

## 早期肺康复护理训练对稳定期老年慢阻肺患者的影响及护理效果研究

王 静

西安交通大学第一附属医院老年内二科 陕西西安

**【摘要】目的** 研究早期肺康复护理训练对稳定期老年慢阻肺患者的影响及护理效果。**方法** 选取 50 例我院于 2022 年 1 月-2022 年 12 月期间所收治的稳定期老年慢阻肺患者为研究对象, 将所有患者资料汇总, 确认信息后进行无规则分组, 即盲选 25 人作为对照组, 其余作为研究组。所有患者均接受常规治疗与护理, 研究组另接受早期肺康复护理, 观察两组患者在不同护理模式下其肺功能等相关指标的变化情况, 分析早期肺康复护理的护理价值。**结果** 经对两组患者护理前后的肺功能指标评测, 发现对照组与研究组在护理后 15d 其肺功能指标均有良性变化, 其中, 研究组效果更为显著 ( $P<0.05$ ); 两组患者 6min 步行运动耐量经护理后均有增强, 研究组增强幅度更大 ( $P<0.05$ ); **结论** 早期肺康复护理训练可帮助稳定期老年慢阻肺患者改善肺功能, 提升步行运动耐量, 值得应用。

**【关键词】** 早期康复训练; 老年慢阻肺; 肺功能指标; 运动耐量

**【收稿日期】** 2023 年 10 月 25 日 **【出刊日期】** 2023 年 12 月 9 日 **【DOI】** 10.12208/j.cn.20230564

### Study on the impact and nursing effect of early lung rehabilitation nursing training on stable elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease

Jing Wang

Department of Geriatric Medicine, The First Affiliated Hospital of Xi'an Jiaotong University, Xi'an, Shaanxi

**【Abstract】 Objective** To study the impact and nursing effect of early lung rehabilitation nursing training on stable elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease. **Methods** 50 stable elderly chronic obstructive pulmonary disease patients admitted to our hospital from January 2022 to December 2022 were selected as the research subjects, and all the patient data were summarized. After confirming the information, they were grouped irregularly, that is, 25 people were blindly selected as the control group, and the rest were selected as the research group. All patients received routine treatment and nursing, and the research group received early lung rehabilitation care, observed the changes of the two groups of patients in their lung function and other related indicators under different nursing modes, and analyzed the nursing value of early lung rehabilitation care. **Results** After evaluating the pulmonary function indicators of the two groups of patients before and after nursing, it was found that the control group and the research group had benign changes in their pulmonary function indicators for 15 days after nursing. Among them, the effect of the research group was more significant ( $P<0.05$ ); the 6 minutes walking exercise tolerance of the two groups of patients was enhanced after nursing, and the research Larger range ( $P<0.05$ ); **Conclusion** Early lung rehabilitation nursing training can help stable elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease improve lung function and improve walking exercise tolerance, which is worth applying.

**【Keywords】** Early rehabilitation training; Chronic obstructive pulmonary disease in the elderly; Pulmonary function indicators; Exercise tolerance

慢性阻塞性肺疾病在临床中比较常见, 主要针对 60 周岁以上的老年人群<sup>[1]</sup>, 而对于处于稳定期的老年慢阻肺患者而言, 早期肺康复训练极为重要<sup>[2]</sup>, 肺康复训练是集多种运动形式于一体主要用于改善肺疾病的

康复手段之一<sup>[3]</sup>, 主要包括呼吸肌训练、运动训练等等。通过系统性的康复训练, 可帮助老年患者更好的恢复肺功能, 提升机体运动能力。本文旨在研究早期肺康复护理训练对稳定期老年慢阻肺患者的影响及护理效

果, 内容如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取 50 例我院于 2022 年 1 月-2022 年 12 月期间所收治的稳定期老年慢阻肺患者为研究对象, 将所有患者资料汇总, 确认信息后进行无规则分组, 即盲选 25 人作为对照组, 其余作为研究组。对照组年龄 60-82 岁, 年龄均值 (70.38±2.17) 岁, 男性 15 人, 女性 10 人。研究组年龄 60-83 岁, 年龄均值 (70.12±2.65) 岁, 男性 16 人, 女性 9 人。两组资料无差异 ( $P>0.05$ ); 有可比性。

纳入条件: ①个人病史信息完整, 经诊断确诊为慢阻肺<sup>[4]</sup>, 且病情处于稳定期。②家属对本次研究内容知情, 同意配合。③年龄 60 周岁以上。

排除条件: ①语言障碍严重; ②合并严重的肿瘤疾病。

### 1.2 方法

两组患者均接受支气管扩张剂及糖皮质激素等常规对症治疗, 给予对照组普通护理, 例如健康教育、心理护理等等。

给予研究组早期肺康复护理训练, 主要内容如下:

①建立康复方案: 首先, 进行全面的医疗评估和风险分析, 包括评估心脏功能和潜在风险因素, 以便为定制运动处方 (包括运动量、频率、持续时间、疗程和注意事项等) 和整体康复提供确切的医学依据。对诸如高脂血症、高血压、糖尿病、肥胖、吸烟、过度饮酒、活动不足、焦虑、失眠等风险因素进行有效干预, 可防止心脏病恶化、刺激心脏、复发或猝死。另外, 存在心悸、气短、胸痛、心绞痛、急性心力衰竭、心率超过每秒 110 次、严重心律不齐或心肌缺血等情况时, 应避免进行心脏康复运动。重要的是, 及时向家属说明病情, 以获得他们的理解和积极配合, 并与患者及家属一起商讨并制定个性化的心肺康复方案。

②呼吸肌运动。患者将双手分别放于腹部及胸部, 经鼻部进行 2s 的吸气, 并通过缩唇运动进行缓慢、匀速的吐气, 在呼吸过程中, 通过按压腹部的方式适当延长吐气时间, 4-5s/次; 患者行平卧位, 双手分别放于胸部与脐部, 首先进行腹肌放松, 而后进行腹式呼吸, 连续进行 15min, 2-4 次/天。

③早期运动训练。主要包括早期被动训练与早期主动训练, 被动训练包括按摩、推拿等, 主动训练包括指导患者进行扶床行走、变换坐位等等。患者恢复部分活动能力后, 可将主动训练延伸至打太极拳、骑车等,

3-5 次/周, 30min/次。

④器械训练包括两种主要形式: 心肺运动试验和体外反搏。心肺运动试验通常是在 30 秒的运动和 60 秒的恢复期间进行, 强度为最大短期运动能力的 50%, 并在整个运动过程中进行心电监测以确保安全。体外反搏是一种无创治疗方法, 用于安全有效地治疗缺血性疾病。其工作原理是在心脏舒张期间, 通过电脑跟踪心电波, 对绕在四肢和臂部的气囊进行同步充气, 通过序贯加压, 促使血液向主动脉反流, 从而增加心脏、大脑和其他内脏器官的血流灌注, 改善血液供应, 保护心、脑、肾等重要器官。

⑤有氧运动: 鼓励患者增加日常锻炼, 建议每日饭后 30 分钟进行散步、瑜伽等有氧运动, 并根据患者的耐受度调整运动强度。

### 1.3 观察指标

①使用肺功能检测仪对未接受护理时段的两组患者及经护理后 15d 的两组患者进行肺功能指标评测, 记录数据观察肺功能指标的变化情况并进行两组之间的对比, 肺功能指标主要包括 FEV1 (1s 用力呼气量), FVC (用力肺活量) 以及 FEV1/FVC。

②于护理前及护理后 15d 对两组患者进行 6min 步行实验, 记录患者的运动耐量, 即步行米数, 试验前应做好休息准备, 试验过程中指导患者不要过多说话与跑、跳, 行两组之间的对比。

### 1.4 统计学处理

使用 SPSS 22.0 工具做数据分析, 计量资料用 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示, 用  $t$  检验, 计数资料用  $n$  (%) 表示, 用  $\chi^2$  检验。若  $P<0.05$ , 则说明具有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组护理前后肺功能指标对比

经对两组患者护理前后的肺功能指标评测, 发现对照组与研究组在护理后 15d 其肺功能指标均有良性变化, 其中, 研究组效果更为显著 ( $P<0.05$ ); 详见表 1。

### 2.2 两组护理前后 6min 步行运动耐量对比

两组患者 6min 步行运动耐量经护理后均有增强, 研究组增强幅度更大 ( $P<0.05$ ); 详见表 2。

## 3 讨论

由于部分老年慢阻肺患者早期训练项目不合理, 运动强度不达标, 缺乏科学、系统性的康复训练计划, 从而导致老年患者肺功能的恢复进程较慢, 一方面延缓了慢阻肺疾病的康复进展<sup>[5]</sup>, 同时也严重影响了老年患者的生活质量与身心健康。

表 1 两组护理前后肺功能指标对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

| 组别       | 例数 | FEV1 (L)  |                        | FVC (L)   |                        | FEV1/FVC (%) |                         |
|----------|----|-----------|------------------------|-----------|------------------------|--------------|-------------------------|
|          |    | 护理前       | 护理后 15d                | 护理前       | 护理后 15d                | 护理前          | 护理后 15d                 |
| 对照组      | 25 | 1.91±0.24 | 2.21±0.65 <sup>x</sup> | 2.52±0.50 | 2.89±0.4 <sup>x</sup>  | 76.56±2.63   | 79.12±3.60 <sup>x</sup> |
| 研究组      | 25 | 1.90±0.35 | 2.78±0.70 <sup>x</sup> | 2.57±0.72 | 3.35±0.81 <sup>x</sup> | 76.25±2.89   | 83.26±3.22 <sup>x</sup> |
| <i>t</i> | -  | 0.458     | 5.581                  | 0.235     | 6.172                  | 0.270        | 5.136                   |
| <i>P</i> | -  | >0.05     | <0.05                  | >0.05     | <0.05                  | >0.05        | <0.05                   |

注: 与护理前比较, <sup>x</sup>*P*<0.05; FEV1 (1s 用力呼气量), FVC (用力肺活量)

表 2 两组护理前后 6min 步行运动耐量对比 [ $(\bar{x} \pm s)$ ; m]

| 组别       | 例数 | 护理前          | 护理后 15d      |
|----------|----|--------------|--------------|
| 对照组      | 25 | 365.12±40.16 | 400.17±51.65 |
| 研究组      | 25 | 364.27±40.21 | 431.10±51.90 |
| <i>t</i> | -  | 0.326        | 8.825        |
| <i>P</i> | -  | >0.05        | <0.05        |

因此, 对处于稳定期的老年慢阻肺患者进行早期的肺功能康复训练极为重要。本次研究结果显示: 经对两组患者护理前后的肺功能指标评测, 发现对照组与研究组在护理后 15d 其肺功能指标均有良性变化, 其中, 研究组效果更为显著 (*P*<0.05); 两组患者 6min 步行运动耐量经护理后均有增强, 研究组增强幅度更大 (*P*<0.05); 此结果与李慧<sup>[6]</sup>等学者的研究结论基本吻合, 说明早期肺功能康复训练可促进稳定期老年慢阻肺患者的康复进展, 原因在于早期肺功能康复训练具有科学、系统性的不同种类的运动模式, 对老年患者的肌肉力量具有一定的可塑性, 通过此种作用可提升患者的呼吸功能, 延长呼气时间, 增强肌肉耐力, 从而更好的促进患者肺功能的恢复。在老年稳定期慢性阻塞性肺病 (COPD) 患者的护理中, 实施早期的肺功能康复训练对于提升患者的心肺功能十分有益, 同时, 积极的护患交流也有助于增强双方的信任, 从而提高患者对护理服务的满意度。研究显示, 提升心肺功能的有效方法是进行有氧耐力训练, 如长距离步行、慢跑、自行车骑行、游泳和爬山等。当运动强度达到最大摄氧量的 50% 时, 就能有效提升心肺功能, 而提高心肺适应性的理想运动强度为最大摄氧量的 50% 至 85%, 相应的心率范围为最大心率的 70% 至 90%。心肺功能训练的时间安排一般为每次持续 20 至 60 分钟, 也可以根据个人的健康状况进行调整。每周进行 3 至 5 次的心肺功能训练可以使心肺功能达到最佳适应水平, 但具体频率应根据个人的锻炼习惯、体质和目标来确定。

综上, 早期肺功能康复护理训练对稳定期老年慢

阻肺患者具有一定的训练效果, 不仅能够改善患者的各项肺功能指标, 同时还能够提升患者的运动能力, 应用价值较高。

## 参考文献

- [1] 于欣鑫. 浅析临床护理干预在老年慢阻肺护理工作中的应用效果及对患者生存质量的影响[J]. 中国医药指南, 2022, 20(04):117-119.
- [2] 刘利利. 健康信念模式对于老年慢阻肺稳定期患者的护理作用及对自我效能感的影响探讨[J]. 系统医学, 2021, 6(17):160-163.
- [3] 赵义红, 李继梅. 追踪护理对老年慢阻肺稳定期患者肺功能和生活质量的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2021, 6(24): 163-165.
- [4] 郭红梅. 健康信念模式对于老年慢阻肺稳定期患者的护理作用及对自我效能感的影响探讨[J]. 中外医疗, 2021, 40 (19): 125-128.
- [5] 李鹏娟. 结构-过程-结果三维评价模式下的延续性护理在老年慢阻肺稳定期患者中的应用效果[J]. 中国民康医学, 2021, 33(03):170-172.
- [6] 李慧, 武汉忠. 吉布斯反思循环护理对老年慢阻肺稳定期患者呼吸功能及日常生活能力的影响[J]. 中国医药指南, 2020, 18(35):215-216.

版权声明: ©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS