

呼吸训练康复护理模式联合有氧运动在尘肺患者中的应用

文 鸽, 李聪聪*

山东第一医科大学附属职业病医院 (山东省职业病医院) 山东济南

【摘要】目的 验证分析呼吸训练康复护理模式联合有氧运动在尘肺患者中的应用。**方法** 此次要求以 2023 年 6 月至 2024 年 6 月院内收治的 90 例尘肺患者为分析依据, 以对照方式开展试验研究, 采用数字编号法对所有患者进行组别划分, 每组归入 (n=45), 分别命名为参照组与研究组, 前者给予常规护理+有氧运动, 后者在上述基础上, 联合呼吸训练康复护理模式+有氧运动, 最终收集整理临床资料、相关数据, 对干预效果展开分析对比。**结果** 统计学评估后发现, 研究组患者在各项指标数值的体现上均显优于参照组, $P < 0.05$, 值得探讨。**结论** 对于尘肺患者而言, 在其临床护理方案的横向选择中, 建议优先采用研究组实施方案, 即呼吸训练康复护理模式+有氧运动干预, 一方面能有效改善尘肺患者肺功能, 提高其运动能力和生活质量, 另一方面可切实增进护患友谊, 提高患者对护理工作的满意程度, 其应用价值显著, 值得推广。

【关键词】 呼吸训练康复护理模式; 有氧运动; 尘肺患者

【收稿日期】 2025 年 7 月 22 日

【出刊日期】 2025 年 8 月 16 日

【DOI】 10.12208/j.jmmn.20250396

Application of respiratory training rehabilitation nursing mode combined with aerobic exercise in pneumoconiosis patients

Ge Wen, Congcong Li*

Occupational Disease Hospital Affiliated to Shandong First Medical University (Shandong Provincial Occupational Disease Hospital), Jinan, Shandong

【Abstract】 Objective To verify and analyze the application of respiratory training rehabilitation nursing mode combined with aerobic exercise in patients with pneumoconiosis. **Methods** Based on the analysis of 90 patients with pneumoconiosis admitted to the hospital from June 2023 to June 2024, a controlled experimental study was conducted. All patients were divided into groups using numerical numbering method, with each group being assigned to (n=45) and named as the reference group and the study group, respectively. The former received routine nursing+aerobic exercise, while the latter received respiratory training rehabilitation nursing mode+aerobic exercise on the basis of the above. Finally, clinical data and relevant data were collected and sorted, and the intervention effect was analyzed and compared. **Results** After statistical evaluation, it was found that the study group patients showed significantly better performance in various indicators than the reference group, $P < 0.05$, Worth exploring. **Conclusion** For patients with pneumoconiosis, it is recommended to prioritize the implementation plan of the research group in the horizontal selection of their clinical nursing plan, which includes respiratory training rehabilitation nursing mode+aerobic exercise intervention. On the one hand, it can effectively improve the lung function, exercise ability and quality of life of pneumoconiosis patients, and on the other hand, it can effectively enhance nurse patient friendship and improve patients' satisfaction with nursing work. Its application value is significant and worthy of promotion.

【Keywords】 Respiratory training rehabilitation nursing mode; Aerobic exercise; Pneumoconiosis patients

近年来, 随着社会经济的快速发展, 各行各业均呈现出繁荣昌盛的发展态势, 国民在就业机会、收入水

平上均得到了较大提高, 但也由此产生的较多危害, 致使尘肺疾病的发病率持续攀升^[1]。尘肺属于常见职业疾

*通讯作者: 李聪聪

病之一, 主要是因长期吸入生产性粉尘并在肺内滞留而引起的以肺组织弥漫性纤维化为主的全身性疾病。症状表现有慢性咳嗽、呼吸困难、活动耐力下降等症状, 对患者生活质量、生命健康危害严重。时下, 该病症无法根治, 药物治疗和氧疗也仅能缓解症状、延缓病情加重速度, 无法达到理想治疗效果。因此, 积极寻求一种科学、有效的护理干预策略, 帮助患者改善肺功能, 提高其生活质量, 便成为了领域专家持续追寻的重要课题, 也是当下亟待解决的关键性问题^[2]。鉴于此, 本文针对 90 例尘肺患者展开分析探讨, 侧重分析联合护理方案的临床应用价值, 具体研究成果汇报如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

将 2023 年 6 月至 2024 年 6 月设为研究期限, 将 90 例本时段院内收治的 90 例尘肺患者纳为分析依据, 遵循“平行序贯”分组原则, 采用数字编号法对所有患者实施组间划分, 每组归入 (n=45)。期间对样本资料的分类与归纳均引用相关软件予以处理, 未见差异性 (P>0.05)。资料细化: 参照组: 男女占比数值: 26:19; 年龄分布范围从 36 岁延伸至 83 岁, 中间年龄处于 (56.37±3.15) 岁; 病程情况: 4-19 年, 均值处于 (12.15±4.22) 年。研究组: 男女占比数值: 25:20; 年龄分布范围从 37 岁延伸至 84 岁, 中间年龄处于 (55.24±2.89) 岁; 病程情况: 4-20 年, 均值处于 (13.65±3.87) 年。

1.2 护理方法

(1) 参照组: 方案策略如下: 1) 常规护理: ①维护好室内环境, 定期消毒、保持清洁, 减少灰尘, 合理调控室内温湿度, 注重提供保暖护理。②严密监测患者各项生命体征, 实时监测血气指标, 便于评估患者氧合情况、酸碱平衡状态。③规范患者生活行为, 规定其戒除烟酒, 保持良好生活作息。④提供常规疾病知识宣教, 注意事项告知, 用药指导和心理疏导, 同时耐心解答患者所提问题。⑤叮嘱患者多摄入高蛋白、富含维生素、易消化食物, 以此提高免疫力和抵抗力。2) 有氧运动: 结合患者耐受水平, 评估有氧训练时间, 根据评估结果

制定个性化有氧训练方案, 叮嘱患者结合自身情况掌控训练时间。运动工具为功率自行车, 首先指导患者热身 10min, 而后开展规范训练, 女性以 15W/min 运动 40min, 男性以 20W/min, 车轮转速维持在 55-65 转/min, 每日训练 1 次^[3]。

(2) 研究组: 在上述基础上开展呼吸训练康复护理模式, 内容简介: 1) 负荷呼吸训练: 构建良好护患关系, 指导患者择选最舒适体位, 深呼吸放松全身, 护理人员应用呼吸检测仪检验患者最大通气量, 确定训练吸气容量目标, 目标确定后, 指导患者将吸入器吸嘴完全含于口内, 下压患者舌体, 保证患者口腔及呼吸道畅通后, 指导其缓慢、逐渐用力吸气, 保持吸气是浮标在透明管内的高度维持不动, 维持 3-5s 后从口中取出吸入器, 缓慢呼出气体, 呼气与吸气时间比例为 2:1, 循序渐进, 结合患者完成程度增加浮标高度, 每日训练 3 次, 每次 15min^[4-5]。2) 缩唇呼吸: 指导患者以鼻吸气, 缩口唇, 吹口哨状呼气, 患者呼吸时在其面前 (30cm) 放一张白纸, 呼气程度为略微吹动白纸便可, 每日 3 次, 每次 15min^[6]。3) 腹式呼吸: 指导患者将一只手放于胸前, 另只手放于腹部, 保持腹部不动, 呼气时最大限度压缩腹部, 吸气时对抗手力鼓起腹部, 反复开展, 以鼻深吸气, 通过唇缓慢呼气^[7]。

1.3 观察指标

针对两组在 FEV₁、MVV、FVC、有氧运动时间、6MWT、SGRQ、护理满意度方面的差异表现实施观察分析, 对比评价。

1.4 统计学方法

调研中所有数据资料均运用 SPSS26.0 系统实行专业分析, 当中计量数据计均数±标准差, 两组差别比照运用 T、 χ^2 检测。计数数据运用百分率 (%) 代替, 若两组对照结果表明 P<0.05, 则说明实验价值显现。

2 结果

不同形式的护理干预策略均对患者影响作用积极, 但研究组所获效果更加显著, 各项指标均显优参照组 (P<0.05), 见表 1。

表 1 两组患者总体护理效果比较 ($\bar{x}\pm s$ 、n、分)

组别	肺功能			运动能力		SGRQ 评分		
	FEV ₁	MVV	FVC	有氧运动时间	6MWT	呼吸障碍程度	活动时呼吸障碍情况	呼吸障碍无法活动情况
参照组 (n=45)	2.36±0.33	65.9±5.54	3.73±0.52	54.4±7.05	344.9±24.6	37.6±4.38	41.4±4.65	39.7±4.59
研究组 (n=45)	2.55±0.36	69.1±5.62	4.02±0.54	58.8±7.49	359.8±25.2	35.3±4.02	38.5±4.28	37.2±4.24

表2 两组护理满意度情况比较 (n、%)

组别	n	非常满意	满意	一般满意	不满意	总满意度
参照组	45	10 (22.22)	8 (17.78)	14 (31.11)	13 (28.89)	32 (71.11)
研究组	45	24 (53.33)	9 (20.00)	10 (22.22)	2 (4.44)	43 (95.56)

3 讨论

尘肺属临床常见疾病类别,患者在患病初期并无明显症状,随着病情进展,可出现咳嗽、疲劳等临床症状,若治疗、干预举措不及时,严重可至患者出现呼吸衰竭等严重并发症,危及生命健康^[8]。本项研究中,均分90例尘肺患者为两个小组,分别对其实施了差异性护理干预策略,结果呈现,研究组各项指标均显优另一组。分析原因:综合使用呼吸训练及有氧运动,能够加强心血管系统功能,促进心肺健康,助于克服尘肺患者因肺功能受损而出现呼吸困难等问题。有氧训练主要指人体在氧气供应充足的情况下运动,运动期间,吸入氧和耗氧量相等,运动强度低,时间长,可有效提高尘肺患者呼吸功能和肺功能,缓解相关疾病症状,增加其肺活量,但单一使用对患者呼吸肌锻炼较少,无法满足患者需求^[9]。呼吸训练的融入可切实弥补上述不足,其中负荷呼吸训练、呼吸肌训练可通过专业训练工具制定通气目标,确保患者训练目标的有效达成。腹部呼吸、缩唇呼吸训练可切实缓解尘肺患者胸腹呼吸矛盾,有效调节肺通气量和呼吸机收缩频率,进而改善尘肺患者呼吸肌收缩情况和呼吸方式^[10]。在此基础上,与有氧运动相结合,可使患者肺通气功能得到有效锻炼。上述体会,望临床采纳。

呼吸训练康复护理联合有氧运动是尘肺患者安全有效的康复方案,能够在患者呼吸功能、运动耐力、生活质量等多维度提供促进作用,优于单一干预方式。

参考文献

- [1] 邓珊,李银华,刘琦.呼吸训练康复护理模式联合有氧运动在尘肺患者中的应用[J].齐鲁护理杂志,2023,29(1):115-118.1006-7256.2023.01.036.
- [2] 赵贺.呼吸训练康复护理模式联合有氧运动在尘肺患者中的应用[J].妇女之友,2024(11):90-91.

- [3] 位亚盼.呼吸训练联合有氧运动对尘肺患者的影响研究[J].中国城乡企业卫生,2024,39(8):81-84.1003-5052.2024.08.029.
- [4] 阎聪侠,李宝平,沈福海,等.心肺运动试验指导综合性肺康复在尘肺病患者中的应用效果评价[J].环境与职业医学,2024,41(1):47-53.
- [5] 邹冬侠,武士勇,张费.有氧训练结合认知康复对改善矽肺病人认知功能障碍的临床疗效观察[J].蚌埠医学院学报.2019,44(12):1614-1617.
- [6] 汪亮,疗琼,苏芳.腹式呼吸配合肺康复运动训练对职业性煤工尘肺患者的影响[J].实用中西医结合临床.2024,24(13):113-116.
- [7] 葛建文,薛婷,李志敏.基于运动训练的呼吸康复治疗尘肺病患者疗效 meta 分析[J].中国职业医学.2024,51(03):285-291.
- [8] 岳琴,刘曼,朱美君.以时机理论为指导的居家护理结合阶梯式呼吸训练对尘肺患者居家氧疗行为及呼吸功能的影响[J].临床医学研究与实践.2024,9(16):154-157.
- [9] 李秀云,张红香,冯玲.八段锦联合呼吸训练对尘肺患者肺功能及希望水平的影响[J].工业卫生与职业病.2023,49(04):346-349.
- [10] 马秀娟,韩欣怡,张志刚.不同康复干预对尘肺患者运动耐力及肺功能影响的网状 meta 分析[J].职业与健康.2023,39(05):692-700.

版权声明:©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS