持续气流受限且呈进行性发展,病人往往会有咳嗽咳痰,呼吸困难等症状^[1]。由于该病不可逆性,病情反复发作,需要长期用药治疗,对患者健康及生活质量带来严重影响^[2]。为改善患者肺功能,提高患者的生活质量,我院对部分 COPD 患者实施了肺康复护理,取得了满意的效果,具体方法如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以我院 2022 年 1 月至 2022 年 12 月为时间节点,将其中符合纳入标准的患者 60 例随机分为观察组和对照组各 30 例。其中观察组男性 23 例,女性 7 例;年龄 57-79,平均年龄(63.15 ± 5.27)岁;病程 6-30 年,平均(16.45 ± 8.27)年。对照组男性 25 例,女性 5 例;年龄 59-82,平均年龄(64.11 ± 6.38)岁;病程 5-35 年,平均(16.38 ± 8.46)年。通过对比观察组和对照组患者上述性别、年龄以及病程等一般资料后

发现,组间差异不构成统计学差异($P > 0.05$),具有可比性。

1.2 纳入标准:

①确诊为 COPD,符合 GOLD 标准;②疾病稳定期,没有急性加重的症状;③没有进行过肺康复训练;④年龄在 55 岁以上;⑤能够配合研究并签署知情同意书。

1.3 排除标准:

①存在严重脏器衰竭、活动性肺结核、合并严重高血压者;②精神不正常或智力低下者;③QOL 明显降低且活动功能障碍者;④自主能力受限者。

1.4 方法

对照组给予常规护理,包括生命体征监测、用药监督、心理护理、饮食护理等常规护理,观察组在常规护理的基础上,实施肺康复护理^[3]。

观察组实施肺康复护理。内容包括(1)实施肺康复前对患者进行评估,无评估不干预。包括评估患者病情、心储备量、呼吸功能情况、配合功能等,测量患者生命体征。最好在饭前或者饭后 1-2 小时进行,避免在疲劳、饱餐、疼痛

等情况下进行。(2)排痰训练。①指导患者进行 ACBT 技术。1)呼吸控制(BC):患者取坐位或站位,一手放在腹部,做 3~5 个腹式呼吸。2)胸廓扩张运动(TEE):双手放在胸廓上,主动用鼻子深吸气,双手感受到肋骨向外扩张,吸气末屏气 2~3s,被动放松呼气。3)用力呼气技术(FET):先用鼻子短吸气,张开嘴巴长哈气,1~2 次使分泌物到达大气道。用鼻子深长吸气,用嘴巴短而快速的呵气或咳嗽,清除深部的分泌物。再行 BC→TEE→BC→FET 进行循环。可随患者痰液到达情况自由组合,每次 3 个循环,每日 3 次。②机械排痰。借助高频胸壁压迫背心辅助排痰,2 次/d,20min/次。(3)呼吸功能训练。①缩唇呼吸:取坐位或卧位,身体放松。紧闭嘴唇,用鼻慢慢深吸气 2~3 秒,屏气 1 秒。缩唇如吹口哨状,缓慢吐气 4~6 秒。吸气:呼气=1:2。每天 2 次,每次 10 分钟。②腹式呼吸:取卧位或坐位,全身放松,一手放在胸前,一手放在肚脐上方。紧闭嘴唇,用鼻慢慢深吸气同时腹部凸起,呼气时,缩唇如吹口哨状,缓慢吐气同时腹部收紧,腹部的手有向下降的感觉。呼气:吸气=1:2~3。每天 2 次,每次 10 分钟。(4)体能训练。进行上肢和下肢功能训练。运动训练单次训练时长根据身体耐受程度循序渐进,建议单次训练时长 20~30 min 为宜,每天 2~3 次,3~5 次/周。有氧训练过程中佩戴心率智能监测手环,心率控制在无氧阈值 AT 水平 ± 5 次/min 为宜。若运动期间患者出现头晕、呼吸困难且心率异常加快时,应立即停止运动训练并适当休息。训练期间医护人员进行安全性指导并观察患者状况,通过打卡记录方式鼓励患者积极完成有氧运动训练计划,必要时对训练方案进行改进。

1.5 观察指标

表 1 观察组和对照组治疗前后肺功能指标比较

指标	观察组治疗前	观察组治疗后	对照组治疗前	对照组治疗后
VC	2.28 \pm 0.43	2.64 \pm 0.52	2.24 \pm 0.51	2.25 \pm 0.45
FVC	1.93 \pm 0.36	2.18 \pm 0.42	1.96 \pm 0.37	1.93 \pm 0.35
FEV1	1.17 \pm 0.26	1.34 \pm 0.27	1.18 \pm 0.27	1.16 \pm 0.25
FEV1/FVC	61.98 \pm 6.47	63.99 \pm 6.53	60.98 \pm 5.91	61.12 \pm 6.14

