

老年慢阻肺患者社区护理方式及施行效果分析

刘伟娟

(安次区光明西道办事处永兴社区卫生服务站, 河北 廊坊 065000)

【摘要】老年慢阻肺患者的社区护理方式要从家庭社区个人三个角度进行综合的设置, 采取科学的方式对患者进行全方位的护理, 发挥多种科学护理的综合作用, 可以取得更好的护理效果, 有效减缓老年慢阻肺患者的发病进程并且可以降低痛苦感, 促进康复。

【关键词】慢阻肺; 老年; 社区护理

当前中国已进入老龄化社会, 老年群体的健康问题也广受关注, 提高老年患者的社区护理水平可以在提升老年群体生活质量, 生命质量方面发挥重要的作用。慢阻肺 (COPD) 是一种由于患者气流不完全可逆的受限而导致的肺部疾病, 高发于老年人群, 具有反复性、进行性的特点, 致死率较高。基于目前对于这一疾病的了解, 我们也会发现患者之所以患病与其平时的生活习惯以及年龄有密切的关联, 然而不管是什么原因, 在社区护理过程中, 要根据患者的具体情况提出有效的护理方案, 例如, 患者常表现为呼吸困难、能量代谢异常、营养不良、活动不耐受、心理障碍等, 限制患者日常活动, 严重影响其生活质量。因此在社区康复护理的过程中, 要关注患者的这些表现, 积极的加以应对, 提高护理的质量。有效的社区康复护理工作的开展对于提高 COPD 患者的治疗效果, 改善预后具有重要的积极作用, 已成为临床治疗该病的主要任务。因此, 基于对现有的相关研究的总结和归纳, 在工作中积极的进行科学方案的治理和实施也是当前护理工作者的任务。在经过合理有效的治疗后, 积极有针对性的护理干预可以在很大程度上加快患者痊愈。近年来, 对患者进行生理运动饮食心理护理干预以及康复训练已成为 COPD 患者护理的主要组成部分。特别是也要注意加强对患者的健康教育的工作, 让患者能够在日常生活中养成良好的习惯。要通过科学的护理工作的开展, 让患者的依从性提高, 也让他们康复的信心增加。笔者对社区护理工作的具体措施进行了一些梳理, 并且通过了实际工作的验证, 取得了很好的效果。

一、对患者开展标准化的一般护理工作

对于老年慢阻肺患者的护理工作具有一定的特殊性, 但是针对这一群体的护理也有一些一般的做

法, 关注一般的护理工作, 奠定一个良好的基础, 而且特别是有助于对患者的健康教育工作, 能够帮助患者及其亲属从一般护理理念的角度提高护理的水平, 促进患者的康复, 降低痛苦感。一般护理是主要指导患者注意个人卫生, 加强口腔护理, 预防感染, 这在患者康复过程中是非常重要的, 也是容易被忽视的部分, 通过加强健康教育, 让患者在平时的生活中注意到这些细节, 可以有助于加快他们康复的进程, 因此要引起患者及其亲属的重视; 患者居住的环境也非常重要, 保持干净卫生的环境, 有助于他们能够呼吸到新鲜的空气, 也可以加快康复的进程, 因此在居住环境方面特别要注意保持房间内物品的整洁、定时通风换气, 必要的时候也可以采用一些先进的设备, 例如空气净化器, 让室内的空气保持洁净, 另外在室内的温度方面也要注意, 特别是在冬季, 有些老人的居住环境较差, 温度较低, 这可能会让他们呼吸道更容易受到侵袭, 尤其容易受到各种病毒的侵害, 因此, 要注意室内的温度调节, 注意防止受凉感冒, 因此在保持室内合适的温度和湿度方面都要格外加小心, 要让患者能够在一个舒适的环境中做到心情愉悦也让他们的康复在一个舒适的情况下加快进程。由于慢阻肺患者的特殊性, 因此除了以上的这些基本要点以外, 还要在患者平时的卧姿和翻身等方面多加注意, 因为卧床过久很容易出现一些副作用。指导卧床患者保持舒适的卧姿, 并合理翻身, 以预防压疮; 另外需要引起我们注意的是, 有些老年患者他们生活习惯较差, 例如有吸烟酗酒的习惯, 即便是生病了, 他们也会耐不住酒瘾和烟瘾不能够很好的舍弃自己的不良习惯, 因此, 在健康教育方面也要用数据说话, 用事实说话, 要让患者认识到吸烟和喝酒, 对于他

们的疾病有着怎样的负面影响，从而提高他们的健康意识，在行为方面做出积极的调整。

当取得了一定的康复效果以后，患者能够下床走动，所以，也要让患者及其亲属认识到经常进行适度的运动锻炼，对于他们健康的身体避免疾病的发生具有重要的意义，所以，在健康教育方面，要注意从以上这些方面来开展工作，要让患者在社区家庭的生活环境当中得到健康的指导，避免由于不良的习惯和不良的环境给患者造成的二次伤害，让患者认识到平时的生活环境和习惯，对于他的健康状态具有重要的影响作用，因此，提高患者的自我保护意识也非常重要。指导患者进行合理运动锻炼。

二、对患者进行呼吸康复指导训练

正确的呼吸对于患者的康复来说非常重要，然而由于疾病所带来的痛苦，患者对于呼吸的问题经常也会过度的焦虑，因此要科学地对患者进行呼吸的康复指导训练，特别是要让他们学会腹式呼吸，要主动地调整呼吸的节奏，从而对自己的疾病状态有良好的觉察和积极的调整。由于疾病所带来的影响，患者在呼吸通气方面的原有潜能被一定程度的遏制了，所以，通过腹式呼吸让患者体会呼吸的过程，逐渐的打通呼吸的通道，让患者能够把注意力也集中在呼吸方面，降低他们的痛苦感。训练方法：可取立位、坐位或半卧位。嘱患者用鼻吸气，经口呼气，呼吸要缓慢、均匀，切勿用力呼气。吸气时腹肌放松，腹部鼓起；呼气时腹肌收缩，腹部下陷，可用手轻轻下压。特别是要让患者注意觉察自己在呼吸的过程中整个的胸廓要保持最小的活动量，并且注意调节吸气和呼气的的时间比，大约保持在1:2~1:3，这样的程度。有意识地进行腹式呼吸的训练，要让患者逐渐在养成一定的习惯，一开始的时候可能会比较困难，但是腹式呼吸练习的成效很快就能表现出来，一般来说，可以让患者在有指导的陪伴的情况下每日训练两次，每次可以花费10~15分钟的时间。在他们训练的更加熟练以后也可以适当的增加训练的次数和时间，在各种体位变换的同时，让患者对自己的呼吸保持一个清醒的觉察，有意识的进行呼吸的调整。

所以，在养成一定的习惯以后，也要让患者注意保证每次呼吸和吸气的过程都要更加充分，尽量延长时间，并且主动的配合着腹部肌肉的收缩，使胸廓的位置下降，膈肌升高。对于有些患者也可以让他们进行缩唇的呼吸训练，这也可以很好的降低患者的呼吸频率，让他们的肺活量增加也降低他们的痛苦感，护

理人员可以在患者面前30厘米远的地方悬挂一张白纸，让患者的嘴唇保持着吹口哨的形状，收缩自己的嘴唇，让患者轻轻的吹动白纸，这样的训练每次可以有半个小时。当然这一些呼吸方面的训练都要根据患者的具体情况来有针对性的进行使用，只有最适合患者的情况，并且根据他们康复的进程来科学地选用，才能更好的促进患者结合呼吸方面的训练，取得更好的康复效果。

三、对患者进行有效心理护理

在对患者进行社区康复护理的过程中，也要认识到由于疾病所带来的影响，很多患者的心理状态也值得我们关注，并且加强心理方面的护理，特别是患者极容易出现害怕焦虑等情况，严重的造成他们精神压力过大，出现很多失眠，情绪暴躁，波动过大等问题。当然并不是每一位患者都需要我们进行心理方面的护理，这也要求作为一名优秀的社区护理工作人员，要具备专业的素质，对于患者的心理健康状况要有敏锐的觉察，并且通过与亲属进行沟通等方式了解患者在家庭中的情绪变化的情况，做好情绪的调节认知的转变等工作，让患者保持平和的心态，对自己的康复拥有更多的信心。当然在与患者进行沟通的过程中，护理人员也要用自己的专业，敬业和耐心等消除患者的不必要的担心，避免由于护患关系的紧张，给患者带去更多的压力。作为护理工作人员，要保持对自己状态的觉察，把自己不良的情绪及时的进行宣泄以及其他的科学处理，不能让自己的不良状态干扰自己的工作。特别是要加强专业的职业规范，要用对患者负责的关心患者的态度去感染患者，并且用自己的专业让患者消除不必要的顾虑，让他们能够以更加平和的心态面对当前疾病的状态。所以，要敏锐的觉察患者在情绪方面的细微的变化，主动的询问他们的身体状况，耐心的聆听他们的倾诉，解答他们的疑问。要真正成为患者的知心人，让患者对护理人员产生信赖感，也让患者的依从性进一步的增加，让他们从护理人员的态度和专业方面，对自己的康复拥有更多的自信心。社区康复护理工作也会对医生的进一步的治疗和调节用药等方面提供必要的信息，所以，护士要与医生进行有效的沟通，这样才能从全方位的角度为患者的状态负责，给他们提供更加有效的心理以及其他健康方面的建议，帮助他们积极的调整状态。

四、对患者科学化开展运动训练指导

必要的时候根据患者的恢复情况，让患者尽早的开展运动训练，这对患者的康复来说非常重要，社区

护理人员要根据每一个患者的具体情况帮助他们制定康复运动训练的计划,并且帮助他们进行一定程度的训练。例如可以知道指导患者进行有氧操的练习,陪伴患者进行扩胸下蹲等运动,根据他们的表现逐渐的提高训练的强度,调整难度。老年人总体的身体素质会有下降的趋势,因此选择有氧运动的时候要循序渐进,可以从慢走爬楼梯等开始,逐渐的过渡到慢跑等消耗体力比较大的运动,增加患者的心肺功能,让他们的免疫力发挥更好的作用。在时间的控制方面也要格外注意要根据患者的体能的变化适当的增加时间。

五、注意对患者的科学饮食进行护理

对于患者的饮食情况也要进行科学的指导,当然这也可以算是健康教育的一部分,并且督促在生活上发生真正的转变,对于慢阻肺患者来说,他们的食物最好是高蛋白,高富含纤维以及高热量的食物为主,食物要容易消化,并且考虑到他们疾病的特殊性,食物本身最好在产生气体方面表现不是非常的突出,摄入高纤维的食物,促进患者大便的通畅,让他们的身体在饮食以及排泄方面保持一个良好的平衡。老年人本身在消化排泄功能方面就表现的比较弱,因此在饮食方面积极的进行调整,可以有效的改善这些问题。因此在饮食的具体食谱方面可以根据患者的身体状况进行科学的设计,保证营养的同时也能够让他们的身体可以承受,特别要注意让患者不能吃太多,现在老年人营养过剩也是一个严重的问题,很多慢阻肺的患者身材过于肥胖,因此在饮食方面要注意调节。因此科学的食谱设计既要考虑到老年人的现有体质情况,也要考虑到他们的疾病特点,在食物的量合理搭配方面,都要有一定的讲究。还有很多老年人平时吃的过于寡淡,所以,他们的营养不良也值得关注,要和营养专家一起分析他们的饮食情况,并且制定合理化的建议,从而让他们在社区护理康复过程中得到全方位的指导和训练。

六、对患者进行有效咳嗽指导

对于满足慢阻肺患者来说,社区健康护理工作要关注到很多具体的细节问题,特别是慢阻肺患者经常会因为肺部产生很多的痰而感到非常痛苦,因此咳嗽是一种需要,但是对于很多患者来说是比较困难的,因此如何有效的咳嗽这是一个问题,也需要护理人员对他们进行有针对性的指导,让他们加强训练。具体的科学咳嗽的步骤,首先让患者缓慢的进行腹式呼吸,然后吸到不能再吸了以后,屏息一两秒,接着让自己的躯干前倾,将两条手臂弯曲,用肘部轻轻向两边下肋部施加压力,同时配合咳嗽,

当然咳嗽要有一定的爆发力,这个时候腹部内陷,停止咳嗽后缩唇将剩下的气体尽量吐尽,在平时休息的过程中,可以继续以平稳的呼吸,然后过渡到腹式呼吸,完成下一个咳嗽的动作。正是因为肺部发生了病变,因此对于慢阻肺老年患者来说,有效的进行呼吸练习也非常的关键,当然对于任何一个人来说,呼吸都是非常重要的,而且对于慢阻肺患者来说,他们也经常会遇到呼吸的问题,因此,除了指导他们科学的进行咳嗽以外,在其他的有氧治疗方面也可以配合着一些仪器来进行,有些患者病情较重,可能也需要一些仪器帮助他们把痰给吸出来,因此一切都要根据患者的具体情况进行调整,采取更加有效的方式来帮助他们进行康复。

总之,对于老年慢阻肺患者,在社区环境中的健康护理康复工作也是非常重要的,这对于他们降低医疗方面的花费和心理上的压力来说,都具有重要的作用。以上的这些措施在临床中广泛的使用,而且被证明是有效的措施,最重要的是有具体情况具体分析,根据老年慢阻肺患者的具体病情科学的进行调整和选用。因此,制定综合的慢阻肺患者康复护理的方案,并且按照方案计划来进行,具有非常重要的意义。今后。根据社区护理工作中存在的短板和不足,也要进一步的加以完善,特别是在心理护理方面还要投入更多的力度,加强与患者间亲属的沟通交流,让患者在家庭中拥有一个良好的环境。慢阻肺患者的护理工作,也给相关领域的一些新的医疗辅助设施的研发提供了一些需求方面的信息,因此,也推动了该领域的发展。

参考文献:

- [1] 甘霖.老年慢阻肺患者社区护理方式及施行效果分析[J].益寿宝典,2021(5):0004-0006.
- [2] 赵凤玲.老年慢阻肺患者社区康复护理[J].中国医药指南,2009,7(24):244-245.
- [3] 张涛.老年慢性阻塞性肺疾病患者社区康复治疗及护理探讨[J].中国当代医药,2010,17(27):105-106.
- [4] 刘艳,刘美亚,李雪梅.优质社区护理对高原地区老年慢性阻塞性肺气肿患者肺功能的影响[J].西南军医,2017,19(5):481-482.
- [5] 凡翠华,崔佳佳.社区和家庭共同照护模式在老年慢阻肺稳定期护理中的应用观察[J].西藏医药,2020,41(5):123-125.
- [6] 朱彦.社区康复护理干预对老年慢阻肺患者肺功能改善情况分析[J].中外女性健康研究,2021(11):140-141+157.