

## 学术探索

## 呼吸体操对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者的康复疗效

张群 袁雯雯 方健羽

(山东英才学院 山东济南 250104)

**摘要:**目的 分析处于慢性阻塞性肺疾病稳定期的患者,通过采用呼吸体操进行干预具有的临床治疗效果。方法 研究目标全部为慢阻肺稳定期患者,选择100人进行分组研究。结果 患者进行治疗后,对比肺功能指标情况,观察组显著优于对照组,  $P < 0.05$ 。对比患者生活质量评分情况,两组差异显著,  $P < 0.05$ 。结论 对慢阻肺患者采用呼吸体操进行干预,让患者治疗效果得到有效改善,同时使其身心状态显著提高,对预后效果进行优化,不但改善了患者肺功能,同时也使其生活质量得到提高。

**关键词:**呼吸体操;慢性阻塞性肺疾病;稳定期患者;康复疗效

针对慢性阻塞性肺疾病进行分析,临床中属于一种常见病,患者发病后会具有明显的气流受限特征,同时会表现出二氧化碳潴留、缺氧和气道炎症反应以,及肺泡壁损坏等,如果没有得到及时治疗,会使其发展成固定性气道阻塞,并产生不同程度的呼吸肌疲劳等,甚至还会对患者的生活质量和身体健康造成严重影响。对此类疾病进行治疗时,一般处于稳定期的患者会应用康复治疗措施,对其肺功能进行改善。此情况下,为了将患者治疗水平提高,对呼吸体操具有的应用效果进行探讨,对患者的疾病治疗有重要价值。

### 1. 资料和方法

#### 1.1 一般资料

选择慢阻肺稳定期患者作为研究目标,纳入人数为100人,进行分组后,两组人数相等。所有患者,通过相关诊断都符合疾病诊断标准。研究将具有智力障碍患者排除,同时排除存在严重身体疾病和精神障碍患者。

#### 1.2 方法

对照组进行治疗时,采用传统的锻炼方式。具体主要对患者展开缩唇式呼吸锻炼以及腹式护理。观察组患者主要采用呼吸体操干预,具体如下:进行锻炼时,需让患者保持全身心放松状态,闭嘴后通过鼻子进行深呼吸,直到无法再吸气为止,吸气后稍微闭气,然后通过嘴部将气体缓慢呼出。使患者口唇收缩,或保持在吹口哨的状态,将气体缓慢呼出。进行吸气时,整个过程需控制好膈肌的下降,把双手放置于腹部肚脐周围,通过双手对腹部的外凸进行感受。进行呼气时,整个过程将双手平行展开,对此状态下腹部的凹陷进行感受。此动作循环进行,每次练习20分钟,一天练习三次。进行锻炼时,每次需在呼吸困难或略有疲劳感时停止,根据患者的耐受程度,对训练强度进行加大。加强患者的指导,教会患者在河边、树林间或家中,以音乐陪伴的形式进行气功、瑜伽和太极等锻炼,通过长期练习,将自身的呼吸功能进行提高,使疾病得以改善。

#### 1.3 统计学方法

采集到的数据通过SPSS 23.0统计学软件做分析处理,计量资料采用t检验,计数资料采用 $\chi^2$ 检验,同时以 $P < 0.05$ 作为组间差异具有统计学意义的评判标准。

### 2. 结果

表一 对比两组患者肺功能指标情况

组别	n	FEV	FVC
对照组	50	1.22 ± 0.44	2.09 ± 0.60
观察组	50	1.63 ± 0.51	2.52 ± 0.55

t		5.627	4.558
p		< 0.05	< 0.05

表二 对比两组患者生活质量评分情况

组别	n	呼吸症状	活动受限	疾病影响
观察组	50	40.11 ± 3.14	42.01 ± 3.51	32.09 ± 2.12
对照组	50	48.65 ± 5.01	50.02 ± 6.53	41.01 ± 3.11
t		8.891	6.452	6.231
p		< 0.05	< 0.05	< 0.05

### 3. 讨论

我国人口老龄化问题近年来不断加剧,随着老年人数增加,慢性阻塞性肺疾病发病率不断提高。此疾病具有很多种临床表现形式,通常以慢性咳嗽和粘痰为主,当处于发作期时,患者痰量显著提高,随着疾病发展,以及症状加重,也可能出现喘息和呼吸困难,以及体重下降的情况。所以,为了将患者生活质量提高,呼吸功能的强化属于其中关键。对于呼吸体操来说,此措施属于呼吸功能和体能锻炼结合的模式,具体可以指导患者在静谧或熟悉的环境下展开,通过以音乐为伴的形式,进行相应的体能锻炼,使患者的身心状态在整个锻炼过程中得以提高,同时还可提升其锻炼积极性。通过对患者采用呼吸体操进行干预,可使其肺功能得到有效改善,此锻炼措施可以使患者吸入更多气体,并在体内分布,以此将机体气体交换效能进行提高,使自身的呼吸功能得以优化。此外通过展开呼吸体操,还可使呼吸效率的改善得以促进,通过结合上下肢运动、缩唇式呼吸以及腹式呼吸等动作,显著提高了通气量,使患者的FEV指标得到有效改善。让患者在呼吸锻炼时,肺康复效益得到更好的优化,缺氧等问题可以通过通气功能的改善进行缓解。

总而言之,慢性阻塞性肺疾病稳定期患者,通过采用呼吸体操进行干预,可以让疾病预后得到有效改善,并改善其自身身心状态,提高治疗效果,提升患者的生活质量。

#### 参考文献:

- [1]余艳.改良呼吸操训练对慢性阻塞性肺疾病稳定期病人肺康复及生活质量的影响[J].护理研究旬刊,2015(29):3511.
- [2]丁叶霞,季玲婷,嵇媛媛.呼吸操对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者的康复效果研究[J].实用临床护理学电子杂志,2018,3(038):48,50.
- [4]刘继民.呼吸体操对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者的康复疗效研究[J].饮食科学(10):1.