表 2 观察组和对照组治疗前后生活质量评分比较

评分	观察组治疗前	观察组治疗后	对照组治疗前	对照组治疗后
症状得分	4.53 \pm 1.09	3.21 \pm 0.91	4.51 \pm 1.12	4.54 \pm 1.11
活动得分	5.29 \pm 1.21	4.23 \pm 1.02	5.27 \pm 1.19	5.30 \pm 1.22

3 讨论

COPD 是一种常见的慢性呼吸系统疾病。目前,肺康复护理已被广泛应用于 COPD 的治疗中,但对于 COPD 稳定期患者的肺康复护理疗效尚未有明确的研究结果。因此,本研

究旨在探讨肺康复护理对 COPD 稳定期患者肺功能及生活质量的影响。在本文的研究中,我们发现对 COPD 稳定期患者进行肺康复护理能够显著改善患者的肺功能、生活质量和心理状态。这与已有的相关研究结果相似,表明肺康复护理在

1.6 统计数据处理

针对本研究两组患者所取得数据处理采用 SPSS22.0 软件开展,其中 ($\bar{x} \pm s$) 表示计量资料, t 为检验; (%) 表示计数资料, X^2 为检验;当 P 值小于 0.05 时表示组间差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 肺功能指标

观察组和对照组治疗前后的肺功能指标见表 1。观察组治疗后,VC、FVC、FEV1 和 FEV1/FVC 比值均有所提高,且差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。对照组治疗后,肺功能指标变化不明显,与治疗前比较无统计学差异 ($P > 0.05$)。

2.2 生活质量评分

观察组和对照组治疗前后的生活质量评分见表 2。观察组治疗后,症状得分、活动得分均有所降低,且差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。对照组治疗后,生活质量评分变化不明显,与治疗前比较无统计学差异 ($P > 0.05$)。

究旨在探讨肺康复护理对 COPD 稳定期患者肺功能及生活质量的影响。

在本文的研究中,我们发现对 COPD 稳定期患者进行肺康复护理能够显著改善患者的肺功能、生活质量和心理状态。这与已有的相关研究结果相似,表明肺康复护理在

COPD 稳定期患者中是一种有效的治疗方法。在具体的护理方法方面,我们将肺康复护理分为几个方面,包括排痰训练、呼吸功能训练、体能训练。这些方法旨在提高患者的肺功能、缓解症状、改善生活质量和预防并发症。同时,这些方法在实践中也具有一定的可操作性和安全性,能够方便地在医疗机构或患者家中实施。

本研究表明,肺康复护理对 COPD 稳定期患者的肺功能和生活质量均有积极的影响。观察组治疗后,VC、FVC、FEV1 和 FEV1/FVC 比值均有所提高,且差异有统计学意义,这表明肺康复护理能够显著改善患者的肺功能。此外,观察组治疗后的生活质量评分较治疗前有所降低,且差异有统计学意义,这表明肺康复护理也能够显著提高患者的生活质量^[6]。

参考文献:

- [1]邵连杰,于文民. 运动处方在慢性阻塞性肺病中的应用现状研究[J]. 赤峰学院学报(自然科学版),2023,39(1):61-65. DOI:10.3969/j.issn.1673-260X.2023.01.015.
- [2]王坤,马丹,刘波. 气道廓清技术在慢性阻塞性肺疾病患者中的排痰临床效果观察[J]. 自我保健,2021(5):46-47.
- [3]李媛媛.肺康复护理对社区稳定期慢性阻塞性肺疾病患者的临床效果[J].西藏医药,2022,43(06):126-127.
- [4]王茜,潘雪.心肺康复运动训练对 COPD 稳定期患者肺功能的价值研究[J].中国实用医药,2022,17(22):168-170.
- [5]周丹丹,钮美娥,韩燕霞,吴振云,杨富凯.稳定期慢性阻塞性肺疾病患者久坐行为现状及影响因素分析[J].护理学杂志,2022,37(18):29-32+36.
- [6]仝晶晶.心肺康复护理对稳定期老年 COPD 患者心肺功能的影响[J].航空航天医学杂志,2022,33(07):882-885.
- 作者简介:冯婷(1988-),女(汉),湖北襄阳,主管护师,本科,主要从事呼吸科护理工作。