

慢性肺源性心脏病恢复期的护理干预

朱爱利,林永红,饶秀珍,周绮雯

[关键词] 慢性肺源性心脏病;恢复期;护理

中图分类号:R562.1 文献标识码:B 文章编号:1006-9771(2006)01-0085-01

[本文著录格式] 朱爱利,林永红,饶秀珍,等.慢性肺源性心脏病恢复期的护理干预[J].中国康复理论与实践,2006,12(1):85.

1 对象与方法

1.1 对象 本组患者共 50 例。男 34 例,女 16 例,年龄 55~91 岁。

1.2 护理干预措施

1.2.1 一般指导 指导患者远离空气污染的地方,避免烟尘、花粉刺激,戒烟。在流感季节尽量少到公共场所。家庭可用醋熏蒸预防,晚上睡觉前用淡盐水漱口,以防感冒。体虚易感者可予玉屏风散冲服。

1.2.2 生活指导 生活起居有规律,劳逸适度。注意定时作息,保证充足睡眠。多食蔬菜、水果,保持大便通畅。避免剧烈体育活动,避免过度劳累。

1.2.3 心理指导 由于病情迁延反复难愈,患者思想顾虑多,精神负担重。医护人员要做好耐心细致的思想工作,关心爱护体贴患者,消除患者悲观、恐惧、忧郁、急躁等不良刺激,给予生活上的帮助和支持,使患者树立战胜疾病的信心,树立积极向上健康的人生观,保持愉悦心境。

1.2.4 饮食调理 宜进食高纤维素、高蛋白、清淡易消化饮食,忌辛燥肥甘之品。护理原则宜益肺健脾,补肾,扶正固本,肺肾气虚者指导患者食用人参茯苓粥以益气补虚,健脾益胃。气阴两虚者宜食用沙参麦冬瘦肉汤。脾虚湿痰者宜食用淮山,茨实,薏米瘦肉汤以健脾去湿。气虚者宜食用黄芪白术粥。阴虚者宜多食沙参,太子参,玉竹瘦肉汤。

1.2.5 增强体质 早晚用冷水洗脸、擦鼻,进行耐寒锻炼;做轻松和缓的体育锻炼:如散步、打太极拳、练呼吸操等。

1.2.6 呼吸肌训练指导 学会腹式呼吸和缩唇呼吸。腹式呼吸:患者宜取立位或卧位,双手分别放在前胸和腹部,尽量用鼻吸气,同时挺腹,用口呼气,同时收腹^[1]。缩唇呼吸:呼吸时将口唇如吹口哨状缩拢,使呼出的气体通过缩拢的口唇缓慢地呼出,使呼气时间长于吸气时间,这样延缓了呼气时的速度,可以增加气道内压力,有利于氧气和二氧化碳在肺组织内交换。

1.3 评估方法 采用问卷调查方式,入院后和出院前各发一份问卷调查,对患者的心理状况、饮食宜忌、呼吸肌锻炼及生活起居常识等进行评估。共发出 100 份调查表,回收有效调查表 100 份。

2 结果

患者的生活起居常识知晓率从 24% 上升至 96%,饮食调理常识从 14% 上升至 88%,呼吸肌锻炼知识从 12% 上升至 86%,忧虑悲观情绪从 82% 下降至 18%。

3 体会

通过护理干预,使患者掌握了生活起居常识,增强了树立战胜疾病的信心,懂得饮食调理及如何进行体育锻炼,促进患者的遵医行为,保持最佳心理状态,有利于疾病的康复,生活质量也有所提高。

[参考文献]

[1] 古彩哲,白立华.慢性阻塞性肺疾病的出院指导[J].实用心脑血管病杂志,2003,11(2):88.

(收稿日期:2005-09-20 修回日期:2005-10-18)

作者单位:广州中医药大学第一附属医院二内科,广东广州市 510405。作者简介:朱爱利(1974-),女,湖北罗田县人,护师,主要研究方向:中医肺源性心脏病规范化护理。