

## 基于 5A 护理模式的呼吸功能训练在哮喘稳定期患者康复锻炼中的应用研究

刘亚萍

云阳县妇女儿童医院 重庆云阳

**【摘要】目的** 探讨基于 5A 护理模式的呼吸功能训练在哮喘稳定期患者康复锻炼中的应用效果。**方法** 将我院 2020 年 1 月-2020 年 12 月 80 例哮喘稳定期患者, 双盲随机法分二组。对照组给予常规护理, 实验组实施基于 5A 护理模式的呼吸功能训练。比较两组护理前后肺功能水平、护理满意度、呼吸功能训练依从性。**结果** 实验组肺功能水平高于对照组, 护理满意度高于对照组, 呼吸功能训练依从性高于对照组,  $P < 0.05$ 。**结论** 哮喘稳定期患者实施基于 5A 护理模式的呼吸功能训练效果确切, 可有效提高患者的呼吸功能训练依从性, 改善其肺功能和提高患者的满意度, 值得推广。

**【关键词】** 5A 护理模式; 呼吸功能训练; 哮喘稳定期患者; 康复锻炼

### Application research of respiratory function training based on 5A nursing mode in rehabilitation exercise of patients with stable asthma

Yaping Liu

Yunyang County Women's and Children's Hospital, Chongqing Yunyang

**【Abstract】 Objective:** To explore the effect of respiratory function training based on 5A nursing mode in the rehabilitation exercise of patients with asthma in stable stage. **Methods:** 80 patients with stable asthma in our hospital from January 2020 to December 2020 were randomly divided into two groups by double-blind method. The control group was given routine nursing, and the experimental group was given respiratory function training based on 5A nursing mode. The lung function level, nursing satisfaction and respiratory function training compliance of the two groups were compared before and after nursing. **Results:** the pulmonary function level of the experimental group was higher than that of the control group, the nursing satisfaction was higher than that of the control group, and the compliance of respiratory function training was higher than that of the control group,  $P < 0.05$ . **Conclusion:** the effect of respiratory function training based on 5A nursing model in patients with stable asthma is accurate, which can effectively improve the compliance of patients with respiratory function training, improve their lung function and improve patients' satisfaction, and is worthy of promotion.

**【Keywords】** 5A Nursing Mode; Respiratory Function Training; Patients with Stable Asthma; Rehabilitation Exercise

哮喘是一种由多种细胞成分组成的慢性气道炎症, 主要是由于药物、吸烟等因素引起的, 主要表现为胸闷、气喘、咳嗽、呼吸困难等; 该病的病程长, 发作频繁, 严重时甚至可导致死亡。目前, 治疗的首选方法是用药, 但长期使用会对病人的呼吸道产生一定的损伤, 并会对病人的精神状况产生影响, 另外, 由于肺功能的进行性下降, 会对病人的工作和生活造成很大的影响<sup>[1-2]</sup>。本研究探析了基于 5A 护理模

式的呼吸功能训练在哮喘稳定期患者康复锻炼中的应用, 报道如下。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

将我院 2020 年 1 月-2020 年 12 月 80 例哮喘稳定期患者, 双盲随机法分二组。每组例数 40。

其中实验组年龄 36-76 岁, 平均 (53.21±2.27) 岁, 男 29: 女 11。对照组年龄 35-75 岁, 平均 (53.74

±2.91)岁,男 27;女 13。两组一般资料统计  $P>0.05$ 。本研究经伦理批准。

## 1.2 方法

对照组给予常规护理,实验组实施基于 5A 护理模式的呼吸功能训练。(1)评价期。是一个多学科合作小组在病人住院后两天的综合评价。主要包括一般资料、疾病状况、健康知识认知、运动能力、自我效能、生命品质;评估的目的是:根据病人的实际需要,制订个性化的肺康复训练计划,并能有效的缓解病情,增强病人的运动耐力,让病人可以在出院后继续进行肺部康复训练;评估工具包括:肺病康复评估量表、哮喘相关知识量表、自我效能量表。收集各类评价资料,建立病人的电子病历,并将《哮喘患者肺康复训练手册》发给病人,并与他们的科研人员取得联系。(2)建议期:在病人住院后 3 天、7 天和出院前 1 天进行系统的健康教育,每次系统的健康教育间隔为 30 分钟,地点选在我院呼吸内科病房的示范教室。健康教育方法:集体授课,病友现场授课,播放录像等。课程设置:①由一位呼吸专家主持,主要包括呼吸疾病的病理机制、哮喘诊断与分期标准、哮喘病理变化及表现、治疗及康复等;②第二节课,以专业护理人员为主讲,讲解肺功能康复的基本概念、康复目标和治疗方法。为使病人能更好的了解康复方法,护理人员就以上的内容进行示范,例如:缩唇呼吸、腹式呼吸、有效咳嗽及痰的方法、手臂提举、踝泵运动、呼吸体操等。腹式呼吸:病人坐或半坐,左手置于胸部,右手置于腹部,用鼻慢慢吸气,然后慢慢呼气,使膈肌松弛,吸气时间 5 秒,憋气 1 秒,呼气 5 秒,一天两次。

(3)达成共识。肺病康复小组的工作人员对病人进行了一次体能测试,并将其按其运动能力分为 0~IV 等。根据肺康复训练的建议,根据病人的实际情况、兴趣爱好、受教育程度,制定出一套适合肺康复的方案,并遵循循序渐进、适度的原则,以保证病人的安全。根据肺功能的不同,对康复训练的方式进

行了相应的调整。①0 级:主要是四肢的被动运动。保持病人的关节功能,每日 1 次,每次 15-20 分钟;如果在训练过程中出现咳嗽、咳痰等症状,可以采取物理疗法来防止肺部感染。②II 级(被动):病人在仰卧状态,保持或提高关节的可动性;引导病人做被动的四肢活动和简单的床上活动,一天一次,一次 15 分钟。③II (主动):开放式运动适应训练,提高病人的胸腔容量,提高呼吸功能;运动形式有规律变化,上下肢床上活动,床上坐起,床边坐起,活动频率和时间与上述相同。指导病人进行呼吸功能锻炼和有效的咳嗽,提高肺容积和肺通气能力,每日 1-2 次,每次 15 分钟。

(4)帮助。出院后续工作由专家护理人员与研究团队成员共同组建追踪小组,建立追踪机制,并将有关肺功能恢复的知识和日记本发给病人和家人。

(5)随访。建立哮喘健康服务微信群和 QQ 群,让病人可以随时关注,通过文字、图片、视频等形式,每天都会向病人提供有关肺康复训练的信息,并提供病人答疑服务,病人可以在网络平台上提出问题,由专业的医护人员进行解答。

## 1.3 观察指标

比较两组护理前后肺功能水平、护理满意度、呼吸功能训练依从性。

## 1.4 统计学处理

SPSS23.0 软件中,计数  $\chi^2$  统计,计量行 t 检验, $P<0.05$  表示差异有意义。

## 2 结果

### 2.1 肺功能水平

护理前两组肺功能水平比较,  $P>0.05$ , 护理后两组均显著升高,而其中实验组显著高于对照组,  $P<0.05$ 。如表 1。

### 2.2 护理满意度

实验组的护理满意度比对照组高( $P<0.05$ )。实验组的护理满意度是  $94.43\pm 3.44$  分,而对照组的护理满意度是  $80.13\pm 2.21$  分。

表 1 护理前后肺功能水平比较 ( $\bar{x}\pm s$ )

组别	时间	峰流速 (L/s)	最大呼气中段流量 (L/s)	最大呼气压 (%)	最大吸气压 (%)
实验组	护理前	1.02±0.15	0.65±0.12	30.14±3.28	60.75±5.21
	护理后	2.12±0.34	1.67±0.21	45.34±4.25	82.04±8.21
对照组	护理前	1.01±0.14	0.64±0.14	30.45±3.21	60.45±5.34
	护理后	1.46±0.20	1.21±0.24	37.26±4.01	73.21±8.01

### 2.3 呼吸功能训练依从性

实验组呼吸功能训练依从性高于对照组 ( $\chi^2=4.507, P=0.034 < 0.05$ )。实验组占 97.50%，而对照组为 80.0%。

### 3 讨论

哮喘是呼吸道疾病的一种常见病症，其病因有过敏体质、外界环境、空气污染、呼吸道感染等，这些都会引起哮喘的发作，不仅会对病人的身体健康产生负面的影响，也会对生活和生活质量产生一定的影响，使病人的情绪低落，丧失治疗的信心[4]；因此，本文在哮喘病人中采用了呼吸康复训练的护理模式[3-4]。

常规护理是合理的，但总体疗效不佳，有待提高；如果在日常护理的基础上配合呼吸功能康复训练，可以弥补其不足，从而实现护理的目标。呼吸功能锻炼是指通过不同的呼吸训练方法，对病人的呼吸道状况和呼吸功能进行全方位的改善，从而减轻病人的临床症状[5-6]。5A 康复护理是一种通过评估、建议、共识、帮助和随访五个步骤来提高病人的治疗效果，提高病人的遵从性。5A 康复护理模式强调锻炼的科学性，可以提高病人在锻炼中的心功能，减少并发症的发生。通过对病人进行一对一的护理，既能保证病人的功能训练量，又能进行针对性的指导，使护理工作更贴近病人的实际。这种护理方法注重病人的自我管理，既可以帮助病人进行运动康复，也可以帮助病人确定正确的康复方法，循序渐进进行康复干预，在出院后进行指导，可以帮助病人改变不良的生活习惯，促进病情的好转[7-8]。

通过基于 5A 护理模式的呼吸功能训练，可进行缩唇呼吸训练，降低过快的呼吸速度，减缓呼气流速，在气道中维持一定的气压，避免外周小气道过早陷闭，有利于肺泡气的排泄，减少残余气量，提高潮气量，提高肺中的气体交换，提高病人的肺功能[4]。腹部呼吸练习可使腹肌张力增大，使膈肌上、下运动的幅度增大，由病人的胸部呼吸转变为腹部呼吸，从而增强呼吸肌的力量，增加潮气量，减少残余气量，降低呼吸功率，减轻呼吸困难症状，改善换气功能。而肢体功能和呼吸操训练可提高患者的整体机体功能，加速患者的康复。

本研究显示，实验组肺功能水平高于对照组，护理满意度高于对照组，呼吸功能训练依从性高于对照组， $P < 0.05$ 。

综上，哮喘稳定期患者实施基于 5A 护理模式的呼吸功能训练效果确切，可有效提高患者的呼吸功能训练依从性，改善其肺功能和提高患者的满意度，值得推广。

### 参考文献

- [1] 赵艳, 董望平. 系统性呼吸功能训练对哮喘-慢性阻塞性肺疾病重叠综合征患者肺功能及呼吸指标的影响[J]. 中国临床护理, 2022, 14(06): 358-362.
- [2] 季晓翠. 基于 5A 护理模式的呼吸功能训练在哮喘稳定期患者康复锻炼中的应用研究[J]. 当代护士(上旬刊), 2022, 29(03): 68-71.
- [3] 李丹, 李晓燕, 高香花. 间歇无氧运动联合呼吸功能训练对哮喘稳定期患儿的效果观察[J]. 医学理论与实践, 2021, 34(24): 4388-4389.
- [4] 许瑞琼. 呼吸体操结合缩唇腹式呼吸训练对哮喘患者肺功能及运动耐量的影响[J]. 中国实用医药, 2021, 16(16): 191-193.
- [5] 谭艳平, 吴杨超, 吴雅娜. 同龄同病示范教育在哮喘学龄前儿童病例肺功能监测与呼吸训练护理中的应用研究[J]. 全科医学临床与教育, 2021, 19(03): 278-280.
- [6] 李丹, 石亚杰. 呼吸训练联合运动疗法对哮喘稳定期患者运动耐力及肺功能的影响[J]. 中国现代医生, 2021, 59(02): 29-32.
- [7] 杨戈, 杨弋, 毛丽敏. 8 周间歇无氧运动训练对轻度哮喘患儿的影响[J]. 实用临床医学, 2020, 21(10): 45-47.
- [8] 刘晓梅, 汪启银. 阈值压力负荷呼吸肌训练对支气管哮喘慢性持续期患者运动耐力及肺功能的影响[J]. 河南医学研究, 2020, 29(28): 5267-5268.

收稿日期: 2021 年 11 月 10 日

出刊日期: 2021 年 12 月 20 日

引用本文: 刘亚萍, 基于 5A 护理模式的呼吸功能训练在哮喘稳定期患者康复锻炼中的应用研究[J]. 当代护理, 2021, 2(6): 168-170.

DOI: 10.12208/j.cn.20210160

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2021 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。 <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS