

肺康复训练

概念

肺康复疗法又称PR治疗。肺康复的对象主要是患慢性阻塞性肺病（COPD，如慢性阻塞性支气管炎、阻塞性肺气肿）多年并已伴有不同程度肺功能损害的患者，也包括某些慢性支气管哮喘、肺囊性纤维化和限制性肺疾病患者。





上课啦！！

- × 你怎么称呼老师？
- × 如果老师最后没有总结一节课的重点的难点，你是否会认为老师的教学方法需要改进？
- × 你所经历的课堂，是讲座式还是讨论式？
- × 教师的教鞭
- × “不怕太阳晒，也不怕那风雨狂，只怕先生骂我笨，没有学问无颜见爹娘 ……”
- × “太阳当空照，花儿对我笑，小鸟说早早早 ……”



上课啦！！

肺康复的主要目标

- ◇缓解或控制呼吸疾病的急性症状及并发症；
- ◇消除疾病遗留的功能障碍和心理影响，开展积极的呼吸和运动训练，发掘呼吸功能潜力；
- ◇教育患者如何争取在日常生活中能达到最大活动量，并提高其对运动和活动的耐力，增加日常生活自理能力，减少住院的需要。

康复治疗前的评价

全面评价患者情况，包括全面的病史、体格检查、胸部X线检查、肺功能测定、心电图，必要时作动脉血气分析、痰液检查、血茶碱浓度测定、血电解质和血常规检查。呼吸系统以外的其他伴随疾病，如心脏病、高血压、胃肠道疾病、肾脏疾病等。影响肺康复效果的其他因素还有年龄、智力、职业、受教育水平等。

良好的家庭支持和帮助、个人参加肺康复的强烈愿望者康复医疗的效果较好。

确定康复目标

制订目标时应充分考虑疾病范围、病损程度，患者的性格、体能、生活方式及环境条件。任何方案的近期目标都应是控制症状（如呼吸困难等），巩固急性发作期的疗效，防止病情反复，解除严重的心理压力。然后再致力于呼吸和运动训练，增加体力和耐力，改善日常生活的能力并争取恢复工作。

康复方案

- ◆ 为实现确定的目标，需进一步制定康复的步骤和方法，详细的康复内容和计划，还应有康复的详尽时间表，一般每期肺康复可安排8周，每周3天。肺康复方案通常包括以下内容：
- ① 一般的康复措施：对患者及其家庭进行教育；适当的营养，包括饮食习惯的调整，控制体重；帮助戒烟，避免刺激性有害气体的吸入；避免感染（如预防感冒，应用免疫治疗，进行预防疫苗注射等）；水、电解质正常摄取和维持。

康复方案

- ②药物治疗：支气管舒张剂、粘液溶解剂、抗生素、利尿剂、精神或镇静药物、伴发其他疾病的药物治疗。
- ③呼吸治疗：气溶胶吸入疗法、氧气疗法、家庭通气或无创性通气。
- ④物理疗法：休养疗法、呼吸管理、胸部叩击和体位引流、有效咳嗽训练和咳痰、缩唇呼吸。

康复方案

- ⑤运动和体疗：游泳、散步、骑自行车、呼吸操等以增加运动的体力和耐力。
- ⑥日常生活能力的训练：日常生活动作的训练，挖掘潜能，增加独立生活能力。
- ⑦精神和心理的康复。
- ⑧工作能力的锻炼和职业康复。

肺康复方案的实施

(1) 宣传教育

- 教育的目的是讲解疾病知识，提高患者自我保护和防治疾病的能力，明确康复对自己的好处和解除对疾病的忧虑。可以利用录像、电视、电影、广播等视听教育法。在讲解呼吸锻炼、体位引流、呼吸疗法或氧疗的仪器使用等内容时，一定要有示范和实际操作。宣传教育的对象还需包括患者的家属，以取得家属的最大支持和配合。

肺康复方案的实施

(2) 一般治疗

- COPD患者避免吸烟十分重要，在COPD的任何阶段戒烟，可延缓疾病的发展和恶化。医生应和患者一起讨论，帮助找出最适合的戒烟技术和方法。各种尼古丁代用品，可减轻与尼古丁成瘾相关的戒断综合征。



肺康复方案的实施

- ◇ 患者应避免吸入污染空气和其他刺激性气体，避免和呼吸道感染患者接触。在呼吸道传染病流行期间，应尽量避免去人群密集的公共场所或参加大型集会。
- ◇ 环境因素如温度、湿度、海拔高度也应予以考虑。温度和湿度过高或过低均可使气道阻塞的症状加重。室内应用空调器、湿化器或空气过滤系统可能是有益的。每年在流感流行季节到来之前，应给予流感疫苗注射。

肺康复方案的实施

(3) 药物治疗

- COPD患者往往同时服用多种药物，需仔细避免药物的副作用和药物之间的交叉反应。活动之前雾化吸入支气管舒张剂，可逆转或预防支气管痉挛，改善患者的活动能力。支气管扩张剂(包括 β 2受体激动剂、抗胆碱能药物和茶碱类药物等)是COPD稳定期缓解症状的主要措施。目前临床应用较多的舒利迭(沙美特罗替卡松粉吸入剂)、信必可和思力华、爱喘乐。

