社区慢性阻塞性肺疾病患者的运动锻炼状况调查分析

肖李¹ 聂冠华²

1 湖北三峡职业技术学院 2 湖北省宜都市第一中学

DOI:10.32629/mef.v2i5.123

[摘要] 调查社区慢性阻塞性肺疾病患者的运动锻炼状况。方法: 回顾性抽取60例本人单位所属社区于2017年10月-2018年10月所发放问卷调查的社区慢性阻塞性肺疾病患者作为本次研究对象, 调查全部人员的运动锻炼状况。结果: 参与运动锻炼的患者人数为45例(75.00%), 不参与运动锻炼的患者人数为15例(25.00%), $P < 0.05$, 差异有统计学意义; 45例存在运动锻炼行为的患者中, 有17例(37.78%)男性患者与13例(28.89%)女性患者选择下肢锻炼, 6例(13.33%)男性患者与9例(20.00%)女性患者选择全身运动锻炼项目, 男女人数对比发现 $P > 0.05$, 对比差异不存在统计学意义; 运动锻炼患者的年医疗费成本明显低于非运动锻炼患者的年医药费成本, $P < 0.05$, 两组对比差异具有统计学意义; 在运动锻炼过程中发生不良反应的男性患者14例(56.00%), 女性患者11例(44.00%), $P > 0.05$, 对比差异不存在统计学意义。结论: 参与本研究的60例社区慢性阻塞性肺疾病患者均具有参与运动与锻炼的自主积极性, 但需要对其给予规范的、科学的组织指导才能够真正实现对疾病的有效预防。

[关键词] 社区慢性阻塞性肺疾病; 运动锻炼状况; 调查分析

Investigation and Analysis of Exercise Status in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease in Community

Xiao Li¹ Nie Guanhua²

1 Hubei Three Gorges Polytechnic 2 Yichang NO.1 Senior High School

[Abstract] Objective: To investigate the exercise status of patients with chronic obstructive pulmonary disease in the community. Methods: A retrospective study of 60 patients with chronic obstructive pulmonary disease in the community from October 2017 to October 2018 in the community of their own unit was used as the study object to investigate the exercise status of all personnel. Results: The number of patients participating in exercise was 45 (75.00%), and the number of patients not participating in exercise exercise was 15 (25.00%), $P < 0.05$, the difference was statistically significant; in 45 patients with exercise behavior, there were 17 (37.78%) male patients and 13 (28.89%) female patients who chose lower extremity exercise. 6 (13.33%) male patients and 9 (20.00%) female patients chose whole body exercise programs, comparison of male and female numbers found $P > 0.05$, there was no statistical significance in the contrast difference; the annual medical cost of exercise patients was significantly lower than the annual medical cost of non-exercise exercise patients, $P < 0.05$, the difference between the two groups was statistically significant; There were 14 male patients (56.00%) with adverse reactions and 11 female patients (44.00%), $P > 0.05$, there was no statistically significant difference. Conclusion: 60 patients with chronic obstructive pulmonary disease in the community have the autonomy to participate in exercise and exercise, but they need to give standardized and scientific organization guidance to truly achieve effective prevention of the disease.

[Key words] chronic obstructive pulmonary disease in community; exercise status; investigation and analysis

在我国社会经济迅速发展的背景影响下, 当代人民的生活水平得到了大力提升, 同时随着健康教育以及养身行为的不断深入普及, “生命在于运动”这一健康理念已逐渐被广大人民群众所接受。随着社区慢性阻塞性肺疾病患者人数的不断上升, 广大患者为了确保身体的健康安全, 均积极参与到运动锻炼过程中, 这种情况对改善患者身体状况有着重大现实意义。但由于大多数患者在对运动锻炼项目的选择、锻炼次数与时间等方面缺乏规范性与科学性的安排与认知, 因此导致其运动锻炼效率无法达到理想效果, 甚至对自身身体构成影响。由此, 为了进一步调查社区慢性阻塞性肺疾病患

