

## 康复护理自我管理联合心理护理对慢阻肺患者的影响

李晓敏<sup>1</sup>, 唐慧典<sup>2</sup>

<sup>1</sup>中山大学附属第三医院 广东广州

<sup>2</sup>广东省广州市番禺区大石街道莲芳园 广东广州

**【摘要】目的** 探究康复护理自我管理联合心理护理对慢阻肺患者的影响。**方法** 选取2023年1月-2023年12月期间我院收治的慢阻肺患者100例,按照数字随机法分为对照组和观察组,每组各50例患者,对照组进行常规护理,观察组进行康复护理自我管理联合心理护理,对比两组护理前后的自我管理能力和心理状态和生活质量。**结果** 护理前,两组的自我管理能力和心理状态和生活质量相近,差异不具有统计学意义( $p>0.05$ );护理后,观察组的自我管理能力和心理状态和生活质量均明显优于对照组,差异具有统计学意义( $p<0.05$ )。**结论** 康复护理自我管理联合心理护理对慢阻肺患者的有积极影响,能够有效地提高患者的自我管理能力和心理状态和生活质量,值得临床应用。

**【关键词】** 康复护理自我管理; 心理护理; 慢阻肺; 影响

**【收稿日期】** 2024年2月20日

**【出刊日期】** 2024年3月27日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20240092

### Effects of rehabilitation nursing self-management combined with psychological nursing on patients with COPD

Xiaomin Li<sup>1</sup>, Huidian Tang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Third Affiliated Hospital of Sun Yat-sen University, Guangzhou, Guangdong

<sup>2</sup>Lian Fang Garden, Dashi Street, Panyu District, Guangzhou, Guangdong

**【Abstract】 Objective** To explore the effect of rehabilitation nursing self-management combined with psychological nursing on COPD patients. **Methods** 100 patients with COPD admitted to our hospital during 2023.1 to 2023.12 were selected and divided into control group and observation group according to numerical random method, with 50 patients in each group. The control group received routine nursing, while the observation group received rehabilitation nursing self-management combined with psychological nursing. The self-management ability, psychological state and quality of life before and after nursing were compared between the two groups. **Results** Before nursing, the self-management ability, mental state and quality of life of the two groups were similar, but the difference was not statistically significant ( $p > 0.05$ ). After nursing, the self-management ability, psychological state and quality of life of the observation group were significantly better than those of the control group, and the difference was statistically significant ( $p < 0.05$ ). **Conclusion** Rehabilitation nursing self-management combined with psychological nursing has a positive effect on COPD patients, and can effectively improve patients' self-management ability, psychological state and quality of life, which is worthy of clinical practice.

**【Keywords】** Rehabilitation nursing self-management; Psychological nursing; Copd; Influence

随着时间推移,慢性阻塞性肺病(COPD)患者的数量不断增加,这一趋势主要是因为环境污染的加剧和细菌抗药性的增强所致<sup>[1]</sup>。这种疾病常见于中老年人群,其典型表现包括痰液难以排出。如果这种疾病进展到晚期,就可能引起呼吸衰竭等严重并发症,给全身带来严重危害,影响各系统功能<sup>[2]</sup>。生活质量和健康状况都受到严重威胁。因此,尽早就医治疗至关重

要。除了常规治疗外,患者还需要接受专业护理,以提高治疗效果,促进肺功能康复<sup>[3]</sup>。本研究的目的在于研究康复护理自我管理结合心理护理对COPD患者的影响,相关细节将在后续讨论中详细阐述。

#### 1 对象和方法

##### 1.1 对象

本研究选取2023年1月-2023年12月期间我院收

治的慢阻肺患者 100 例, 按照数字随机法分为对照组 (50 例, 男 26 例, 女 24 例,  $60.98 \pm 5.66$  岁) 和观察组 (50 例, 男 27 例, 女 23 例,  $60.17 \pm 5.99$  岁), 对比两组数据, 差异不具有统计学意义 ( $p > 0.05$ )。本研究中的所有患者均对本研究知情并签署知情同意书。

## 1.2 方法

对照组进行常规护理: 引导病人按时服药是非常重要的, 同时也要提醒患者对慢性阻塞性肺病的生活细节保持高度警惕。譬如, 吸烟者应积极戒烟, 以免病情恶化; 在康复过程中, 应注重体育锻炼, 增强免疫力, 以预防感冒和其他感染的发生; 还需督促病人改善饮食结构, 增加蔬菜、水果和奶制品的摄入量。

观察组进行康复护理自我管理联合心理护理:

(1) 提高患者康复护理自我管理水平: 指导患者和其家人采取合适的护理措施, 如保持家庭环境清洁、保持患者的卧室通风通畅, 避免摆放鲜花并合理调节室内温湿度; 根据季节变化及时增减患者的衣物, 避免出汗后受凉; 降低在公共场所逗留的次数, 以减少感染流感等呼吸道疾病的风险<sup>[4]</sup>; 建议根据个人状况选择适宜的运动方式, 如慢跑、跳绳、骑行等, 但运动前需进行适当的热身活动, 如简单的弯腰活动, 以防止肌肉拉伤; 保证每餐摄入足够的蛋白质, 并增加食谱中的鱼类、豆类和牛奶等蛋白来源, 减少糖分摄入, 增加膳食纤维摄入量; 保持充足的饮水量, 但最好不要在进餐前喝太多水, 以免影响饮食摄入并引发营养不良; 针对吸烟者, 需详细说明吸烟的危害以及对疾病治疗的不利影响, 可借助展示因吸烟导致疾病恶化的案例, 激发患者对戒烟的紧迫性, 积极引导其戒烟。

(2) 心理护理: 护理人员有必要指导患者认识到自我情绪调节的重要性, 可以通过欣赏音乐或进行心理交流等方式给予心灵慰藉, 帮助患者宣泄内心的负面情绪, 减轻对疾病的恐惧和紧张情绪, 引导患者学会有效的情绪管理技巧, 同时了解自我压力缓解方法, 从而促使患者更积极地配合治疗过程<sup>[5]</sup>。

## 1.3 观察指标

本研究观察对比两组护理前后的自我管理能力和心理状态和生活质量。自我管理能力: 由护理人员对患者的自我管理能力和自我管理进行评估, 分数越高自我管理能力和自我管理越强; 心理状态: 使用 SCL-90 进行评估, 分数越低代表心理状态越好; 生活质量: 使用简易生活质量评分量表 (SF-36) 进行评估, 分数越高代表生活质量越高。

## 1.4 统计学分析

使用 SPSS20.0 软件对数据进行统计学分析, 使用  $t$  和 “ $\bar{x} \pm s$ ” 表示计量资料,  $P < 0.05$  表示数据差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 自我管理对比

护理前, 观察组 ( $56.89 \pm 5.66$  分) 和对照组 ( $56.76 \pm 5.32$  分) 的自我管理能力相近, 差异不具有统计学意义 ( $t=0.118, p=0.906$ ); 护理后, 观察组的自我管理能力和自我管理 (  $80.08 \pm 12.33$  分) 明显强于对照组 ( $73.65 \pm 7.99$  分), 差异具有统计学意义 ( $t=3.095, p=0.003$ )。

### 2.2 心理状态对比

护理前, 观察组 ( $50.77 \pm 5.44$  分) 和对照组 ( $50.98 \pm 5.65$  分) 的心理状态相近, 差异不具有统计学意义 ( $t=0.189, p=0.850$ ); 护理后, 观察组的心理状态 ( $29.89 \pm 3.36$  分) 明显优于对照组 ( $34.44 \pm 9.43$  分), 差异具有统计学意义 ( $t=3.214, p=0.002$ )。

### 2.3 生活质量对比

护理前, 观察组 ( $60.98 \pm 5.33$  分) 和对照组 ( $60.32 \pm 5.32$  分) 的生活质量相近, 差异不具有统计学意义 ( $t=0.621, p=0.537$ ); 护理后, 观察组的生活质量 ( $82.32 \pm 13.22$  分) 明显高于对照组 ( $75.98 \pm 7.66$  分), 差异具有统计学意义 ( $t=2.934, p=0.004$ )。

## 3 讨论

慢性阻塞性肺疾病 (COPD) 通常被简称为慢阻肺病, 是一种常见的慢性气道疾病, 患者持续受气流限制, 伴随呼吸系统症状。这种疾病主要影响年龄较大的人群, 其中吸烟和慢性支气管炎等危险因素<sup>[6]</sup>尤为明显。治疗慢阻肺病需要积极干预, 目前临床上通常采用改善呼吸功能、减少气道疲劳、优化肺部功能等策略, 以延缓病情恶化。在中国, 治疗慢阻肺病的挑战主要在于治疗效果反复, 病情控制效果不佳, 这与患者日常治疗依从度不足有关。大多数患者在病情发作和进展时都会遵循治疗方案, 保持较高的依从度, 但通常需要医护人员的监督和管理。许多患者难以有效地自我管理治疗, 这导致出院后依从度逐渐下降, 甚至出现用药中断, 对患者的长期预后造成不利影响。

自我管理在康复护理中扮演着重要角色, 指的是患者主动参与治疗过程的行为, 涵盖了病情监测、遵循治疗计划、自我症状管理、采取积极健康行为以及与医疗团队有效沟通的方方面面。患者在这个过程中需要主动承担责任, 积极投身治疗, 以更好地管理自身的康复进程。重要的是要意识到, 康复护理只是手段, 真正的康复取决于患者自身的努力。自我管理有助于患者

更好地了解本身健康状况, 根据治疗要求制定个性化的康复计划, 从而更好地融入日常生活和工作。当然, 自我管理同样需要医疗人员提供指导和支持, 在不断调整和完善过程中, 才能达到预期的治疗效果。在护理过程中, 心理护理是指护理人员通过不同方式和途径(包括运用心理学和技术), 积极地影响病人的心理过程, 以实现护理目标的一种治疗方法。

心理护理的重要性不可低估, 具体体现在几个方面。首先, 心理护理有助于提升个体的心理健康水平。在当今社会, 由于各种心理压力和竞争, 许多人面临焦虑、抑郁、自卑等心理问题。而心理护理能协助个体认知自身情感和问题, 通过多种技术和策略调节情绪、解决问题, 提升心理健康水平, 增强个体的抗压能力。其次, 心理护理有助于促进人际关系的良好发展。建立健康的人际关系对个体的心理健康至关重要。心理护理通过提供有效的沟通和交流技巧, 有助于改善人际关系, 解决潜在的冲突和问题。通过接受心理护理, 个体有机会学习更好地与他人相处, 建立亲密的关系, 加强社交技能, 有助于提高心理健康水平。

此外, 心理护理的另一重要作用在于缓解心理疾病的症状和痛苦。很多心理疾病, 如焦虑症、抑郁症和创伤后应激障碍, 给个体带来了巨大的痛苦和困扰。透过心理护理, 个体能够获得专业的辅导和支持, 学会有效地应对策略, 从而减轻症状和痛苦。心理护理还能帮助个体理解疾病的原因和发展过程, 提供相应的心理疏导, 鼓励患者积极面对疾病, 促进康复。通过强调患者和家庭的自主性和参与性, 康复护理自我管理联合心理护理提高了患者的自我护理能力。

在这一过程中, 团队的合作和专业技能被整合, 为患者提供了全面、协调和连续的护理服务。这种方法确保了患者接受最佳的医学治疗, 并在康复过程中得到持续地支持和指导。此外, 康复护理自我管理和心理护理措施鼓励病人积极参与治疗计划的制定, 并量身定制个性化的自我管理计划。这种做法激励患者更积极地学习和遵从治疗方案, 提升他们的自我护理技能。同时, 还提供心理支持和干预, 帮助病人处理焦虑和抑郁, 改善他们的心理健康状况, 增强自我护理<sup>[7]</sup>的能力。康复护理的自我管理和心理护理之间的协同作用对慢阻肺患者的预后产生了积极影响。

首先, 结合康复护理的自我管理和心理护理可以提升患者的生活品质。透过提供全面的护理服务, 这种联合护理模式帮助患者更有效地管理疾病、减少复发, 从而降低住院次数和时长。其次, 康复护理的自我管理

和心理护理合作提高了患者的自我护理技能, 使他们更能够掌控疾病、减少并发症的发生, 并延长寿命<sup>[8]</sup>。另外, 这种协同护理还提供心理支持和心理干预, 帮助患者更好地面对疾病, 改善心理健康, 从而进一步改善预后效果。

研究结果显示, 在慢阻肺病人的自我管理技能、心理健康状况和生活质量方面, 将康复护理自我管理与心理护理相结合, 能够得到明显增强。这意味着康复护理自我管理联合心理护理的方法在临床工作中得到应用, 能有效提高病人的疾病恢复效果, 对其预后改善有一定的帮助。因此, 为促进慢阻肺患者康复水平的提高, 建议将康复护理自我管理联合心理护理的方法广泛应用于实际临床操作中。

综合以上所述, 康复护理自我管理联合心理护理相结合对慢性阻塞性肺病患者产生积极影响, 有助于提高患者的自我管理技能、心理状况和生活质量, 值得在临床实践中推广。然而, 这项研究存在样本量不足、研究时长有限等限制。

未来的研究可以通过扩大慢性阻塞性肺病患者康复过程中的样本规模, 延长随访时间来验证康复护理自我管理联合心理护理联合干预的长期效果。同样, 为了提供更多有效的康复护理手段, 值得探究其他可能的护理干预措施。

## 参考文献

- [1] 刘姣姣, 张荟敏, 赵虹, 等. 康复护理自我管理联合心理护理在慢阻肺患者肺功能及对其生活质量的影响探讨[J]. 医学美学美容, 2021, 30(2): 190.
- [2] 张荟敏, 刘姣姣, 赵虹, 等. 探讨慢阻肺患者给予康复护理自我管理联合心理护理方式对其肺功能改善及生活质量的影响作用[J]. 特别健康, 2021(5): 211.
- [3] 刘姣姣, 张荟敏, 赵虹, 等. 观察心理护理联合康复护理自我管理对于慢阻肺患者肺功能及对其生活质量的影响[J]. 特别健康, 2021(5): 206.
- [4] 闫丽娟, 张荟敏, 赵虹, 等. 应用康复护理自我管理联合心理护理对慢阻肺患者肺功能及生活质量的影响价值[J]. 特别健康, 2021(6): 221.
- [5] 张晓杰. 研究康复护理自我管理联合心理护理干预对慢阻肺患者康复情况的影响[J]. 世界最新医学信息文摘, 2021, 21(101): 981-982.
- [6] 闫丽娟, 张荟敏, 赵虹, 等. 80例慢阻肺患者经康复护理自

自我管理联合心理护理干预后肺功能及生活质量的改善效果[J]. 医学美容美容,2021,30(2):123-124.

[7] 刘姣姣,张荟敏,赵虹,等. 慢阻肺患者联用康复护理自我管理与心理护理对其肺功能与生活质量的影响分析[J]. 母婴世界,2021(9):204.

[8] 朱丽贤,张荟敏,赵虹,等. 康复护理自我管理联合心理护

理对慢阻肺患者肺功能及生活质量的改善效果[J]. 东方药膳,2020(18):279.

**版权声明:** ©2024 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**