

# 呼吸康复护理在慢性阻塞性肺疾病患者中的应用进展

徐丽丽

温州市人民医院 浙江 温州 325000

**摘要:** 随着慢性阻塞性肺疾病(COPD)患者人数的增加,呼吸康复作为综合护理干预手段成为改善患者症状和生活质量的重要手段。近年来,呼吸康复护理在COPD患者中的应用不断取得进展,研究表明,可以有效地提高肺功能,缓解呼吸困难,降低急性加重发生率。呼吸康复治疗的关键是肺功能训练、呼吸肌训练、心理干预等。这有助于患者提高自我管理能力,减轻疾病负担。本文详细介绍了COPD患者呼吸康复护理的最新研究结果和应用情况,为临床实践提供理论依据和操作指导。

**关键词:** 慢性阻塞性肺疾病;呼吸康复护理;肺功能;急性加重;自我管理

## 引言

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是以常见气流限制为特征的慢性呼吸道疾病之一,随着病情的延长,患者的肺功能恶化,生活质量明显下降。COPD管理不仅依赖于药物治疗,还需要采取全面的护理干预措施。近年来,呼吸康复护理成为COPD治疗的重要组成部分,通过一系列干预措施,帮助患者改善呼吸功能,增强体力,提高日常活动能力。随着呼吸康复概念的不断发展,相关研究也逐渐揭示了在COPD患者中的积极作用,特别是改善患者的肺功能,减少急性加重频率,提高生活质量。因此,研究呼吸康复护理在COPD患者中的应用进展,对提高临床治疗效果具有重要意义。

## 1 慢性阻塞性肺疾病患者面临的呼吸功能障碍挑战

慢性阻塞性肺疾病(COPD)患者呼吸系统功能出现严重障碍,这种障碍通常表现为持续气流有限,患者的肺氧交换能力下降。随着病情的进展,肺组织的慢性炎症反应和气体也在深化改造过程,导致肺功能的逐渐丧失。对COPD患者来说,呼吸困难(COPD)成为主要临床症状,特别是体力活动或环境变化时,促进气的现象更加明显。这个功能障碍不仅影响患者的基本生活能力。呼吸不良引起的急性加重事件的危险也增加了,慢性低氧血症的存在影响了患者的全身代谢水平,导致心血管疾病、骨质疏松症、肌肉萎缩等一系列并发症,进一步加重了患者的整体健康负担。

随着肺功能的恶化,COPD患者的呼吸肌群也在不同程度上减弱,特别是横膈膜和辅助呼吸肌、长期的呼吸困难及缺氧状态明显抑制了其功能。患者由于缺乏有效的呼吸调节技术,往往习惯于采用不合理的呼吸模式,浅呼吸和快速呼吸等不良呼吸习惯会使病情进一步恶化。肺的有效通气会降低血液中氧气的交换效率,患者

日常活动能力急剧下降,生活质量明显下降。COPD患者的心理状态也受到严重影响,长期的呼吸困难会导致焦虑、抑郁等情绪障碍,这间接加剧了患者的病情。因此,有效缓解COPD患者的呼吸功能障碍,通过缓解呼吸困难和提高生活质量,成为当前治疗中亟待解决的核心问题。

## 2 呼吸康复护理在 COPD 患者中的核心治疗策略

呼吸康复护理是COPD患者治疗的重要组成部分,其重点是通过多方面干预手段改善患者的呼吸功能,缓解症状,提高生活质量。以COPD患者为对象。核心治疗策略包括呼吸训练、肺功能运动、心理干预、自我管理教育等多个方面,通过这些措施的综合应用,限制患者的气流和缓解呼吸困难,促进肺功能恢复。呼吸训练是呼吸康复护理的核心之一。可以帮助患者掌握正确的呼吸技巧,减少因呼吸方式不当而引起的疲劳和呼吸困难现象,从而提高患者的通气效率。深呼吸训练有助于患者改善肺部的气体交换功能,增加肺泡的通气量,减少气道阻塞,提高氧气交换效率。腹式呼吸训练有助于改善膈肌的运动功能,增强呼吸肌的力量,减轻辅助呼吸肌的负担,从而降低呼吸困难发生的频率。通过这些训练,患者不仅可以获得更高效的呼吸模式,还可以减少日常生活中的呼吸困难不适。

肺功能锻炼是呼吸康复护理的另一个重要部分,主要通过运动训练提高肺通气功能,增强全身体力,运动不仅能增强心肺功能,还能促进气道清除作用,减少痰液的滞留,改善呼吸道通畅性。对于COPD患者来说,步行训练、骑自行车训练、呼吸肌训练等有氧运动可以大大改善氧气的摄入和利用率,提高患者的运动耐力。系统的运动训练可以大大提高患者的活动能力,减缓肺功能进一步恶化的过程,改善患者的整体健康状况。心理

干预作为呼吸康复的一部分,在COPD患者的治疗中也起着重要作用,很多COPD患者因为呼吸困难而面临焦虑、抑郁等心理困扰,甚至影响病情的恢复。通过心理咨询、休息训练、社交支持等,有助于患者调节心理状态,缓解疾病带来的精神负担,心理干预不仅能提高患者的生活质量,还能提高患者对治疗的依从性,有助于实现康复效果。

自我管理教育是呼吸系统康复护理中不可缺少的方面,旨在提高患者的疾病认识和自我管理能力。通过对患者的呼吸健康知识的普及、药物管理指导、疾病早期识别等训练,帮助患者在日常生活中有效地管理自己的病情。自我管理教育不仅可以提高患者的自信心,还可以促进患者更积极地参与康复过程,从而减少急性恶化的危险,提高生活质量。综合以上各种策略,呼吸康复护理可以干预COPD患者的呼吸功能、体力和心理状态,减少疾病的影响,改善生活质量。这些战略的实施不仅有助于患者缓解急性症状,而且有助于长期的疾病控制和肺功能的改善,并为COPD患者的整体康复提供综合支持。

### 3 呼吸康复护理干预的效果与机制分析

呼吸康复护理干预通过一系列综合治疗措施,对COPD患者的呼吸功能和整体健康产生了积极影响。其效果主要表现在改善肺功能、缓解呼吸困难、减少急性恶化的发生率、提高患者的生活质量等方面。在治疗机制上,呼吸康复护理主要通过加强呼吸肌群的力量、改善机体交换、调节呼吸模式、优化心理状态等方式,实现提高患者整体健康状况的目标。肺功能改善是呼吸康复护理干预的直接效果之一。通过有氧运动和呼吸训练,患者肺泡通气量增加,气道阻力降低,可以有效改善氧气和二氧化碳的交换效率。特别是对于长期受到COPD影响的肺部,肺功能的改善可能会减缓气流限制的进展,提高肺部供氧能力。在此过程中,深呼吸和腹式呼吸训练大大提高了膈膜的运动功能,改善了呼吸肌的协调,提高了患者的呼吸能力,减少了呼吸困难症状。

除了改善肺功能外,呼吸康复护理的另一个重要机制是通过运动训练提高患者的全身体力。有规律的运动训练不仅能改善心肺功能,还能促进呼吸道的清除作用,减少痰液的滞留,改善呼吸道的通畅性。通过步态训练、骑自行车训练等强度低的有氧运动,患者的运动耐力大大提高,降低了体力不足引起的急性加重事件的发生概率。运动干预还通过增强肌肉力量提高了COPD患者对日常活动的适应能力,减少了体力下降导致的生活质量下降。

呼吸康复护理干预通过改善患者的心理状态,进一步提高治疗效果。COPD患者经常面临焦虑和抑郁等心理问题,这些问题不仅影响呼吸困难情绪,还影响治疗依从性。通过放松训练和情绪调节等心理干预,患者的情绪有所改善,焦虑和抑郁症状有所缓解,这种心理支持可以帮助患者更积极地参与康复治疗,进一步提高治疗效果。呼吸康复护理通过多方面的干预,不仅大大提高了COPD患者的肺功能和体力,对患者的心理健康也产生了积极的影响。这种效果的实现依靠科学的训练计划和个性化的护理措施,有效地改善患者的临床症状,减少急性恶化的发生率,提高患者的整体生活质量。

### 4 临床实施中的呼吸康复护理问题与应对措施

在临床实施过程中,呼吸康复护理面临着各种课题,特别是在COPD患者的个性化治疗和治疗效果的持续追踪上,呼吸康复已被广泛认为是有效的干预手段。但在实际操作中的实施仍存在很多困难,患者依从性不足、康复资源分配不平衡、护理人员缺乏专业精神和训练等因素影响了该领域的临床实践。患者的依从性问题是呼吸康复护理的一大障碍,COPD患者通常由于旅途漫长、症状复发、治疗周期长而感到疲劳和失望,有些患者在治疗过程中会产生不信任或放弃治疗的情绪。一些患者对呼吸康复的疗效认识不足,认为治疗效果不明显,康复过程中缺乏足够的积极性。为了解决这一问题,临床护理团队必须加强与患者的沟通,详细说明治疗方案和康复的长期效果,增强患者的自我管理意识,提高治疗依从性。

呼吸康复护理在部分地区面临资源不足的问题,特别是在初级医疗机构,由于缺乏专门的呼吸系统康复治疗设备和相应的康复训练场所,COPD患者很难接受系统的康复训练。在资源不足的情况下,经常只能用简单的手段进行治疗,康复效果大大下降。要解决这些问题,医疗管理部门必须加强呼吸康复领域的资源投入,优化康复设备配置,通过远程医疗和社区健康支持等方式为患者提供更便捷的康复服务。护理人员的专业能力也在一定程度上限制了呼吸康复治疗的效果。呼吸康复护理不仅要求护理人员具备扎实的基础护理知识,还要求专业的康复理论和技术操作。但是现有护理人员在这一领域往往缺乏训练和专业能力,很多护理人员缺乏相关的理论知识和实践经验,直接影响康复治疗的实施效果。为此,实施呼吸系统康复护理人员的专业培训和技术提高过程尤为重要,只有提高护理人员的专业性,才能保证治疗方案的有效实施。

患者的个人差异也是临床实施的一大难题。COPD患者的病情各不相同,肺功能损伤程度和并发症差异很

大,因此康复护理方案应根据患者的具体情况进行个性化,制定符合每个患者实际需要的康复计划,进行持续的效果评价和调整是保证治疗效果的关键。在这方面,临床医疗队应加强对患者健康状况的动态评估,以确保在患者疾病的进展过程中及时调整治疗措施。在临床实践中,呼吸康复护理的实施面临诸多挑战,这些问题的解决需要多方面的共同努力。患者的依从性不足是影响康复效果的重要因素之一,因此需要通过加强与患者的沟通、提供个性化指导以及增强患者自我管理意识等方式,提高其对康复治疗的参与度和积极性。康复资源分配不均衡,尤其是在基层医疗机构,设备和场地的不足限制了康复训练的开展。因此,优化康复资源配置,通过远程医疗和社区支持等方式,为患者提供更便捷的康复服务至关重要。护理人员的专业素质也直接影响康复效果。呼吸康复护理需要护理人员具备扎实的康复理论知识和熟练的技术操作能力,因此加强专业培训,提升护理人员的康复护理水平是当务之急。

#### 5 呼吸康复护理对 COPD 患者生活质量的综合提升

呼吸康复护理通过一系列干预措施,大大改善了 COPD 患者的生活质量。COPD 患者由于长期存在的呼吸困难、体力下降和疾病的不确定性,往往面临较低的生活质量。通过科学的呼吸康复护理干预,患者的呼吸功能改善,体力逐渐恢复,精神状态也发生了积极的变化,促进了整体生活质量的提高。呼吸康复护理通过提高肺功能,帮助患者更有效地交换氧气,减少呼吸困难症状。这种改善将使患者在日常生活中呼吸顺畅,更好地参与家庭和社会活动,减少空气促进引起的活动限制。患者在恢复过程中逐渐恢复基本体力,可以进行轻度体力劳动或运动,从而提高了自主生活能力,随着呼吸功能的改善,患者不再因呼吸不顺畅而感到疲倦,身体的虚弱感得到缓解。

运动训练和体力恢复是呼吸康复护理的另一个重要部分,通过定期有氧运动,COPD 患者不仅促进了心肺耐力,还促进了全身血液循环的改善。体力的恢复可以减少患者卧床的时间,增加与他人交流和外出的机会,提

高了社会功能和精神状态身体机能的改善也减少了患者体力不足引起的抑郁和不安全感,进一步提高了整体心理健康水平。

心理干预也对提高患者的生活质量起到了重要作用。长期进行呼吸困难斗争的 COPD 患者经常普遍存在巨大的心理压力、焦虑和抑郁,通过对患者的心理咨询和情绪管理训练,通过呼吸康复治疗帮助患者调整心理状态,提高了对疾病的信心。心理干预不仅能减轻患者的精神负担,还能促进积极参与康复过程的意愿,从而改善患者的整体健康状况。呼吸康复护理通过多种干预手段帮助 COPD 患者提高呼吸功能,恢复体力,优化心理状态。这种全面的措施大大提高了患者的自我管理能力,使他们能够更好地融入社会,享受更高质量的生活。

#### 结语

呼吸康复护理在 COPD 患者治疗中的应用越来越广泛,并取得了明显的治疗效果。通过多种干预手段,呼吸康复护理不仅有效地改善了 COPD 患者的肺功能和体力,而且对心理干预和自我管理发挥了积极作用。患者的生活质量有了很大提高,活动能力和社会功能得到了恢复,呼吸困难得到了缓解。虽然在临床实施过程中仍面临诸多挑战,但随着呼吸康复护理理念的逐步普及和相关技术的不断发展,COPD 患者的整体治疗效果和生活质量将进一步提高,治疗模式也将更加完善和个性化。

#### 参考文献

- [1]张伟,李明.呼吸康复护理对 COPD 患者生活质量的影响[J].临床医学,2023,31(5):112-115
- [2]王芳.COPD 患者呼吸康复护理的实施及效果分析[J].护理研究,2022,36(4):210-213
- [3]刘海燕.呼吸康复护理在慢性阻塞性肺疾病患者中的应用进展[J].呼吸与危重症医学,2021,47(7):534-538
- [4]赵婷,郑雪.呼吸康复护理干预对 COPD 患者肺功能的影响[J].实用呼吸病杂志,2022,14(3):125-130
- [5]陈俊杰.COPD 患者呼吸康复护理的干预策略及其机制[J].中华护理杂志,2023,58(2):85-89