者的运动锻炼状况, 本研究回顾性抽取60例本人单位所属社区于2017年10月-2018年10月所发放问卷调查的社区慢性阻塞性肺疾病患者作为本次研究对象, 并调查全部人员的运动锻炼状况, 现将具体调查结果汇报如下:

1 调查对象与方法

1.1 调查对象

回顾性抽取60例本人单位所属社区于2017年10月-2018年10月所发放问卷调查的社区慢性阻塞性肺疾病患者作为本次研究对象, 调查全部人员的运动锻炼状况。纳入标准:

(1) 患者本人同意参与本次调查研究; (2) 确认为社区慢性阻

塞性肺疾病患者。排除标准: (1) 尚未确诊为社区慢性阻塞性肺疾病患者; (2) 存在严重认知障碍, 无法配合调查者; (3) 实际运动锻炼情况不明确者。

1.2 方法

(1) 调查问卷内容: 本研究所用调查问卷内容在经过科研人员与社区慢性阻塞性肺疾病患者的同意与研讨后确立, 主要包括患者的性别、年龄、运动锻炼项目、年医药费成本以及运动锻炼过程中不良反应的发生率等。

(2) 调查方法: 选派4名经过专业培训的主治医师对上述全部调查对象所填写的调查问卷内容做研究分析。

1.3 统计法分析

本研究所得的所有数据均通过统计学软件 SPSS20.0 统计处理, 计数资料用“[例(%)”表示, 用“ χ^2 ”检验; 计量资料用“ $(\bar{x} \pm s)$ ”表示, 用“t”检验, 若 $P < 0.05$, 提示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 普通资料

参与本次调查的患者共60例, 其中包括男性患者35例, 女性患者25例; 其中年龄最大为77岁, 年龄最小为58岁, 平均年龄为 (68.78 ± 1.56) 岁。其中, 参与运动锻炼的患者人数为45例 (75.00%), 不参与运动锻炼的患者人数为15例 (25.00%), $P < 0.05$, 差异有统计学意义。

2.2 运动锻炼项目

根据分析全部调查问卷内容发现, 运动锻炼项目主要包括以下: 全身锻炼(球类运动、游泳运动、体操、跳舞等)、下肢锻炼(骑车运动、登高运动、跑步运动、以及步行运动等)、健身房健身、武术等。通过对比男女运动锻炼的项目数据发现, 45例(男性: 23例, 女性22例)存在运动锻炼行为的患者中, 有17例(37.78%) 男性患者与13例(28.89%) 女性患者选择下肢锻炼, 男女人数对比发现 $P > 0.05$, 对比差异不存在统计学意义; 另外6例(13.33%) 男性患者与9例(20.00%) 女性患者选择全身运动锻炼项目, 男女人数对比后发现 $P > 0.05$, 对比差异不存在统计学意义。

2.3 对比运动锻炼患者与非运动锻炼患者的年医药费成本

运动锻炼患者的年医疗费成本明显低于非运动锻炼患者的年医药费成本, $P < 0.05$, 两组对比差异具有统计学意义, 详情见表1:

表1 对比运动锻炼患者与非运动锻炼患者的年医药费成本 $[\bar{x} \pm s, \text{元}]$

运动情况	n	年医药费成本
运动锻炼组	45	(2479.01 ± 181.36)
非运动锻炼组	15	(3982.86 ± 185.48)

2.4 观察患者在运动锻炼过程中不良反应的发生率

45例运动锻炼患者在日常锻炼过程中, 出现6例心悸、4例肢体酸痛、4例乏力、8例气喘、心悸合并气喘3例, 不良反

应发生率为55.56%(25/45)。其中包括男性患者14例(56.00%), 女性患者11例(44.00%), $P > 0.05$, 对比差异不存在统计学意义。所有患者在锻炼过程中所出现的不良反应症状均属于轻度且持续时间较短的症状, 并不会对其进行持续运动锻炼造成影响。

3 讨论

社区慢性阻塞性肺疾病的主要临床表现以喘息与咳嗽为主, 属于生活中较为常见的慢性气道炎性反应疾病之一。由于传统药物治疗方法已在许多患者心中形成了片面观念, 导致患者的病情状况不仅无法得到有效治愈且存在病情恶化的情况。根据相关医学临床研究实践结果证实, 社区慢性阻塞性肺疾病患者给予在严格遵循医嘱用药的情况下, 也仅仅能起到暂时控制病情的作用, 并无法对其预后工作起到改善作用。在现代医学治疗理念与相关研究不断发展的背景下, 针对社区慢性阻塞性肺疾病患者的治疗已突破传统的治疗框架。近年来, 对社区慢性阻塞性肺疾病患者给予对应的康复治疗已成为了促进患者身体康复并改善其病情预后的重要措施, 其中, 患者进行运动锻炼便是康复治疗的核心关键内容。

根据本研究调查结果显示, 大部分社区慢性阻塞性肺疾病患者均有着参与运动锻炼的自主积极性, 但部分患者在运动锻炼中仍然存在着一定的不合理性, 其中主要包括: (1) 所选择的运动锻炼项目针对性不足。大部分患者所选择的运动锻炼项目均根据自身的喜好所选择, 且多数患者偏好下肢运动锻炼, 比如女性偏爱选择跳舞运动, 而男性患者偏爱选择武术等运动, 这种情况导致其所选择的运动锻炼项目对人不对事。而根据对社区慢性阻塞性肺疾病的实际病理需求来看, 患者所选择的运动锻炼项目应以锻炼呼吸肌、耐力以及肌肉强度为主, 同时还应联合一系列的综合锻炼才能够实现对身体病症的有效改善。呼吸肌具有可逆性、超负荷以及特异性等特点, 需要坚持锻炼才能够起到锻炼效果, 针对社区慢性阻塞性肺疾病患者而言, 锻炼呼吸肌对改善其机体症状有着至关重要的作用; (2) 本研究调查结果显示, 诸多社区慢性阻塞性肺疾病患者在运动锻炼的过程中, 由于忽视了对机体的保健与缺乏相关的防范意识, 导致在实际运动锻炼过程中出现了一系列的不良反应症状, 虽然这些不良症状均属于轻度症状, 并不会对其后期的持续运动造成影响, 但也提示了大家在今后的运动锻炼过程应平衡中应提高自己对运动保健知识与防护措施的认识, 在根据对自身实际身体状况考虑的基础上, 制定并实施个性化的运动方案, 其中包括对运动量、运动方法以及运动内容等方面的有效规划。制定具备个性化的运动处方能够使患者得到正确锻炼的同时, 使其身体症状得到有效改善, 尤其对于老年患者而言, 更是意义重大。所谓运动处方就是将有氧代谢作为基础, 以此设定中等量的运动频率、运动时间与运动强度。社区慢性阻塞性肺疾病患者进行运动锻炼是实现“防患于未然”的重要内容。根据本研究结果显示, 进行运动锻炼的社区慢性阻塞性肺疾病患者的年医药费成本明显低于未进行运动锻炼的社区慢性阻塞

浅谈《临床检验基础》课程中实验的教学功能

苏艳丽 赵照 刘兴林

贵阳护理职业学院

DOI:10.32629/mef.v2i5.113

[摘要] 实验是《临床检验基础》课程教学的重要辅助手段和组成部分。《临床检验基础》课程实验教学功能这一角度出发,对《临床检验基础》课程实验在认识论、学习兴趣、科研精神和生物安全意识几个方面进行了探讨。

[关键词] 临床检验基础; 实验; 教学功能

Talking about the Experimental Teaching Function in the Course of "Clinical Examination Foundation"

Su Yanli Zhao Zhao Liu Xinglin

Guiyang Nursing Vocational College

[Abstract] The experiment is an important auxiliary means and component of the teaching of "Clinical Examination foundation". From the perspective of the experimental teaching function of the "Clinical Examination foundation" course, the "Clinical Examination foundation" course experiment explored several aspects of epistemology, interest in learning, scientific research spirit and biosafety awareness.

[Key words] clinical examination foundation; experiment; teaching function

《临床检验基础》是医学检验技术专业的一门重要的专业课程,同时,也是一门以实验事实为基础的课程。一定程度上来说,实验是《临床检验基础》课程的灵魂和生命。在日常的教学过程中,实验发挥着独特而不可替代的教学功能。下面结合本人在教学中的一些心得体会,对《临床检验基础》课程实验的教学功能做一些简单的讨论。

1 实验能增加学生对理论知识认识的直观感

从医学角度来看,人体内各种体液的组成以及各组分之间的反应变化是一个及其复杂的。从认识论的角度来看,《临床检验基础》课程教学过程就是一个对人体代谢的一个特殊

的认知过程。因此,教学过程中学生获得知识的过程也应符合人类认识事物的规律,即从感性到理性,再从理性到实践。而对于《临床检验基础》课程教学而言,学生感性认识的获得很大程度上来源于实验,所以实验对于学生完成课程学习的认识过程起着非常重要的作用。

在日常的教学过程中,对于一些细胞形态、尿液残渣形态等知识点的教学,如果仅靠课堂讲授,板书等手段,既枯燥乏味,学生容易缺乏学习兴趣,也很难通过语言文字的描述让学生透彻的理解和掌握。而实验恰好能弥补这一缺陷。一方面,实验能让学生通过亲手操作,亲身观察和体会一些细

性肺疾病患者的年医药费成本,进一步证实了社区慢性阻塞性肺疾病患者通过坚持运动锻炼,能够在改善自身身体状态的同时,减少治疗成本的输出,这对于社区慢性阻塞性肺疾病患者而言,属于一种实现“双赢”的有效措施。

综上所述,参与本研究的60例社区慢性阻塞性肺疾病患者均具有参与运动与锻炼的自主积极性,但需要对其给予规范的、科学的组织指导才能够真正实现对疾病的有效预防。

[参考文献]

- [1]杨容,方宗君.社区慢性阻塞性肺疾病患者运动锻炼状况调查[J].临床合理用药杂志,2017,10(13):19-21.
- [2]赵莹楚.对稳定期慢性阻塞性肺疾病(COPD)患者实施社区康复程序的临床效果研究[J].上海体育学院,2017,3(31):142-143.
- [3]杨容,方宗君,卞蓉民,等.运动锻炼药学服务联合干预社区慢性阻塞性肺疾病患者的效果观察[J].临床合理用药杂志,2018,11(04):33-35.

[4]金玉旭.家庭护理干预对社区慢性阻塞性肺疾病患者生活质量、健康状况的影响[J].智慧健康,2018,4(29):80-81.

[5]熊存友,乐金堂,陈柏兵.社区呼吸康复治疗对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺功能和运动耐力的影响[J].中国医药指南,2018,16(27):2-3.

[6]谭敬荣.多措施干预下慢性阻塞性肺疾病的社区康复治疗研究[J].黑龙江医学,2018,42(03):206-207.

[7]温洪钟,余旭辉,范茂春.社区呼吸康复治疗对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺功能和运动耐力的影响[J].中国医学创新,2017,14(36):30-33.

[8]高文娟,王青青,陈碧华.家庭医生制度下对社区慢性阻塞性肺疾病(COPD)筛查与康复管理模式探索[J].中国医药导刊,2017,19(07):753-754.

作者简介:

肖李(1978—),男,湖北宜昌人,汉族,本科学历,高校讲师,主要研究方向:体育教学研究。