



基于微信平台6 min步行运动训练在慢性阻塞性肺疾病病人康复护理中应用

贾丽, 周燕, 周爱侠, 金正瑞

引用本文:

贾丽, 周燕, 周爱侠, 等. 基于微信平台6 min步行运动训练在慢性阻塞性肺疾病病人康复护理中应用[J]. 蚌埠医学院学报, 2020, 45(6): 840-841.

在线阅读 View online: <https://doi.org/10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2020.06.038>

您可能感兴趣的其他文章

Articles you may be interested in

噻托溴铵吸入剂治疗稳定期D组慢性阻塞性肺疾病疗效分析

Efficacy analysis of tiotropium bromide inhalant in the treatment of COPD in stable period D group

蚌埠医学院学报. 2020, 45(4): 489-492 <https://doi.org/10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2020.04.018>

瑞舒伐他汀对COPD稳定期患者肺功能及生活质量的影响

Effect of rosuvastatin on the lung function and quality of life in stable COPD patients

蚌埠医学院学报. 2016, 41(12): 1639-1641 <https://doi.org/10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2016.12.032>

基于自我效能理论的慢性阻塞性肺疾病病人自我管理干预效果评价

Effect of self-management intervention based on self-efficacy theory in patient with chronic obstructive pulmonary disease

蚌埠医学院学报. 2017, 42(12): 1696-1700 <https://doi.org/10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2017.12.040>

肺康复训练对肺癌化疗病人肺功能、癌因性疲乏及生活质量的影响

Effect of pulmonary rehabilitation training on lung function, cancer-related fatigue and quality of life of lung cancer patients treated with chemotherapy

蚌埠医学院学报. 2019, 44(8): 1123-1126 <https://doi.org/10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2019.08.040>

基于保护动机理论的健康教育对肺癌病人出院后康复锻炼依从性的影响

Effect of the health education based on protection motivation theory on the compliance of rehabilitation exercise in lung cancer patients after discharge

蚌埠医学院学报. 2017, 42(12): 1683-1686 <https://doi.org/10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2017.12.036>

基于微信平台 6 min 步行运动训练 在慢性阻塞性肺疾病病人康复护理中应用

贾 丽,周 燕,周爱侠,金正瑞

[摘要]目的:探讨基于微信平台 6 min 步行运动训练在慢性阻塞性肺疾病(COPD)病人康复护理中的应用效果。方法:选取 80 例恢复期 COPD 病人,随机分为观察组和对照组各 40 例。对照组给予常规护理及 6 min 步行运动训练,观察组在此基础上利用微信平台进行 6 min 步行运动训练,并分别于出院后 6 个月对 2 组病人进行生活质量评估。结果:观察组病人出院后 6 个月 6 min 步行运动距离明显大于对照组($P < 0.01$)。观察组病人步行训练 6 个月后生活质量评分低于对照组($P < 0.01$)。出院后 6 个月,观察组第一秒用力呼气容积高于对照组($P < 0.01$),但 2 组第一秒用力呼气容积占用力肺活量的比值差异无统计学意义($P > 0.05$)。结论:基于微信平台 6 min 步行运动训练能提高 COPD 病人的生活质量。

[关键词] 慢性阻塞性肺疾病;微信平台;生活质量;肺功能

[中图分类号] R 473.5

[文献标志码] A

DOI: 10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2020.06.038

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种以呼吸气流受限为特征的可以预防和治疗的疾病,但气流受限不完全可逆,呈进行性发展^[1]。此病迁延不愈,反复发作后逐渐加重,给病人及其家庭造成很大痛苦,严重影响病人的生活质量。制定康复治疗计划,提出一个有效的措施来延缓 COPD 发展进程,降低病死率,减少住院率,已成为众学者关注的热点问题之一。6 min 步行运动作为一种新颖独特的康复锻炼方法在国外已有较成熟的研究并应用于临床,效果极佳,而国内病人因缺乏专业的指导,在出院后实施 6 min 步行运动锻炼的效果欠佳。郭粉莲等^[2]认为,实施延伸性护理干预中,如何监督病人院外依从性成为一个关键难题,部分病人没有完全配合。现代信息技术的发展,促使越来越多的学者开始采取微信平台管理模式,对病人进行健康管理,价值显著^[3]。2017 年 1-10 月,我科应用微信平台对 40 例缓解期老年 COPD 病人进行为期 6 个月的 6 min 步行运动训练,收到良好效果。现作报道。

1 资料与方法

1.1 一般资料 选取我院呼吸内科住院的 COPD 病人 80 例作为研究对象。纳入标准:符合《慢性阻塞性肺疾病》诊断标准;病程 > 5 年;与配偶居住或有子女陪伴。排除标准:有 6 min 步行试验禁忌证;不使用微信;精神紊乱、认知障碍等。随机分为 2 组,其中观察组男 25 例,女 15 例;年龄 50~75 岁;

文化程度小学以下 25 例,初高中 15 例。对照组男 24 例,女 16 例;年龄 51~76 岁;文化程度小学及以下 26,初高中 14 例。2 组病人年龄、性别、学历情况等一般资料均具有可比性。

1.2 方法

1.2.1 训练方法 对照组在住院期间接受常规的治疗和护理,待临床症状和体征减轻,病情稳定,符合 COPD 缓解期诊断标准后出院。出院时教会病人 6 min 步行运动训练方法,嘱咐出院后每天坚持上下午各做一次 6 min 步行运动训练。每次 30 min,训练过程中病人可根据自己的主观感受进行休息或停顿。观察组在此基础上采用基于微信平台进行 6 min 步行运动训练。科室成立微信平台小组,病人入院后由责任护士帮助扫描二维码加入我科建立微信平台,护士长担任微信平台小组组长,小组中配备主治医师以及经验丰富的护士,护士长进行小组护士专项知识培训以及工作计划安排,由主治医师负责内容核查和指导。微信平台内容涉及到病人遵医嘱必要性,6 min 步行运动训练的方法、禁忌证及注意事项,COPD 症状与处理方法,复发预防知识,并将 6 min 步行运动训练的标准动作制作成小视频循环播放等。工作流程即建立微信群—病人/家属加入—制作通俗易懂、图文并茂的模板—循环播放 COPD 信息—1 周更新 1 次—组员在线答疑—每周安排 1 次固定互动时间—鼓励病人提问、分享 6 min 步行运动锻炼情况以及经验,并于出院 6 个月后回院复查。

1.2.2 评价指标 入选病人均于出院后 6 个月进行评价。(1)生活质量测量工具。采用圣乔治呼吸

问卷(SGRQ), JONES 等^[4]在 SGRQ 的基础上研制出的一种新型测量工具 CAT, 由 SGRQ 简化而来, 填写所耗时仅为 SGRQ 的 1/5, 且具有较高的信效度, 适用于评估一般 COPD 病人的生活质量。问卷一共 8 个问题, 研究人员在病人意识清楚、病情稳定时充分解释后病人自行完成。病人根据自身实际情况与感受, 选择相应分值, 然后计算总分。总分为 0 ~ 40 分, 分值越高者生活质量越差, 评分 > 30 分属于非常严重状态, 生活质量差; > 20 ~ ≤ 30 分属于严重状态; > 10 分 ~ 20 分属于中等情况; 评分 ≤ 10 属于轻微情况。(2) 6 min 步行试验。2 组病人分别出院 6 个月后做 6 min 步行运动试验, 并记录步行的最长距离。(3) 肺功能状况评价, 采用日本福田 ST-75 肺功能仪对病人分别对 2 组病人各进行一次肺功能测定, 测定指标第一秒用力呼气容积(FEV1)和第一秒用力呼气容积占用力肺活量的比值(FEV1/FVC)。

1.3 统计学方法 采用 *t* 检验。

2 结果

观察组病人出院后 6 个月 6 min 步行运动距离明显大于对照组 ($P < 0.01$); 与对照组比较, 观察组病人出院后 6 个月 CAT 得分明显降低 ($P < 0.01$); 出院后 6 个月观察组 FEV1 高于对照组 ($P < 0.01$), 但 2 组 FEV1/FVC 差异无统计学意义 ($P > 0.05$) (见表 1)。

表 1 2 组病人出院后 6 个月后多指标的比较 ($\bar{x} \pm s$)

分组	<i>n</i>	6 min 步行 运动距离/m	干预后 CAT/分	FEV1	FEV1/FVC
对照组	40	385 ± 30.3	18.95 ± 3.78	1.73 ± 0.08	38.9 ± 13.1
观察组	40	561 ± 40.1	13.19 ± 2.96	1.81 ± 0.09	41.8 ± 14.9
<i>t</i>	—	22.15	7.59	4.20	0.92
<i>P</i>	—	<0.01	<0.01	<0.01	>0.05

3 讨论

COPD 是一种常见病、多发病, 死亡率高, 目前位居全球死亡原因的第 4 位, 预计至 2020 年将上升为第 3 位^[1]。该病的发病率和死亡率之高使其在全球范围内受到高度关注, 如何延缓肺功能损害的进展, 缓解呼吸困难症状, 提高病人日常生活和自理能力已成为一个重要的公共卫生问题, 积极采取措施对 COPD 进行防治有着重要的临床意义。步行锻

炼被认为是最实用、简单、有效的运动训练方式。本研究将 6 min 步行训练作为干预方法, 通过 6 min 步行运动训练增强病人耐力从而改善生活质量, 进而改善病人的通气功能和全身状况, 提高生活质量。步行训练虽能达到一定的肺康复效果, 但存在单一、枯燥、病人依从性差等不足, 可能在病人健康需求方面有明显限制性, 无法达到预期的生活质量提高价值。近年来, 随着互联网功能运用的普及, 微信平台开始介入疾病护理工作中, 凭借快捷、方便以及及时等优势发展最大价值, 利于病人出院后生活质量的提高^[5]。在信息发展的当代, 在以生物、心理、社会医学模式为主体的当代, 利用微信平台可以将单一枯燥的训练可视化, 同时专业的健康教育及与医务人员随时随地微信互动可提高病人锻炼的积极性, 从而提高其锻炼的依从性。另外, 基于微信进行护理服务, 病人及家属可以在任何时间、地点对平台上上的文字、图片、视频等反复学习, 随时观看, 基于微信平台实现了医患之间直接在线交流, 甚至能达到上门访视的效果, 与病人之间的交流更有效, 弥补了医院传统健康教育资源的不足^[6]。由此可见, 基于微信平台的 6 min 步行运动训练能够改善病人生活质量, 提高 6 min 步行运动距离, 值得在临床推广。基于微信平台 6 min 步行运动训练能够增加 6 min 步行试验的距离, 减轻 COPD 病人呼吸困难的程度, 增加病人的活动范围和耐力, 改善病人的生活质量, 但是由于 COPD 是一种气道不可逆的、进行性发展的慢性疾病, 所以 2 组病人 FEV1/FVC 在训练后无显著的差异。

[参 考 文 献]

- [1] 尤黎明, 吴瑛. 内科护理学[M]. 5 版. 北京: 人民卫生出版社, 2013: 75.
- [2] 郭粉莲, 蔡旭, 叶志中, 等. 类风湿关节炎生存质量评估与疗效关系研究[J]. 护理研究, 2015, 29(4A): 1210.
- [3] 葛晓霞, 王会芸. 基于微信平台进行慢性阻塞性肺疾病患者延续性护理的作用研究[J]. 养生保健指南, 2017(10): 186.
- [4] JONES PW, HARDING G, BERRY P, et al. Development and first validation of the COPD Assessment Test[J]. Eur Respir J, 2009, 34: 648.
- [5] 黄晓琼, 向红霞, 马春秀, 等. 应用即时通讯技术对慢性阻塞性肺疾病患者外延式个体化护理模式的建立与实施[J]. 山西医药杂志, 2016, 45(12): 1385.
- [6] 王佳, 郝飞, 付诗. 微信平台在乳腺癌术后输液港化疗患者延伸护理中的应用[J]. 护理学杂志, 2016, 31(8): 91.

(本文编辑 刘梦楠)