

# 基于循证护理的呼吸康复训练在慢性阻塞性肺疾病患者中的应用效果

陈天瑞 马克凤

云南省中医医院

DOI:10.12238/carnc.v3i6.15813

**[摘要]** 目的: 探讨在慢性阻塞性肺疾病(COPD)患者中实施基于循证护理的呼吸康复训练的临床应用价值。方法: 选取本院2022年8月至2023年9月收治的66例COPD患者, 根据随机数字表法分组, 对照组(常规康复护理, 33例), 观察组(基于循证护理的呼吸康复训练, 33例)。对比两组护理前后的肺功能(用力肺活量/FVC、第1秒用力呼气容积/FEV<sub>1</sub>)、运动耐力(6min步行试验距离/6MWD), 并比较两组并发症风险和6个月后复发情况。结果: 护理后观察组的FVC、FEV<sub>1</sub>及6MWD均高于对照组, 且并发症发生率与6个月后复发率低于对照组( $P < 0.05$ )。结论: 对COPD患者采取基于循证护理的呼吸康复训练干预能提高其肺功能与运动耐力, 预防并发症发生, 并降低复发风险, 具有积极临床借鉴意义。

**[关键词]** 慢性阻塞性肺疾病; 循证护理; 呼吸康复训练; 肺功能; 运动耐力

中图分类号: R473.5 文献标识码: A

## Application Effect of Respiratory Rehabilitation Training based on Evidence-based Nursing in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease

Tianrui Chen, Kefeng Ma

Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine

**Abstract:** Objective: To investigate the clinical application value of respiratory rehabilitation training based on evidence-based nursing in patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Methods: 66 patients with COPD admitted to our hospital from August 2022 to September 2023 were divided into control group (routine rehabilitation nursing, 33 cases) and observation group (evidence-based respiratory rehabilitation training, 33 cases) according to random number table method. Lung function (forced vital capacity /FVC, forced expiratory volume in the first second /FEV<sub>1</sub>) and exercise endurance (6min walking distance /6MWD) were compared between the two groups before and after care, and the risk of complications and recurrence 6 months later were compared between the two groups. Results: After nursing, the FVC, FEV<sub>1</sub> and 6MWD in the observation group were higher than those in the control group, and the complication rate and recurrence rate after 6 months were lower than those in the control group ( $P < 0.05$ ). Conclusion: Respiratory rehabilitation training intervention based on evidence-based nursing for COPD patients can improve lung function and exercise endurance, prevent complications, and reduce the risk of recurrence, which has positive clinical reference significance.

**Keywords:** Chronic obstructive pulmonary disease; Evidence-based nursing; Respiratory rehabilitation training; Lung function; Exercise endurance

### 引言

慢性阻塞性肺疾病(COPD)不仅严重影响患者的呼吸功能, 导致呼吸困难、咳嗽、咳痰等症状, 还会降低患者的运动耐力和生活质量。有研究提出可通过呼吸康复训练作为非药物治疗手段, 通过一系列的呼吸技巧训练和运动锻炼, 来增强患者的呼吸肌力量, 提高肺通气功能, 改善运动耐力<sup>[1]</sup>。但呼吸康复训练效果对患者自身治疗依从性要求极高,

然而大部分COPD患者为老年人, 其身体机能下降、记忆力下滑, 使他们难以持续性进行呼吸康复训练, 使得训练效果无法达到预期<sup>[2]</sup>。有研究指出, 基于科学证据的循证护理模式, 可通过强调将最佳的研究证据与临床经验、患者需求相结合, 为患者提供更加科学、有效的护理干预措施<sup>[3]</sup>。基于此, 本研究将探讨基于循证护理的呼吸康复训练在COPD患者中的应用效果。现报道如下:

## Clinical Application Research of Nursing Care

## 1 资料与方法

## 1.1 一般资料

选取本院收治的66例COPD患者(2022年8月至2023年9月),根据随机数字表法分组,对照组(33例,男19例,女14例,年龄区间48-79岁,平均年龄 $65.65 \pm 7.81$ 岁),观察组(33例,男18例,女15例,年龄范围49-79岁,平均年龄 $65.85 \pm 7.21$ 岁)。两组一般资料对比无统计学意义( $P > 0.05$ )。研究已获得医院伦理委员会批准。

纳入标准:(1)均确诊COPD;(2)病情稳定,无急性发作;(3)意识清楚,能配合康复训练。

排除标准:(1)合并严重肺部感染未控制者;(2)存在严重呼吸衰竭需机械通气者;(3)有精神疾病或认知障碍不能配合者;(4)近期有胸部手术史者。

## 1.2 方法

对照组:常规康复护理,包括:密切观察患者的生命体征和病情变化,遵医嘱给予药物治疗和氧疗。指导患者进行简单的呼吸训练(如缩唇呼吸和腹式呼吸),每天2次,每次10~15min。给予患者基本的健康宣教,并定期对患者进行评估,根据评估结果来调整护理措施。

观察组:基于循证护理的呼吸康复训练,具体措施:(1)循证问题的提出:由护士长、责任护士及呼吸专科医生组成循证护理小组,通过查阅文献、与患者沟通交流等方式,提出与COPD患者呼吸康复训练相关的循证问题,例如:“如何提高患者的呼吸功能、运动耐力”和“如何降低并发症的发生风险”等。(2)证据的检索与评价:利用国内外数据库,如PubMed、中国知网、万方等检索与循证问题相关的文献。对检索到的文献进行严格的质量评价,筛选出高质量的研究证据。根据证据的级别和质量,确定最佳的护理干预措施。(3)根据患者的病情、身体状况、运动能力等,为每位患者制定个性化的呼吸康复训练方案。训练内容包括:①呼吸训练:指导患者进行缩唇呼吸、腹式呼吸、呼吸操等

训练,每日3次,每次20min分钟。呼吸操包括吸气、呼气、扩胸、弯腰等动作,以增强呼吸肌力量,改善肺通气功能。

②运动训练:根据患者的运动耐力,制定合适的运动计划(如步行、慢跑、骑自行车等有氧运动,以及上肢力量训练、下肢力量训练等),运动强度从低强度开始,逐渐增加,每周运动3~5次,每次30~60min。③呼吸肌训练:使用呼吸肌训练器(如阻力呼吸器等)进行呼吸肌训练,每天2次,每次15min,以提高患者呼吸肌的耐力和力量。④心理支持与教育:关注患者的心理状态,及时发现并解决患者的心理问题。通过心理疏导、鼓励等方式,增强患者的治疗信心和依从性。同时,为患者提供全面的健康教育,包括疾病的发生发展、治疗方法、康复训练的重要性、饮食营养、戒烟限酒等方面的知识,提高患者的自我管理能力和预防疾病复发。⑤定期评估与调整:定期对患者的呼吸功能、运动耐力、生活质量等进行评估,根据评估结果及时调整康复训练方案。同时,与患者及其家属保持密切沟通,了解患者在康复训练过程中遇到的问题和困难,及时给予帮助和支持。

## 1.3 观察指标

(1)对比两组护理前后的肺功能(用力肺活量/FVC、第1秒用力呼气容积/FEV<sub>1</sub>)、运动耐力(6min步行试验距离/6MWD);(2)统计并比较两组并发症(呼吸抑制、呼吸窘迫、自发性气胸)发生率和6个月后复发率。

## 1.4 统计学方法

采用SPSS 23.0软件分析,计量资料比较用t检验,以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示,计数资料用 $\chi^2$ 检验,以率(%)表示, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

## 2 结果

## 2.1 两组肺功能及运动耐力比较

护理前两组肺功能及运动耐力指标比较无差异( $P > 0.05$ );护理后观察组的FVC、FEV<sub>1</sub>及6MWD均高于对照组( $P < 0.05$ )。见表1:

表1 对比两组FVC、FEV<sub>1</sub>及6MWD指标( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	FVC (L)		FEV <sub>1</sub> (L)		6MWD (m)	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	33	1.23±0.33	1.68±0.39	1.15±0.36	1.66±0.59	315.23±36.52	435.69±39.58
对照组	33	1.21±0.29	1.42±0.34	1.12±0.35	1.39±0.42	314.56±35.86	398.59±38.45
t	-	0.262	2.887	0.343	2.142	0.075	3.862
P	-	0.795	0.005	0.733	0.036	0.940	0.001

## 2.2 两组并发症、复发率比较

( $P < 0.05$ )。见表2:

观察组的并发症发生率与6个月后复发率均低于对照组

表2 对比两组并发症发生率、复发率[n,(%)]

组别	例数	呼吸抑制	呼吸窘迫	自发性气胸	总发生率	复发率
观察组	33	1 (3.03)	1 (3.03)	0 (0.00)	2 (6.06)	1 (3.03)

## Clinical Application Research of Nursing Care

对照组	33	3 (9.09)	4 (12.12)	2 (6.06)	9 (27.27)	6 (18.18)
$\chi^2$	-				5.346	3.995
P	-				0.021	0.046

## 3 讨论

本研究结果显示, 护理后观察组的肺功能、运动耐力、并发症与复发风险控制效果均优于对照组。从肺功能改善的角度来看, 基于循证护理的呼吸康复训练通过个性化的呼吸训练方案能够有效增强患者的呼吸肌力量, 改善呼吸模式, 提高肺通气功能, 这些训练方法基于科学的证据, 经过严格的筛选和制定, 能够针对性地解决 COPD 患者呼吸功能障碍的问题<sup>[4]</sup>。

在运动耐力方面, 循证护理强调根据患者的具体情况制定个性化的运动方案, 充分考虑了患者的身体状况和运动能力, 避免了过度运动或运动不足的问题, 能够逐步提高患者的运动能力和耐力<sup>[5]</sup>。对于并发症的预防, 基于循证护理的呼吸康复训练在训练过程中注重对患者的监测和评估, 能够及时发现并处理潜在的问题, 降低并发症的发生风险, 同时全面的健康教育使患者了解疾病的相关知识和注意事项, 提高了自我管理能力和依从性, 进一步减少了并发症的发生<sup>[6]</sup>。在降低复发率方面, 基于循证护理的呼吸康复训练不仅改善了患者的肺功能和运动耐力, 还通过心理支持和健康教育, 增强了患者的治疗信心和依从性, 使患者能够更好地配合治疗和自我管理, 从而降低了复发的风险<sup>[7]</sup>。

综上所述, 对 COPD 患者采取基于循证护理的呼吸康复训练干预, 能有效提高患者的肺功能与运动耐力, 降低并发症发生率和复发率, 值得在临床护理中推广应用。

## [参考文献]

- [1]苗同艳,官晓飞,吴瑞,等.呼吸康复训练治疗慢性阻塞性肺疾病稳定期患者的临床研究[J].医师在线,2024,14(10):39-41.
- [2]王敏,邢健红,姚胜男.老年慢性阻塞性肺疾病稳定期病人肺康复训练知行现状及影响因素分析[J].全科护理,2024,22(22):4349-4353.
- [3]蔡楠楠,孙宝兰,李梦瑾,等.循证护理在慢性阻塞性肺疾病急性加重期患者中的应用[J].山东医学高等专科学校学报,2022,44(2):135-137.
- [4]王军.循证护理对提高慢性阻塞性肺疾病患者呼吸训练依从性的效果分析[J].中国医药指南,2021,19(8):153-154.
- [5]秦小花,黄虎.肺康复训练对老年慢性阻塞性肺疾病患者呼吸功能及运动耐力的影响[J].中华灾害救援医学,2025,12(2):145-149.
- [6]赵花,刘建红.循证护理联合家庭氧疗对慢性阻塞性肺疾病患者的影响[J].航空航天医学杂志,2020,31(5):603-605.
- [7]张通.循证护理在加重期 COPD 并发呼吸衰竭中的应用[J].中国农村卫生,2021,13(5):66-65.

## 作者简介:

陈天瑞(1978.01-),女,汉族,云南腾冲人,本科,主管护师,研究方向为呼吸内科、内分泌、神经内科。