

慢阻肺疾病稳定期病人的肺功能康复护理进展分析

权欣

陆军特色医学中心 重庆

【摘要】本文旨在探讨慢阻肺疾病稳定期病人的肺功能康复护理的进展。通过对近年来相关文献的梳理和分析，文章总结了肺功能康复护理的重要性、当前的研究进展及实践应用，并提出了未来可能的发展方向。研究发现，有效的肺功能康复护理措施能够显著改善慢阻肺患者的生活质量，减轻症状，并延缓疾病的进展。

【关键词】慢阻肺；稳定期；肺功能

【收稿日期】2025年11月19日

【出刊日期】2025年12月18日

【DOI】10.12208/j.jmnm.20250652

Analysis of the progress of pulmonary function rehabilitation nursing for patients with stable chronic obstructive pulmonary disease

Xin Quan

Postal Code of Army Specialized Medical Center, Chongqing

【Abstract】This article aims to explore the progress of pulmonary function rehabilitation nursing for patients with stable chronic obstructive pulmonary disease. Through the review and analysis of relevant literature in recent years, this article summarizes the importance of pulmonary function rehabilitation nursing, the current research progress and practical application, and proposes possible future development directions. Research has found that effective pulmonary function rehabilitation nursing measures can significantly improve the quality of life of patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD), alleviate symptoms, and delay the progression of the disease.

【Keywords】Chronic obstructive pulmonary disease; Stable period; Pulmonary function

引言：慢阻肺（COPD）是一种常见的呼吸系统疾病，具有慢性、进行性发展的特点。随着病情的进展，患者的肺功能逐渐下降，生活质量受到严重影响^[1]。因此，在慢阻肺疾病的稳定期，采取有效的肺功能康复护理措施显得尤为重要。本文将从康复护理的角度，对慢阻肺稳定期病人的肺功能康复护理进行综述和分析。

1 慢阻肺疾病稳定期病人肺功能康复护理的重要性

1.1 提高生活质量

对于慢阻肺患者而言，肺功能康复护理能够显著改善其生活质量。通过一系列专业的护理措施，如呼吸肌训练、有氧运动训练等，可以帮助患者提高呼吸效率，减轻呼吸困难症状^[2]。例如，一项临床研究表明，经过为期12周的系统呼吸肌训练，78%的患者日常活动时的气短感明显减轻。同时，肺功能康复护理还能增强患者的体质，提高其生活自理能力。以往需要他人协助穿衣洗漱的患者，在康复训练后，约60%能够独立完成

这些日常活动，从而使患者能够更好地融入社会，享受正常的社交和生活。这种生活质量的提升对于慢阻肺患者来说无疑是一种巨大的心理安慰和生理支持，有效降低了患者因疾病产生的自卑和焦虑情绪。

1.2 延缓疾病进展

慢阻肺是一种慢性、进行性发展的疾病，其病程往往伴随着肺功能的逐渐下降。然而，通过肺功能康复护理，可以有效地延缓疾病的进展。通过专业的呼吸训练和有氧运动训练，可以帮助患者改善呼吸功能，增强肺部肌肉的力量和耐力，从而提高患者的肺功能水平^[3]。有研究显示，坚持进行有氧运动训练的患者，每年肺功能下降速度较未训练患者减缓约20%。此外，肺功能康复护理还能帮助患者改善生活习惯，如戒烟、避免空气污染等，进一步减少疾病恶化的风险。在实际护理中，通过戒烟干预，超过50%的吸烟患者成功戒烟，显著降低了因吸烟导致的病情加重几率。这种延缓疾病进展的效果对于患者来说具有极其重要的意义，可以为

其争取更多的治疗时间和生命机会，延长患者的生存期和提高生存质量^[4]。

1.3 减轻医疗负担

慢阻肺是一种需要长期治疗和护理的疾病，其医疗负担往往较重。然而，通过肺功能康复护理，可以有效地减轻患者的医疗负担^[5]。一方面，肺功能康复护理可以减少患者的急性发作次数和住院次数，从而节省医疗费用。数据显示，接受系统康复护理的患者，每年急性发作次数平均减少 3-4 次，住院天数平均缩短 10-15 天，大幅降低了医疗支出。另一方面，肺功能康复护理还可以提高患者的自我管理能力，使患者能够更好地掌握疾病的自我管理方法，减少不必要的医疗干预。例如，患者学会正确监测病情变化后，能够及时采取措施应对，避免病情恶化，从而减少急诊就诊次数。这种减轻医疗负担的效果对于患者来说具有实际的经济意义，可以为其家庭和社会减轻一定的经济压力，缓解医疗资源紧张的局面。

2 慢阻肺疾病稳定期病人肺功能康复护理的进展

2.1 呼吸训练技术

呼吸训练技术是慢阻肺患者肺功能康复护理中的一项重要内容。近年来，随着医学研究的深入，呼吸训练技术得到了不断的创新和发展^[6]。例如，腹式呼吸训练已成为常用的呼吸训练方法，它通过训练患者使用腹部肌肉来辅助呼吸，减少胸式呼吸的过度使用，从而提高呼吸效率。在实际训练中，患者通过每天坚持 30 分钟的腹式呼吸练习，2-3 周后就能明显感受到呼吸变得更加顺畅。此外，缩唇呼吸训练也被广泛采用，它通过让患者呼气时缩唇，增加呼气阻力，延长呼气时间，从而有助于排出肺内残留的气体，提高肺部的通气效率。研究发现，长期进行缩唇呼吸训练的患者，肺内残气量平均减少 15%-20%，有效改善了肺部通气功能。

2.2 运动康复疗法

运动康复疗法在慢阻肺患者肺功能康复护理中同样占据重要地位。有氧运动训练，如散步、慢跑、游泳等，能够增强患者的心肺功能，提高运动耐力，从而改善患者的生活质量。以游泳为例，由于水的浮力减轻了身体重量对肺部的压迫，患者在水中运动时呼吸困难症状明显减轻，同时还能全面锻炼心肺功能^[7]。此外，力量训练也被越来越多地应用于慢阻肺患者的康复护理中，通过针对性的肌肉训练，如使用弹力带进行上肢和下肢的力量练习，可以增强患者的肌肉力量，提高身体的稳定性，减轻呼吸困难的症状。研究表明，经过 8 周的力量训练，患者的握力平均提高 15%，下肢肌肉

力量增强使得行走更加稳健，进一步提升了患者的活动能力。

2.3 营养支持与饮食管理

营养支持与饮食管理在慢阻肺患者肺功能康复护理中同样不可忽视。合理的饮食搭配和营养支持能够为患者提供充足的能量和营养素，增强患者的体质和免疫力。对于慢阻肺患者来说，蛋白质是修复和维持肺部组织的重要营养物质，因此建议患者每天摄入适量的瘦肉、鱼类、豆类等富含优质蛋白质的食物。同时，对于慢阻肺患者来说，合理的饮食管理还能帮助控制体重，减少肥胖对肺部功能的负面影响^[8]。肥胖会增加肺部负担，导致呼吸困难加重，通过科学的饮食控制和营养搭配，患者可以保持健康的体重，降低肥胖相关的肺部并发症风险，提高肺功能康复效果。

2.4 心理干预与健康教育

心理干预和健康教育在慢阻肺患者肺功能康复护理中同样具有重要意义。由于慢阻肺病程长、病情反复，患者往往存在焦虑、抑郁等心理问题。有调查显示，约 60% 的慢阻肺患者存在不同程度的心理障碍。因此，通过心理干预帮助患者调整心态，增强信心，对于患者的康复具有重要意义。医护人员可以通过一对一的心理疏导、组织病友交流会等方式，让患者相互鼓励和支持，缓解心理压力。同时，健康教育也是必不可少的环节，通过向患者普及慢阻肺的相关知识，如疾病的发病机制、治疗方法、日常注意事项等，提高患者的自我管理能力，使其能够更好地应对疾病的挑战。例如，患者了解到空气污染对病情的影响后，会主动采取防护措施，减少外出或佩戴防护口罩，从而降低病情加重的风险。

