

慢阻肺的康复护理

袁明霞

江安县人民医院感染科 644200

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 05-070-01

【基金项目】江安县 2022 年度医疗卫生领域县级科技计划项目：慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺康复训练知信行状况的潜在剖面分析研究

慢性阻塞性肺病(Chronic obstructive pulmonary disease, COPD)是一种持续性肺病,由终末细支气管远端扩张和空气腔壁破坏引起。它会导致气道狭窄和呼吸困难。患者通常需要长期康复护理。康复护理可以帮助患者提高生活质量,减少呼吸困难的症状,降低复发和急性恶化的风险。本文介绍了 COPD 康复护理的方法。一起来看看吧。

什么是慢阻肺?慢阻肺是慢性阻塞性肺疾病的简称,这一疾病是能够通过预防和治疗来缓解持续溪流受限的一种呼吸系统疾病。发病早期极为隐匿,基本无任何临床症状,患者一旦确诊,其病情也基本发展至慢阻肺中晚期,且肺功能受到不可逆转的损伤。截至目前,我国患有慢阻肺疾病的中老年人已有近 1 亿人。慢阻肺的发病特点在于高患病率、高致残率、高病死率,且患者发病周期长,在反复发作过程中伴随着急性加重,且伴随着诸多并发症,会对中老年患者生活质量造成严重影响。我国国务院印发的《健康中国行动(2019-2030)》文件中明确提出,要大幅提升居民对慢阻肺的知晓率,加强慢阻肺疾病的早期筛查,强化基层居民对慢阻肺疾病的防控能力。

一、如何预防慢阻肺?

慢阻肺属于慢性疾病的一种,有些人认为在出现咳嗽、咳痰等临床症状后到医院接受治疗即可,这种想法是极为错误的,慢阻肺疾病重在防控而不在治疗。无论是慢阻肺患者还是大众,都应在日常生活中做到以下几点:(1)戒烟。主动吸烟和被动吸入二手烟是引发慢阻肺的主要因素,慢阻肺预防从戒烟开始。(2)早春季节适当增减衣物,预防感冒,缓解咳嗽症状。(3)保持室内环境整洁,勤通风。将厨房油烟、烟雾以及空气粉尘等刺激性气体及时排出。(4)日常饮食结构保持清淡、营养。(5)根据自身体能状况,适当参加散步、太极拳、八段锦等活动,配合缩唇呼吸,并定期进行有意识性的腹式呼吸训练。

二、慢阻肺的康复护理方式

1. 药物治疗

在 COPD 的康复护理中,药物疗法是关键。目前临床上常用的药物有长期支气管扩张药(LAMA)、长期 β -受体激动药(LA-BA)等,可以帮助舒张气管,缓解气急等症状,同时也可以加强肺部的机能。目前研发的新药有阿地溴铵等。它

服用后 15 分钟左右就能发挥作用,并且可以持续 24 小时以上。与目前临床上常用的异丙托溴铵比较,阿地溴铵起效快,作用时间长,不良反应少,安全性和耐受性好。

2. 氧疗

COPD 患者普遍存在缺氧现象,氧疗法是治疗的关键步骤之一,可为患者提供充足的氧气,缓解哮喘、疲乏等症状。但是治疗的时候,一定要注意,要确保肺部有足够的氧气,这样才能让 COPD 的患者恢复正常的呼吸。另外,对于慢阻肺的患者也要有一定的认识,要主动配合医师的治疗。

3. 物理治疗与康复运动

理疗能够提高患者的肺部功能,并使他们的呼吸更加干净。常见的治疗方式有呼吸运动,胸部按摩,体位排痰,震动按摩等。通过对上皮细胞的激活,提高肺泡的通气能力,加速痰的排出。同时通过合理的康复锻炼,能够减轻患者的体力消耗,提高患者的身体功能。恢复锻炼的方式有徒手体操、步行、游泳等。

4. 营养支持与心理疏导

患者的饮食应以高蛋白质、高卡路里、低脂、低盐为宜。合理的营养可帮助患者维持正常的身体,增强身体的抵抗力,并增强肌肉和心脏的功能。另外在长期患病的情况下,很容易出现消极的情绪,甚至出现精神方面的问题。所以,对于 COPD 患者,更应重视其精神上的支持。医务工作者可为患者提供心理辅导及意见,协助家属处理与调整患者的心理状态。

5. 教育宣传

此外,对 COPD 患者进行教育也很有必要。通过对患者进行预防和治疗,预防病情恶化,避免二次感染,定期复查,以达到提高患者对疾病的认知,加强患者的自我管理。教导患者如何处理紧急情况。例如,随身带着急救联络资料,其中包含了药品和用量等。对于那些伴有其他慢性病的患者,特别是糖尿病、心脏病等。

三、总结

总之,COPD 患者的康复护理是一项系统性、复杂性的工作。综合运用药物治疗,氧疗,物理治疗,营养支持,心理支持,康复运动,教育宣传,提高生活质量,提高机体功能。但是,康复治疗还必须针对不同的患者,所以,在治疗的时候,要对患者进行多角度的评价,并制定出个体化的康复治疗计划。