肺康复方案的实施

(4) 某些呼吸疗法

有几种呼吸疗法对肺疾病患者十分有益，如气溶胶吸入疗法、湿化疗法及氧气疗法等。

- 气道分泌物粘稠或痰少不易咳出的患者可应用粘液溶解剂雾化吸入，或以2%碳酸氢钠或温盐水来湿化气道。但对痰多，咳嗽反射不强的患者不宜应用。
- 伴低氧血症的COPD患者应给予持续低流量吸氧，每天吸氧至少15h，特别夜间应持续吸氧，可使COPD患者的肺动脉高压和肺心病延迟发生。对已伴有高碳酸血症的患者应用氧疗，将 PaO_2 增至8.0~8.7kPa（60~65mmHg）即可，以免导致高碳酸血症恶化。

肺康复方案的实施

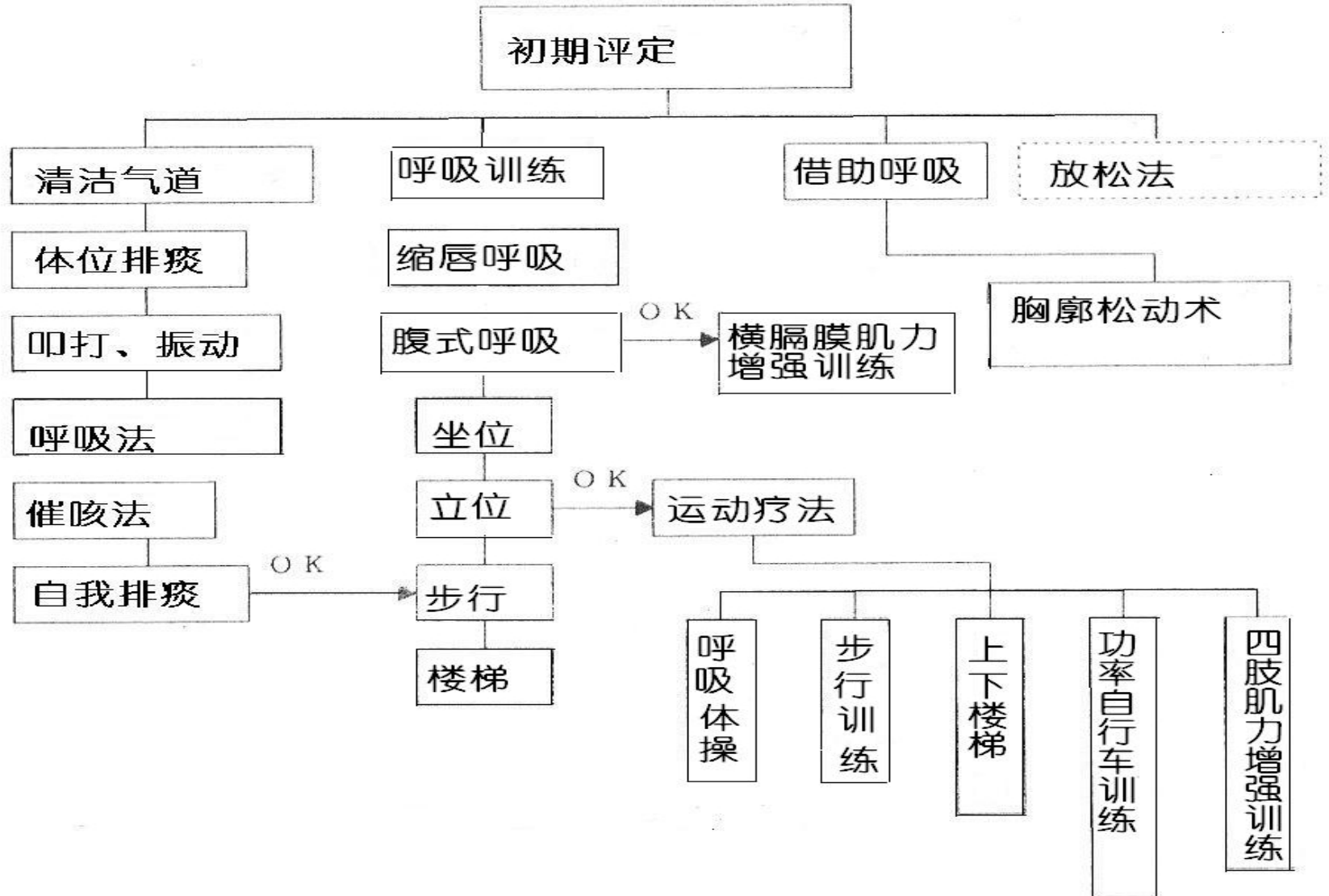
(5) 呼吸锻炼

呼吸锻炼主要应用于非长期卧床治疗的COPD患者。
治疗的目的：

- ①恢复膈肌至较正常的位置和功能；
- ②控制呼吸频率和呼吸方式以减少气体陷闭；
- ③减少呼吸功，增加呼吸肌的工作效率；
- ④减轻患者呼吸困难和焦虑。



呼吸锻炼的流程



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/338133024075006054>