

呼吸训练联合优质护理干预促进老年慢阻肺并高血压患者康复的效果分析

龚化娟, 李娜*

昆明医科大学第二附属医院 云南昆明

【摘要】目的 探讨呼吸训练联合优质护理干预在老年慢性阻塞性肺疾病合并高血压患者康复中的应用效果。**方法** 选取 2024 年 12 月-2025 年 12 月收治的 80 例老年慢阻肺合并高血压患者为研究对象, 分两组, 各 40 例。对照组实施慢阻肺合并高血压常规护理, 观察组在对照组基础上联合呼吸训练与优质护理干预, 两组均持续干预 12 周。比较两组患者干预后肺功能指标及护理满意度。**结果** 干预后, 观察组患者的 FEV₁、FVC、FEV₁/FVC 及护理满意度高于对照组 ($P<0.05$)。**结论** 呼吸训练联合优质护理干预可有效改善老年慢阻肺合并高血压患者的肺功能, 平稳控制血压, 提升运动耐量和生活质量, 同时提高患者护理满意度, 具有较高的临床推广价值。

【关键词】 老年患者; 慢性阻塞性肺疾病; 高血压; 呼吸训练; 优质护理; 康复效果

【收稿日期】 2026 年 5 月 3 日

【出刊日期】 2026 年 6 月 1 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20260295

Analysis of the effect of respiratory training combined with high-quality nursing intervention on promoting the rehabilitation of elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease and hypertension

Huajuan Gong, Na Li*

The Second Affiliated Hospital of Kunming Medical University, Kunming, Yunnan

【Abstract】Objective To explore the application effect of respiratory training combined with high-quality nursing intervention in the rehabilitation of elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease and hypertension. **Methods** 80 elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease and hypertension admitted from December 2024 to December 2025 were selected as the study subjects, divided into two groups, with 40 cases in each group. The control group received routine nursing care for chronic obstructive pulmonary disease complicated with hypertension, while the observation group received respiratory training and high-quality nursing intervention in addition to the control group. Both groups received continuous intervention for 12 weeks. Compare the lung function indicators and nursing satisfaction between two groups of patients after intervention. **Results** After intervention, the FEV₁, FVC, FEV₁/FVC, and nursing satisfaction of the observation group patients were higher than those of the control group ($P<0.05$). **Conclusion** Respiratory training combined with high-quality nursing intervention can effectively improve lung function, stabilize blood pressure control, enhance exercise tolerance and quality of life in elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease and hypertension, and improve patient nursing satisfaction. It has high clinical promotion value.

【Keywords】 Elderly patients; Chronic obstructive pulmonary disease; Hypertension; Respiratory training; High quality care; Rehabilitation effect

慢阻肺是老年高发慢性呼吸系统疾病, 以持续性气流受限为核心, 病程迁延致肺功能进行性下降; 高血压为老年常见心血管病, 长期控压不佳易损伤靶器官, 增加心血管事件风险。临床中, 老年慢阻肺患者因长期缺氧、代谢紊乱等, 合并高血压概率显著升高, 二者相互作用形成恶性循环, 既加重病情、降低患者运动能力

与生活质量, 也增加临床护理难度^[1]。目前, 临床对老年慢阻肺合并高血压患者的干预以药物控病为主, 辅以常规护理, 但常规护理多侧重病情监测、用药指导等基础内容, 缺乏针对性的呼吸功能训练和个性化护理措施, 难以满足患者的康复需求^[2]。呼吸训练是改善慢阻肺患者肺功能的重要非药物手段, 可通过规范训练

*通讯作者: 李娜

增强呼吸肌力量,改善气流受限,缓解呼吸困难;优质护理以患者为中心,通过个性化评估、精细化管理、心理疏导等措施,实现护理服务的针对性和全面性^[3]。研究选取 80 例老年慢阻肺合并高血压患者,探讨呼吸训练联合优质护理干预的临床效果,在为临床优化康复护理方案提供依据,现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2024 年 12 月-2025 年 12 月呼吸内科与心血管内科联合收治的 80 例老年慢阻肺合并高血压患者为研究对象。各 40 例,观察组男 23 例,女 17 例;年龄 61~82 岁,平均(70.34±5.24)岁;慢阻肺病程 1~10 年,平均(4.45±1.67)年;高血压病程 1~11 年,平均(5.34±2.35)年;高血压分级:1 级 21 例,2 级 19 例。对照组男 20 例,女 20 例;年龄 61~82 岁,平均(71.53±5.32)岁;慢阻肺病程 1~11 年,平均病程为(5.35±1.32)年;高血压病程 1~12 年,平均(5.85±2.10)年;高血压分级:1 级 18 例,2 级 22 例。纳入标准:①符合《慢性阻塞性肺疾病诊治指南(2021 年修订版)》及《中国高血压防治指南(2023 年版)》相关诊断标准;②年龄≥60 岁;③两种疾病病程均≥1 年;④意识清晰,可配合呼吸训练及护理干预;⑤患者及家属签署知情同意书。排除标准:①合并重要脏器功能衰竭;②合并其他呼吸系统疾病;③存在认知、肢体活动障碍无法配合;④近期出现疾病急性加重或高血压危象;⑤对研究护理措施有禁忌。两组患者性别、年龄、病程、高血压分级等一般资料比较,差异无统计学意义($P>0.05$)具有可比性。

1.2 方法

对照组行慢阻肺合并高血压常规护理 12 周,具体为:每日定时监测血压、心率,观察呼吸道症状并记录病情;指导患者遵医嘱规律用药,明确服药相关注意事项;做好基础护理,指导低盐低脂高蛋白饮食、戒烟戒酒;通过手册及口头讲解开展疾病宣教;告知患者定期复查,病情加重及时就医。

观察组在对照组基础上实施呼吸训练联合优质护理干预,持续 12 周,具体措施如下:

(1) 优质护理干预措施如下:①个性化评估与方案制定,联合医护全面评估患者各项情况,制定专属护理及康复训练方案;②心理护理,每日沟通疏导患者负面情绪,鼓励家属陪伴增强康复信心;③精细化病情管理,建立健康档案动态监测血压,记录病情用药情况,指导排痰并按需雾化;④个性化生活指导,控盐并调整饮食,指导慢走、太极拳等轻度活动;⑤延续性护理,每周电话、微信随访,跟进居家训练用药并答疑纠错。

(2) 呼吸训练由专业护士指导,每次 30min、每日 2 次、每周 5 天,依耐受度调强度:腹式呼吸鼻吸口呼、吸呼比 1: 2, 15min;缩唇呼吸吹口哨状呼气、吸呼比 1:3, 10min;吹气球训练深吸后慢吹并保持 5s, 5min。

1.3 观察指标

(1) 肺功能指标:干预 12 周后,采用肺功能检测仪统一检测两组患者的第 1 秒用力呼气容积(FEV₁)、用力肺活量(FVC),并计算 FEV₁/FVC 值。

(2) 护理满意度:干预 12 周后,采用本院自制问卷评估,分非常满意(≥90 分)、满意(80~89 分)、不满意(<80 分),总满意度=(非常满意+满意)/总例数×100%,问卷 Cronbach's α 系数 0.86,信效度良好。

1.4 统计学方法

本次研究的所有数据均纳入 SPSS23.0 软件中进行比较分析,对于计数资料的检验,分别用 χ^2 和 t 进行分别用百分占比(%) 和 ($\bar{x}\pm s$) 表示,以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 比较两组患者干预后肺功能指标

干预后,观察组患者的 FEV₁、FVC、FEV₁/FVC 均高于对照组($P<0.05$),见表 1。

2.2 比较两组护理满意度

观察组护理总满意度高于对照组($P<0.05$),见表 2。

表 1 两组患者干预后肺功能指标比较 ($\bar{x}\pm s$)

组别	例数	FEV ₁ (L)	FVC (L)	FEV ₁ /FVC (%)
观察组	40	2.23±0.56	3.44±0.78	68.46±7.13
对照组	40	1.34±0.32	2.92±0.53	61.23±6.76
t	-	6.432	7.456	8.124
P	-	0.001	0.001	0.001

表 2 两组患者护理满意度比较[n (%)]

组别	例数	非常满意	满意	不满意	满意度
观察组	40	26 (65.00)	14 (35.00)	0 (0.00)	40 (100.00)
对照组	40	20 (50.00)	17 (42.50)	3 (7.50)	37 (92.50)
χ^2	-	-	-	-	9.621
<i>P</i>	-	-	-	-	0.001

3 讨论

呼吸训练联合优质护理干预在老年慢阻肺合并高血压患者康复中具有显著的临床作用与效果，兼具重要的实践意义^[4]。该干预方案以常规护理为基础，融合针对性呼吸训练与精细化优质护理，实现了肺功能改善与血压控制的双重目标，打破了两种疾病相互影响的恶性循环。呼吸训练通过腹式呼吸、缩唇呼吸等规范动作，增强患者呼吸肌力量，优化呼吸模式，减少无效通气，有效缓解气流受限，提升肺通气和换气功能，改善机体缺氧状态；而优质护理通过个性化评估、精细化病情管理、心理疏导、延续性随访等措施，实现血压的动态监测与个体化调控，严格控制钠盐摄入，同时缓解患者因病程迁延产生的负面情绪，提升用药与训练依从性^[5-6]。研究显示，干预后观察组 FEV₁、FVC、FEV₁/FVC 均高于对照组，证实呼吸训练联合优质护理可有效改善患者肺功能^[7]。腹式呼吸能锻炼呼吸肌、优化呼吸模式、增加肺通气量，缩唇呼吸可保持支气管开放、缓解气流受限，优质护理的精细化病情管理能及时干预呼吸道症状、减少肺部感染，为肺功能改善筑牢临床基础，多举措协同实现肺功能提升^[8]。观察组护理满意度更高，因联合干预紧扣优质护理以患者为中心的核心理念，定制专属方案兼顾多方面需求，专业一对一指导提升训练体验，精细化管理与延续性随访带来全方位护理支持，大幅提升认可度。

综上所述，呼吸训练联合优质护理干预可有效改善老年慢阻肺合并高血压患者的肺功能，提高护理满意度，该干预方案操作简便、针对性强、临床效果显著，值得在临床老年慢阻肺合并高血压患者的康复护理中推广应用。

参考文献

[1] 林珊,何晶,涂奋奋.呼吸训练联合护理干预对老年慢阻肺并高血压患者血压水平及康复效果的改善[J].心血管病防治知识,2023,13(06):79-80+83.

[2] 晏甜甜.老年高血压合并慢阻肺患者实施综合康复护理的效果观察[J].婚育与健康,2025,31(16):193-195.

[3] 黄珣露.强化健康教育联合优质护理在老年慢阻肺合并高血压患者中的应用效果[J].中西医结合心血管病电子杂志,2023,11(24):78-81.

[4] 牟玉梅.综合康复护理在老年高血压合并慢阻肺患者中的应用价值[J].中国现代医药杂志,2024,26(05):86-88.

[5] 陈春红,洪燕松.综合康复护理干预对老年高血压合并慢阻肺患者的影响分析[J].心血管病防治知识,2023,13(13):58-60.

[6] 王艳辉,李娜.递增-递进式强肺训练在慢性阻塞性肺疾病稳定期伴高血压患者康复护理中的应用[J].当代医药论丛,2025,23(19):1-4.

[7] 麻献秋.基于行动研究法的呼吸训练及康复护理干预对老年慢性阻塞性肺疾病患者的肺功能及生活质量的效果评价[J].中国防痨杂志,2024,46(S2):337-340.

[8] 诸晶.呼吸康复训练在慢性阻塞性肺疾病治疗中的应用效果[J].临床合理用药,2023,16(17):162-165.

版权声明：©2026 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