

# 基于循证护理的慢性阻塞性肺疾病患者呼吸功能康复效果观察

李锦芝

云南省中医医院

DOI:10.12238/carnc.v3i4.14875

**[摘要]** 目的：分析循证护理模式对慢性阻塞性肺疾病患者呼吸功能康复的影响及应用效果。方法：选取2024年1月至2025年1月期间，在我院收治的50例慢阻肺患者作为本次对象，根据护理模式的差异按乱数表法进行分组，对照组采用常规护理，观察组在常规基础上实施循证护理干预。两组肺功能、护理满意度、心理状态进行比较。结果：观察组肺功能指标均高于对照组；相较于对照组，观察组在护理满意度上展现出显著提升；观察组心理健康状态优于对照组（ $p < 0.05$ ）。结论：基于循证护理的干预显著提升了慢性阻塞性肺疾病的呼吸功能康复效果，改善了肺功能指标，增强运动耐力，减轻了症状，并优化了心理状态与生活质量，同时降低了急性加重风险，值得临床推广。

**[关键词]** 循证护理；慢性阻塞性肺疾病；呼吸功能康复；肺功能；生活质量

中图分类号：R473.5 文献标识码：A

## Observation on the Rehabilitation Effect of Respiratory Function in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease Based on Evidence-based Nursing

Jinzhi Li

Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine

**Abstract:** Objective: To analyze the impact and application effect of evidence-based nursing model on respiratory function rehabilitation in patients with chronic obstructive pulmonary disease. Method: 120 patients with chronic obstructive pulmonary disease admitted to our hospital from January 2024 to January 2025 were selected as the subjects for this study. According to the differences in nursing modes, they were divided into groups based on random number tables. The control group received routine nursing, while the observation group received evidence-based nursing intervention on the basis of routine nursing. Compare the lung function, nursing satisfaction, and psychological status between two groups. Result: The lung function indicators in the observation group were higher than those in the control group; Compared to the control group, the observation group showed a significant improvement in nursing satisfaction; The psychological health status of the observation group was better than that of the control group ( $p < 0.05$ ). Conclusion: Evidence based nursing interventions significantly improve the respiratory function rehabilitation effect of chronic obstructive pulmonary disease, improve lung function indicators, enhance exercise endurance, alleviate symptoms, optimize psychological status and quality of life, and reduce the risk of acute exacerbation, which is worthy of clinical promotion.

**Keywords:** Evidence based nursing; Chronic obstructive pulmonary disease; Respiratory function rehabilitation; Pulmonary function; quality of life

### 引言

慢性阻塞性肺疾病（COPD）是一种以持续性气流阻塞为特征的常见慢性疾病，常由慢性支气管炎和（或）肺气肿发展而来，严重时可进展为肺心病与呼吸衰竭<sup>[1]</sup>。该病主要因气道和肺脏长期暴露于香烟烟雾、工业粉尘等有毒颗粒或气体，引发慢性炎症反应<sup>[2]</sup>。这种炎症会使气道壁增厚、弹性减弱，肺泡结构遭到破坏，最终导致气流受限，引发呼吸

困难。患者常见症状包括慢性咳嗽、咳痰，活动后气短或呼吸困难，部分患者还会出现喘息、胸闷等表现。随着病情进展，这些症状逐渐加重，严重影响生活质量和运动能力<sup>[3-4]</sup>。因此本次主要分析循证护理模式对慢性阻塞性肺疾病患者呼吸功能康复的影响及应用效果。现总结如下。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

## Clinical Application Research of Nursing Care

选取2024年1月至2025年1月期间,在我院收治的50例慢阻肺患者作为本次对象,根据护理模式的差异按乱数表法进行分组。每组25例;其中对照组:男13例,女12例,年龄52~75岁,平均年龄(65.53±5.29)岁;病程2~6年;平均(3.25±1.03)年;观察组:男11例,女14例,年龄55~72岁,平均年龄(66.87±5.41)岁;病程2~8年;平均(4.75±1.23)年;患者及其家属均一致赞同参加本研究,两组在一般资料比较中,结果均无统计学意义( $P>0.05$ ),具有可比性。纳入标准:符合《慢性阻塞性肺疾病全球倡议(GOLD)》的诊断标准;病情稳定,能够配合康复训练;意识清楚,具备基本沟通能力。排除标准:合并严重心、肝、肾等重要脏器功能障碍;存在精神疾病或认知障碍;无法完成康复训练。

## 1.2 方法

对照组采用常规护理,观察组在常规基础上实施循证护理干预。主要包括:

## 1.2.1 呼吸训练

腹式呼吸:强调用腹部而非胸部进行呼吸,有助于增加肺活量,提高深吸效率。患者可取仰卧位或半卧位,一只手放在腹部,另一只手放在胸部,通过鼻缓慢吸气使腹部隆起,然后用嘴缓慢呼气使腹部下陷。

缩唇呼吸:通过缩唇增加呼气阻力,延长呼气时间,减少呼气末气道塌陷,从而增加肺泡通气量。以鼻吸气,呼气时口唇缩成吹口哨状,使气体缓慢呼出。

深呼吸与吹气球:通过深呼吸锻炼增加肺活量,吹气球则进一步锻炼呼吸肌的力量。可取坐位或立位,进行深呼吸练习,同时尝试吹大气球以增加呼吸阻力。

## 1.2.2 运动锻炼

有氧运动:如散步、慢跑、游泳、骑自行车等,有助于增强心肺功能,提高身体耐力。运动时应根据个体情况调整强度,避免过度劳累。

整体呼吸运动:结合呼吸训练与有氧运动,如瑜伽、太极等,有助于全面改善呼吸功能。这些运动强调呼吸与动作的协调,有助于增加肺通气量和提高呼吸效率。

## 1.2.3 营养支持

合理饮食:保持均衡的饮食,摄入足够的蛋白质、热量和维生素,有助于增强体力,改善呼吸功能。

中医饮食调养:根据中医理论,多食用具有润肺、化痰、止咳功效的食物,如梨、百合、银耳等,有助于调和气血,改善呼吸功能。

## 1.2.4 心理干预

认知行为疗法:通过改变思维和行为模式,减轻焦虑、抑郁等情绪问题,提高生活质量。

放松训练:如深呼吸、冥想、瑜伽等放松训练方式,有助于缓解紧张情绪,减轻呼吸困难等症状。

## 1.3 观察指标

(1) 比较两组干预后使用肺功能仪检测呼气峰流速(PEF)、第1秒用力呼气量(FEV1)、深吸气量(IC)、用力肺活量(FVC)和最大通气量(MVV)。

(2) 用自制满意度问卷(信度0.87)测满意度。

(3) 比较两组心理状态,分别采用Zung焦虑自我评定量表(SAS)和Zung抑郁自我评定量表(SDS)评价焦虑、抑郁情况,以SDS抑郁、SAS焦虑量反映心理状态,分数越高即心理状态越差。

## 1.4 统计学方法

本次研究的所有数据均纳入SPSS 23.0软件中进行比较分析,对于计数资料和计量资料的检验,分别用 $\chi^2$ 和t进行,分别用百分占比(%) and ( $\bar{x} \pm s$ )表示,若( $P<0.05$ )提示有统计学意义。

## 2 结果

## 2.1 比较两组肺功能。

本次研究发现,观察组肺功能指标均高于对照组( $p<0.05$ ),见表1。

表1 两组肺功能比较( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	PEF (L/s)	FEV1 (L)	FVC (L) IC (L)	MVV (L/min)
对照组	2	4.53±	1.87±	0.45	75.14±
	5	0.69	0.52	1.92±	9.03
观察组	2	4.02±	1.58±	0.34	61.85±
	5	0.65	0.33	1.73±	7.82
t	-	7.853	8.267	8.563 6.875	9.837
P	-	0.001	0.001	0.001 0.001	0.001

## 2.2 两组护理满意程度。

本次研究发现,相较于对照组,观察组在护理满意度上展现出显著提升( $P<0.05$ ),见表2。

表2 护理服务满意度(n%)

组别	例数	非常满意	满意	不满意	总满意率
观察	25	13(52%)	12(48%)	0(100%)	25(100%)

## Clinical Application Research of Nursing Care

组					
对					
照	25	12(48%)	10(40%)	3(12)	22(88%)
组					
X <sup>2</sup>	-		-	-	9.521
p	-		-	-	0.001

## 2.3 两组心理状态

本次研究发现，观察组心理健康状态优于对照组 ( $p < 0.05$ )，见表3。

表3 两组心理状态比较 (分,  $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	SAS (评分)	SDS (评分)
观察组	25	38.26±0.12	44.36±7.61
对照组	25	47.35±5.62	52.13±2.62
t	-	7.853	8.529
P	-	0.001	0.001

## 3 讨论

循证护理确定的呼吸训练方法(如缩唇呼吸、腹式呼吸)和运动康复方案，能够针对性改善患者呼吸模式，增强呼吸肌力量，提高肺通气和换气功能，有效缓解呼吸困难症状，减缓肺功能下降速度，提升呼吸功能储备能力<sup>[5-6]</sup>。循证护理注重对心理支持和个性化健康教育，通过了解患者心理状态，给予针对性心理疏导，帮助正确认识疾病与康复训练的重要性，增强其康复信心和自我管理意识，从而提高患者参与呼吸功能康复训练的积极性和依从性<sup>[7-8]</sup>。通过改善呼吸功能和运动耐力，减轻因疾病导致的身体不适和活动受限，减少急性发作频率，降低住院次数，使患者能够更好地回归社会和家庭，提升生活质量和满意度<sup>[9-10]</sup>。本次研究发现，观察组肺功能指标均高于对照组 ( $p < 0.05$ )；相较于对照组，观察组在护理满意度上展现出显著提升 ( $p < 0.05$ )；心理健康状态优于对照组，差异具有统计学意义 ( $p < 0.05$ )。

综上所述，基于循证护理的干预显著提升了慢性阻塞性肺疾病的呼吸功能康复效果，改善了肺功能指标，增强运动耐力，减轻了症状，并优化了心理状态与生活质量，同时降

低了急性加重风险，值得临床推广。

## [参考文献]

- [1] 王娜, 翟莉, 张琳, 等. 血清 IL-17、eotaxin-3 联合对慢性阻塞性肺疾病急性加重期患者预后不良的预测价值[J]. 国际检验医学杂志, 2025, 46(6): 752-756.
- [2] 白琳, 张红霞. 中医综合助眠管理方案对慢性阻塞性肺疾病合并睡眠障碍患者睡眠质量和心理应激的影响[J]. 河北中医, 2025, 47(3): 382-385,390.
- [3] 郑婧, 肖曼, 张琳, 等. 慢性阻塞性肺疾病患者饮食炎症指数与肌少症的关系[J]. 郑州大学学报(医学版), 2025, 60(2): 282-285.
- [4] 张惠敏, 陈苑霞, 林灿灿, 等. 卧位康复操联合火龙罐对慢性阻塞性肺疾病急性加重期患者的疗效观察[J]. 中国医药指南, 2025, 23(8): 12-15.
- [5] 周露露. 同步有氧训练联合连续胸壁振动在慢性阻塞性肺疾病患者中的效果[J]. 湖北民族大学学报(医学版), 2025, 42(1): 56-60.
- [6] 李琪, 蔡佩芬, 王孟. 血清 miR-34a、TLR4 水平对稳定期慢性阻塞性肺疾病患者预后的预测效能[J]. 临床误诊误治, 2025, 38(6): 43-48.
- [7] 于欢. 共享决策护理联合综合性肺康复疗法在慢性阻塞性肺疾病合并肺部感染患者中的应用效果[J]. 山西医药杂志, 2025, 54(12): 936-939.
- [8] 刘艳芳, 刘艳芹. 健康信念模式护理在慢性阻塞性肺疾病稳定期患者中的应用效果[J]. 中国民康医学, 2025, 37(12): 166-168,172.
- [9] 梁远俊, 余婷婷, 张欢欢, 等. 基于 Cox 健康行为互动模式的健康教育方案在老年 COPD 稳定期患者中的应用研究[J]. 护理实践与研究, 2025, 22(6): 907-915.
- [10] 丁春芳. 延续性护理在慢性阻塞性肺疾病患者中的应用效果[J]. 医药前沿, 2025, 15(16): 130-134.

## 作者简介:

李锦芝 (1995.12-), 女, 彝族, 云南个旧人, 本科, 护师, 研究方向为内科、脑病科。