

老年慢阻肺护理方法

王倩倩（邻水县人民医院，四川广安 638500）

慢性阻塞性肺病简称慢阻肺，是一种具有气流阻塞特征的慢性支气管炎和（或）肺气肿，可进一步发展为肺心病和呼吸衰竭的常见慢性疾病。

引发慢阻肺的主要原因

（1）吸烟：临床统计发现，大部分慢阻肺患者存在吸烟的习惯。

（2）大气污染：部分城市环境污染严重，空气中有害颗粒物增多，使得当地人在呼吸时吸入了很多有害颗粒物，并在肺部堆积，引发慢阻肺。

（3）感染：如流感病毒、肺炎链球菌等病毒微生物感染都会导致肺部出现慢性疾病。

（4）过敏因素：过敏因素与慢性支气管炎的发病有一定关系，尤其是喘息型慢性支气管炎。

（5）呼吸道过敏因素：人体在呼吸过程中肯定会吸入一些颗粒物，其中可能包含一些过敏原，如柳絮、花粉等，一旦被过敏体质人群吸入，可诱发支气管炎，久而久之就会形成慢阻肺。

（6）冷空气影响：寒冷刺激会使得支气管纤毛运动减弱，呼吸道的防御功能随之降低，这也是慢阻肺的发病原因。

慢阻肺的主要症状与表现

（1）慢性咳嗽：在慢阻肺早期，症状不是特别显著，患者只是早晨和睡前会出现咳嗽。部分患者会有呼吸不畅，但没有咳嗽的症状。

（2）气短或呼吸困难：这是慢阻肺患者的主要症状，尤其是早晨或经运动身体比较疲惫时，症状更明显。

（3）喘息和胸闷：虽然喘息和胸闷不是慢阻肺患者特有的症状，但表现会更为突出。

（4）全身性症状：一些病情较重的慢阻肺患者，

可能会出现抑郁、焦虑等精神症状；合并感染时，可出现咳血痰、咯血等症状。

此外，随着慢阻肺病情持续恶化，患者体质会变差，变得消瘦，身体抵抗力急剧下降，更容易发生各种感染。

慢阻肺的康复治疗

呼吸训练

（1）有效咳嗽锻炼。取坐位、半卧位、站立位皆可，但需要放松四肢，深吸气随后屏气，时间为2~3 s；之后张开嘴巴，打开声门，同时收缩腹部用力咳嗽2~3声。每日坚持锻炼3次即可，每次锻炼时间以5 min为宜。

（2）缩唇呼吸锻炼。嘴巴撅起作吹口哨状，经鼻吸气，经嘴缓慢呼气，同时收缩腹部。控制呼吸时间比，以1:2或1:3为宜，每日锻炼3~4次即可。

（3）腹式呼吸锻炼。将双手分别置于胸部和上腹部，经鼻缓慢吸气，此时腹部应微微隆起；然后匀速呼气，同时腹部的手应微微下降，胸廓尽量不动。每日锻炼2~3次，每次3~5 min。

呼吸道分泌物的清除

（1）体位引流。一般在雾化吸入稀释痰液后，采用各种姿势下的体位引流法清除呼吸道内存积的分泌物。在引流时，可同时用叩打或震颤手法增加引流效果。患者要尽量采用腹式呼吸，并主动咳嗽排痰。

（2）训练咳嗽反射。护理人员教患者咳嗽前先缓慢深吸气，然后屏气片刻，躯干前倾，将两臂屈曲用肘部轻轻向两下肋部加压；突然咳嗽时腹壁内陷，连续咳2~3声；停止咳嗽后，缩唇将余气量尽量吐尽；休息时，平稳呼吸数次，准备再次咳嗽。咳嗽时，可由医护人员或家人用双手挤压下胸廓几次，以增加排痰效果。

(3) 雾化吸入。现多采用超声雾化吸入，雾化剂可用抗生素、黏液溶解剂等。由于雾化吸入的颗粒有时可刺激气道诱发支气管痉挛，故对有支气管痉挛倾向的患者，可加入支气管扩张剂。雾化吸入每次 5~10 min，每天 3~4 次，至少在起床后及临睡前各做 1 次。雾化吸入后做体位引流，排痰效果更好。

放松训练

一般进行徒手的放松训练，护理人员可教会患者鉴别紧张与放松体验的感受，通过练习加强对放松的控制。

氧气吸入疗法

当患者的血氧饱和度 $< 90\%$ 或感到胸闷、憋喘时，即可进行吸氧。有条件的患者可以买一台制氧机在家吸，吸氧流量是 1~2 L/min，每天吸 15 h，可以减少肺微小血管的痉挛。长期氧疗是治疗慢阻肺的有效手段，不用担心副作用。

运动训练

很多老年慢阻肺患者因身体原因不愿运动，担心会加重病情，其实，长时间不运动会造成不利影响，甚至加重病情。因此，需要护理人员和家属鼓励患者下床活动，可采取多运动联合的形式，适宜的运动有快走、慢跑、瑜伽、打太极拳、八段锦等。

减少慢阻肺急性发作的措施

(1) 戒烟：戒烟后，肺会有自我修复的过程，减轻炎症并能在一定程度上改善肺功能。此外，患者还需远离粉尘和二手烟，避免吸入有害的颗粒物和气体。

(2) 出现症状及时就医：一旦出现咳嗽，咳痰超过 1 周的情况，需注意是否肺部出现了问题，及时到医院进行检查，尤其是经常吸烟并超过 40 岁的人群，应每年进行肺部检查。

(3) 预防呼吸道感染：注意防寒保暖，预防感冒。可在流感高发季节来临之前，注射流感疫苗，

提高机体免疫功能，降低病原微生物的易感性，可减少慢阻肺急性发作概率。

(4) 养成干净卫生的生活习惯：保证自己生活和工作环境卫生整洁。可在屋内种植一些能吸附灰尘和有害物质的植物，保持室内空气湿度，居室要经常开窗通风，还应定期进行消毒。

慢阻肺患者如何进行肺康复

在慢阻肺康复治疗方面，包括运动训练、健康教育、呼吸肌训练、心理和行为干预。(1) 缩唇呼吸是一种慢阻肺康复的方法，做法为放松颈、肩、背，用鼻缓慢吸气，可以帮助改善气管狭窄、呼吸短促，缓解紧张不安的情绪。(2) 排痰法是将缩唇呼吸和腹式呼吸相结合的方法，可以有效将肺内的痰液排出。运动协调呼吸法是在运动时配合重复有规律的呼吸，减轻气促的情况。(3) 膈式呼吸锻炼能增加膈肌的收缩能力和收缩效率，增加潮气量，缓解呼吸困难；与缩唇呼气、前倾体位等合用，能改善患者的呼吸困难情况。开始此项锻炼时，应由医护人员示范并做指导，每日训练 2 次，每次 10~15 min，掌握方法后增加锻炼次数和时间。此外，慢阻肺患者要做到少食多餐。如果吃过多的食物，会压迫膈肌，不利于呼吸。还要少食豆类、碳酸饮料等会产生气体的食品，以免胃部膨胀。

