

呼吸锻炼法对肋骨骨折患者恢复期肺康复的效果

邓颖

宜宾市江安县中医医院骨伤科一病区

〔摘要〕目的 呼吸锻炼法对肋骨骨折患者恢复期肺康复的效果。方法 选取 2018 年 6 月-2019 年 6 月 60 例肋骨骨折患者, 采用随机数字表法, 将其分为实验组和对照组, 实验组采用呼吸锻炼法, 对照组采用常规康复方法, 运用康复时间作为衡量指标, 比较干预前后, 两组之间肺康复时间的差异。结果 干预后, 实验组患者康复时间短于干预前, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论 呼吸锻炼法有利于肋骨骨折患者恢复期肺康复, 值得推广应用。

〔关键词〕呼吸锻炼法; 肋骨骨折; 肺康复

〔中图分类号〕R473.6 **〔文献标识码〕**A **〔文章编号〕**2095-7165 (2019) 04-151-01

肋骨骨折常因暴力性损伤或者高坠伤所致, 患者病情的危重程度跟肋骨骨折的部位以及骨折的断裂数量有密切的关系^[1-2]。肋骨具有保护肺组织, 辅助呼吸等重要作用, 如果发生肋骨骨折, 尤其是多跟多处肋骨骨折, 极易损伤肺组织, 影响患者呼吸功能, 从而严重影响患者康复, 故肺康复一直是肋骨骨折患者的研究重点和研究难题之一^[3-4]。如何采取有效的肺康复措施, 缩短患者肺康复时间, 是亟待解决的问题^[5]。针对肺康复的措施较多, 主要衡量治疗多集中于患者肺活量的改变等肺功能指标, 较少关注于患者康复的时间。我院将呼吸锻炼法运用于肋骨骨折患者恢复期肺康复当中, 促进了患者的康复能力, 现汇报如下。

1 资料与方法

1.1 临床资料

选取我院 2018 年 6 月-2019 年 6 月 60 例肋骨骨折患者, 其中男性 28 例, 女性 32 例, 平均年龄 43.42 ± 13.8 岁, 年龄范围为 27-57 岁。本研究采用随机数字表法, 将 60 例肋骨骨折患者分为实验组和对照组。实验组中, 女性 15 例, 男性 15 例, 平均年龄为 41.29 ± 14.2 岁; 对照组中, 女性 17 例, 男性 13 例, 平均年龄为 42.03 ± 12.8 岁。

本研究纳入标准: ①通过 X 光检查发现肋骨骨折的患者; ②患者未出现其他系统疾病损害或者贫血等严重影响康复时间的疾病; ③有骨折史的患者。

本研究排除标准: ①医源性肋骨骨折的患者; ②同时参与其余类似研究的患者。

1.2 方法

本研究对实验组采用呼吸锻炼法, 对照组采用常规康复方法。对照组的常规康复方法包括: 患者出院时主管护士向患者发放康复注意事项的小册子, 告知患者肺康复的要点和注意事项, 并讲解这其中的精义。实验组患者采用的呼吸锻炼法其具体的措施包括: 在常规护理的基础上, 由主管护士指导患者进行呼吸训练, 首先是呼吸节律的调整, 教会患者腹式呼吸和胸式呼吸运动并讲解其注意事项, 同时, 运用已经录制好的标准化的肺康复呼吸锻炼视频, 对每一个锻炼的动作进行详细的指导。在指导患者呼吸的同时, 也运用呼吸功能锻炼器准确评估患者每次呼吸训练吹出的气体量, 如果气体量每次均大于 500ml, 而且随着锻炼次数的增加, 气体量逐渐上升, 这说明患者的呼吸锻炼有效。

1.3 评价指标

本研究运用康复时间作为衡量指标, 比较干预前后, 两组之间肺康复时间的差异。本文中的康复时间是指患者从开始呼吸锻炼到连续三次吹起其肺活量均达到 1500ml 之间所耗费的时间差异。康复时间是衡量干预措施是否有效的有效证据, 如果有效,

则康复时间缩短, 说明该项措施有利于肋骨骨折患者的康复。

1.4 统计学分析

资料由两名研究员将问卷进行双人核对编号后, 用 SPSS22.0 软件进行双人录入和统计分析。计量资料两组比较采用 t 检验, $P < 0.05$ 差异有统计学意义。

2 结果

两组之间的得分显示: 干预前, 两组患者的一般人口学资料比较, 差异无统计学意义 ($P > 0.05$); 干预后实验组患者肺康复时间为 5.35 ± 0.74 天, 对照组患者肺康复的时间为 7.64 ± 0.83 天, 两组之间比较, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。

3 讨论

研究结果显示, 干预后实验组患者肺康复时间明显短于对照组患者肺康复的时间, 两组之间比较, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。说明呼吸锻炼法能够有效缩短肋骨骨折患者肺康复的时间, 提升肋骨骨折患者肺康复的效果和速度。相关的原因是: 呼吸锻炼法通过调动患者自身的呼吸运动功能, 调动患者促进自身康复的积极性, 增加肋骨骨折患者自我康复的信心, 提升患者的呼吸功能, 故能有效缩短患者的康复时间。同时, 对照组患者仅由主管护士对患者进行宣教并未进行一对一的指导, 由于患者接受能力的不同, 故患者康复时间长短不一; 相对而言, 实验组患者的呼吸锻炼方法是由主管护士在常规护理的基础上, 运用手册和视频一一宣教指导, 待到患者完全掌握为止, 故实验组患者的肺康复锻炼均为有效锻炼, 其康复的时间明显短于对照组, 有利于患者的远期结局。

综上所述, 呼吸锻炼法对肋骨骨折患者恢复期肺康复具有良好效果, 能够有效缩短患者的肺康复时间, 并能提高患者的预后和生活质量, 值得推广应用于临床中。

〔参考文献〕

- [1] 韦晓云. 肋骨骨折合并血气胸患者实施综合护理干预的临床效果观察[J]. 全科口腔医学电子杂志, 2019, 6(14):95-96.
- [2] 王姣容, 李文娟, 李霞. 优质护理服务对肋骨骨折合并气胸患者术后康复的影响[J]. 中外女性健康研究, 2019(06):144+168.
- [3] 宋嘉琳, 张静, 周玥彤等. 中药外敷治疗单纯肋骨骨折的疗效观察与护理研究[J]. 系统医学, 2019, 4(06):174-176.
- [4] 茅怡铭, 吴长江. 老年多发肋骨骨折患者肺部并发症风险预测模型的建立[J]. 上海交通大学学报(医学版), 2019, 39(01):69-72.
- [5] 罗慧琴. 个体化护理干预在肋骨骨折患者术后及肺功能的作用分析[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(03):82-83.