3 慢阻肺疾病稳定期病人肺功能康复护理的实践应用

3.1 临床案例分析

临床案例分析是肺功能康复护理实践应用中的重要环节。通过深入分析和总结成功或典型的康复护理案例，可以为后续患者提供宝贵的经验和参考。例如，一位 65 岁的慢阻肺患者，在入院时活动严重受限，日常生活依赖他人照顾。经过医护团队为其制定个性化的康复计划，包括呼吸训练、运动康复、营养支持和心理干预等综合措施，6 个月后患者不仅能够独立完成日常活动，还能进行简单的家务劳动，肺功能指标也有了显著改善。通过分享这些案例，医疗团队可以更好地理解患者的需求，制定更个性化的康复计划，同时提高护理人员的专业能力和沟通技巧，使更多患者受益于科学有效的康复护理。

3.2 护理团队建设与培训

在肺功能康复护理中，一个专业、高效的护理团队是不可或缺的。为了保障护理团队的专业性和高效性，需要进行定期的团队建设与培训。这包括加强团队成员之间的沟通与协作，通过组织团队拓展活动、病例讨论会议等方式，增进成员间的了解和配合。同时，提升护理人员的专业知识和技能，定期邀请呼吸科专家进行讲座，组织护理人员参加线上线下的专业培训课程，学习最新的康复护理理念和技术。例如，学习国际先进的呼吸训练设备的使用方法和最新的康复护理流程。通过团队建设与培训，护理团队可以更好地理解患者的需求和期望，提供更加专业、全面的康复护理服务，提高患者的康复效果和满意度。

3.3 家庭康复护理指导

慢阻肺患者的康复护理不仅仅局限于医院内，家庭康复护理同样重要。为了帮助患者在家中继续进行有效的康复护理，需要为患者和家属提供家庭康复护理指导。这包括教授家属如何正确协助患者进行呼吸训练，如指导家属帮助患者掌握腹式呼吸和缩唇呼吸的正确方法，并监督患者每天进行训练。同时，提供运动康复指导，根据患者的身体状况制定家庭运动计划，如室内散步、简单的伸展运动等。在饮食营养方面，指导家属合理搭配饮食，确保患者摄入足够的营养。在心理支持方面，教导家属如何关注患者的情绪变化，及时给予心理安慰和鼓励。通过家庭康复护理指导，患者可以在家中得到持续、有效的护理支持，从而更好地恢复肺功能，提高生活质量。

4 结语

慢阻肺疾病稳定期病人的肺功能康复护理是一个复杂而重要的过程。通过本文的综述和分析，我们可以看到近年来肺功能康复护理在慢阻肺患者中的应用取得了显著进展。未来，我们需要进一步探索和研究更加

有效的康复护理措施，以更好地满足患者的需求，提高患者的生活质量。同时，我们也需要加强护理团队的建设和培训，提高护理人员的专业素养和综合能力，为慢阻肺患者提供更加优质、专业的康复护理服务。

参考文献

- [1] 李辉.追踪护理对老年慢阻肺稳定期患者肺功能和生活质量的改善效果评价[J].当代医药论丛,2025,23(13):170-173.
- [2] 张艳平.康复护理对慢阻肺患者肺功能恢复的促进作用[J].黑龙江中医药,2021,50(01):376-377.
- [3] 李洁,王艳红.综合运动康复训练对慢性阻塞性肺疾病稳定期病人肺功能及运动耐力的影响[J].护理研究,2016,30(18): 2271-2272.
- [4] 葛云云,孙林,吕红利,等.慢性阻塞性肺疾病稳定期病人的肺功能康复护理进展[J].护理研究,2007,(31):2835-2837.
- [5] 王佳璎.“慢阻肺”稳定期，家庭护理很重要[J].祝您健康,2024,(04):32-33.
- [6] 董卫彦,金娟,范迎迎,等.肺功能康复锻炼在慢阻肺稳定期康复护理中的作用[J].中国老年保健医学,2025,23(02):22-25.
- [7] 吴萍.肺康复护理干预对慢阻肺稳定期患者肺功能、生活质量的影响分析[J].现代诊断与治疗,2024,35(16):2515-2517.
- [8] 黄程程.如何对慢阻肺患者进行康复护理[J].家庭生活指南,2023,39(11):160-161.

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