

专项呼吸训练联合体位指导护理对老年心衰患者心功能 及运动耐受性的影响

张媛媛

开远市人民医院 云南开远

【摘要】目的 为有效提升老年心衰患者心功能及运动耐受性,改善患者生活质量与睡眠质量,对专项呼吸训练联合体位指导护理的应用效果作进一步探究,为临床提供有效参考依据。**方法** 回顾性分析2020年1月-2020年12月期间在本院接受治疗的老年心衰患者为研究对象,共计70例,按组间基本资料匹配原则平均分为对照组和观察组(每组各35例),对比观察采用专项呼吸训练联合体位指导护理干预的观察组与采用常规护理干预的对照组的临床护理效果。**结果** 研究表明,两组患者在采取不同的护理方法后,通过专项呼吸训练联合体位指导护理干预措施的观察组患者心功能指标、运动耐受性指标、生活质量、睡眠质量均明显优于对照组,组间数据差异明显, $P < 0.05$,说明存在对比意义。**结论** 分析表明,专项呼吸训练联合体位指导护理干预对老年心衰患者的心功能及运动耐受性有显著提升作用,并且有效改善患者的生活质量与睡眠质量,护理效果显著,应用价值良好,对此护理方案建议大力推广应用。

【关键词】老年心衰患者;专项呼吸训练;体位指导护理;心功能;运动耐受性;生活质量;睡眠质量

Effects of special breathing training combined with body position guidance nursing on cardiac function and exercise tolerance in elderly patients with heart failure

Yuanyuan Zhang

Kaiyuan City People's Hospital, Kaiyuan City, Yunnan Province

【Abstract】 Objective: In order to effectively improve the cardiac function and exercise tolerance of elderly patients with heart failure, improve the quality of life and sleep quality of patients, to further explore the application effect of special breathing training combined with body position guidance nursing, and to provide an effective reference for clinical practice. **Methods:** A total of 70 elderly patients with heart failure who were treated in our hospital from January 2020 to December 2020 were retrospectively analyzed, and they were equally divided into the control group and the observation group (each group) according to the matching principle of basic data between groups. 35 cases in each group), to compare and observe the clinical nursing effect of the observation group using special breathing training combined with body position guidance nursing intervention and the control group using routine nursing intervention. **Results:** Statistical research showed that after taking different nursing methods, the cardiac function index, exercise tolerance index, quality of life and sleep quality of the observation group were significantly better than those of the observation group through special breathing training combined with body position guidance nursing intervention measures. In the control group, the data between the groups was significantly different, $P < 0.05$, indicating that there is a comparative significance. **Conclusion:** The analysis shows that the special breathing training combined with body position guidance nursing intervention can significantly improve the cardiac function and exercise tolerance of elderly patients with heart failure, and can

effectively improve the quality of life and sleep quality of the patients. The nursing effect is significant and the application value is good. It is recommended to vigorously promote the application of this nursing program.

【Keywords】 Elderly Patients with Heart Failure; Special Breathing Training; Postural Guidance Nursing; Cardiac Function; Exercise Tolerance; Quality of Life; Sleep Quality

心衰即心力衰竭,是临床较为常见的一种心脏疾病且多发于老年群体^[1]。是由于不同因素引起的,心脏舒张或收缩功能障碍,造成心肌结构异常、静脉回心血量低及动脉血液灌注不足,引发静脉血液淤积,从而导致心脏循环出现障碍^[2-3]。近年来,随着经济的快速发展,人们生活水平的提高,不良的生活方式对人们健康危害很大,心力衰竭的发病率呈逐渐上升的趋势,还会引发多种并发症,给患者的身心健康和生活质量甚至生命安全都带来较大的影响。利尿剂等药物在临床治疗心衰应用比较广泛,再加上有效的护理方法可以更好提升患者心功能及运动耐受性,进一步改善患者生活质量与睡眠质量。专项呼吸训练是通过呼吸肌进行锻炼的一种康复干预措施,可改善老年心衰患者的呼吸状态,进而改善心功能及运动耐受性,促进预后。体位指导护理,根据患者情况,调整合适的体位,保持皮肤清洁,促进血液循环,改善心脏血运,提升患者生活质量与睡眠质量,有助于降低感染率及死亡率。常规护理的作用效果不理想,回顾性分析 2020 年 1 月-2020 年 12 月期间本院收治的老年心衰患者 70 例进行专项呼吸训练联合体位指导护理与常规护理对照研究,经临床结果观察显示,本研究取得满意效果,具体内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

回顾性分析 2020 年 1 月-2020 年 12 月期间在本院接受治疗的老年心衰患者为研究对象,共计 70 例,按组间基本资料匹配原则平均分为对照组和观察组(每组各 35 例)。观察组男 21 例,女 14 例;年龄(63-81)岁,均值(72.75±4.67)岁,病程 2-9 年,均值(5.25±1.47)年;对照组男 23 例,女 12 例;年龄(61-82)岁,均值(71.58±4.12)岁,病程 2-10 年,均值(5.57±1.68)年;两组数据比较, $p > 0.05$,具有可比性。纳入标准:确诊符合心衰的诊断标准;年龄为 ≥ 60 岁者;NYHA 心功能分级为 II 级-III 级。排除标准:合并肢体功能障碍者;合并肺功能障碍者;伴有血液系统疾病或自身免疫系统疾病者;有

精神病史者;认知及语言功能障碍者。

1.2 方法

(1) 对照组采用常规护理。

指导患者遵医嘱日常按时正确使用洋地黄类、硝酸甘油、利尿剂等药物,为患者普及心衰疾病的诱发因素、治疗方法、护理方法、并发症及注意事项等,让患者充分休息,保持良好的睡眠质量,指导患者科学合理的饮食及生活作息习惯。

(2) 观察组采用专项呼吸训练联合体位指导护理。具体如下:

1) 专项呼吸训练。

①缩唇-腹式呼吸训练。餐后 1h 指导患者保持屈膝半卧,缓慢用鼻子吸气,腹部收缩,吸到极限,收缩唇部成吹口哨状,缓慢呼出气体,放松腹部,呼气时根据自身情况调节唇形大小,可蜡烛吹灭即可,吸气与呼气时间比例 1:2,训练时间:12 组/min,10-15min/次,2 次/d。②膈式呼吸训练。指导患者仰卧,双手重叠放于胸前,慢慢吸气,使腹部呈现最大的回缩状态,向上耸肩,保持肺部充满气体,吸极限,缓慢吐出气体,腹部凸起至极限,放松身体,10min/次,2 次/d。两种呼吸训练方法可交替进行,每次训练前需要评估患者的呼吸功能,对于痰多的患者需要进行提前排痰。在训练过程中要严格监测患者的各项生命体征变化,若发现心悸、胸闷、气短等异常症状,立即停止训练适当休息,根据患者实际情况后续对训练量进行调整^[4]。

2) 体位指导护理。

对末梢循环差、有较高褥疮、肺部感染等并发症发生风险的患者,给予患者调整斜卧或右侧卧位,斜坡角度控制在 15° - 30° , 2-3h 调整一次体位变换,防止局部受压,影响血液循环。对于生命体征平稳的患者,保持舒适体位,在患者腰背部放置软枕,缓解气喘、呼吸不畅等症状,提升舒适度。在吸氧过程中保持半坐卧位,完毕后再调整到 V 型体位,双足抬起 30° 、头部抬起 15° ,保持 1-2h,再变换舒适体位^[5-6]。

1.3 观察指标

在本次研究的过程中,整合分析两组不同护理方案的效果,对两组患者的心功能指标、运动耐受性指标、生活质量、睡眠质量进行对比,以此作为研究价值体现依据。

1.4 统计学方法

调研中所有数据资料均运用 SPSS23.0 系统实

行专业分析,当中计数数据运用 ($\bar{x} \pm s$, %) 代替,两组差别比照运用 t、 χ^2 检测。若两组比照结果 $P < 0.05$, 则说明实验价值显现。

2 结果

2.1 两组护理前后心功能、运动耐受性比较 见表 1

表 1 两组护理前后心功能、运动耐受性比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别		LVEF (%)	LVDD (mm)	LVSD (mm)	6MWD (m)	SpO ₂ (%)
观察组	护理前	45.71±11.05	62.39±8.49	54.17±10.20	381.05±77.94	96.31±1.06
	护理后	61.47±12.12	50.24±9.67	43.03±7.92	452.69±89.74	98.65±1.03
对照组	护理前	45.36±11.17	62.69±8.14	54.85±10.36	379.69±78.36	96.25±1.01
	护理后	53.17±12.06	54.71±10.69	48.39±7.45	412.36±82.69	97.78±1.11

2.2 两组护理后生活质量、睡眠质量评分比较

观察组情绪 7.25±1.36 (分)、社会限制 7.16±1.11 (分)、体力限制 15.58±1.26 (分)、睡眠质量 12.77±4.03(分);对照组情绪 9.02±1.54(分)、社会限制 8.02±1.06 (分)、体力限制 17.25±1.41 (分)、睡眠质量 16.52±4.87 (分), 观察组明显更优, $P < 0.05$, 说明存在对比意义。

3 讨论

心衰是由于心脏长时间处于负荷状态,引起心脏泵血功能、心肌收缩能力降低导致的,老年群体的发病率相对较高,还具有较高的致死率,对患者的身体健康及生命安全有严重威胁。心衰的临床表现症状主要有呼吸困难、液体潴留、疲乏无力、失眠、心悸、肺淤血及肺水肿等。早期的呼吸困难,主要表现为活动后的喘息,以及活动耐受性明显下降,随着时间加长,病情持续发展,患者会出现夜间阵发性的呼吸困难和端坐呼吸^[7]。受机体功能衰退、合并疾病等多种因素的影响,老年患者预后较差,需配合更安全有效的护理干预方法保证治疗及预后效果。因此,在老年心衰患者护理过程中寻找一种优质、效率、安全、可靠的护理方法对患者来说是十分重要的。专项呼吸训练能够提升患者肺活量、稳定患者呼吸功能、增加血氧循环,减轻心脏负荷,有利于提升心功能。体位指导护理可减少患者肺无效腔容量,增加肺部的顺应性,提升通气血流比,缓解患者呼吸困难,使心肌正常回流,改善患者机体血液循环以及睡眠质量,有利于修复心肌功能,同时还可避免患者因体位长时间不变,而引

起运动耐受性降低。将专项呼吸训练与体位指导护理相结合应用在老年心衰患者的护理中,可加强单项护理的效果^[8]。专项呼吸训练联合体位指导护理,能够使患者在活动中减少呼吸运动本身的耗氧量,减少呼吸系统的压迫,降低静脉压,改善患者心肌正常回流,促进心脏正常运行,进而提高患者的生活质量。在本次研究中,对老年心衰患者采用专项呼吸训练联合体位指导护理与常规护理对照研究,经临床结果观察显示,观察组患者心功能指标、运动耐受性指标、生活质量、睡眠质量均明显优于对照组,应用效果显著。

综上所述,采用专项呼吸训练联合体位指导护理干预对老年心衰患者的心功能及运动耐受性有显著提升作用,同时对患者的生活质量及睡眠质量的改善情况也有良好效果,临床价值、可行性较高,值得推广。

参考文献

- [1] 王明芹,唐俊.专项呼吸训练联合体位指导在老年心衰患者中的护理效果[J].中外医学研究,2021,19(10):122-125.
- [2] 李莉.实施运动康复护理对老年慢性心衰患者心功能及生活质量的改善效果[J].中国社区医师,2019,(17):159.
- [3] 吕培虹.心衰康复期患者的运动锻炼联合生活指导护理[J].中国急救复苏与灾害医学杂志,2020,(z1):95-96.
- [4] 夏畅达,任芳,杨文雯,等.主动呼吸康复训练对改善老年心力衰竭病人运动耐力的效果分析[J].实用老年医

- 学,2018,32(3):218-220,225.
- [5] 吴晖,王燕,任耀龙,等.中药穴位贴敷联合缩唇-腹式呼吸训练对慢性顽固性心力衰竭伴睡眠障碍患者睡眠质量、心功能及负性情绪的影响[J].临床医学研究与实践,2021,6(16):159-162.
- [6] 鄢晓丽.运动康复对老年慢性心力衰竭患者症状群及其左心室收缩功能的影响研究[D].重庆:重庆医科大学,2018.
- [7] 赵冬琰,胡菱,孙洁,等.八段锦联合呼吸训练对老年慢性心衰患者心肺功能的影响[J].中国老年保健医学,2020,18(4):8-11.
- [8] 李志刚,袁媛,郑太祖,等.呼吸康复训练在老年呼吸衰竭患者治疗中的临床效果观察[J].医药前沿,2022, 12(8): 94-96.

收稿日期: 2021 年 11 月 10 日

出刊日期: 2021 年 12 月 20 日

引用本文: 张媛媛, 专项呼吸训练联合体位指导护理对老年心衰患者心功能及运动耐受性的影响[J]. 当代护理, 2021, 2(6): 120-123.

DOI: 10.12208/j.cn.20210145

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