

肺康复，让重症肺炎患者尽早告别呼吸机

刘 宇

宜宾市第六人民医院 644600

【中图分类号】R563.1

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-110-01

一般来说，肺炎是指气泡、远端气道和肺间质的感染性炎症。是由多种病原体、理化因素、过敏原因引起。是呼吸系统常见的疾病。其中以细菌性的肺炎和病毒性的肺炎最为常见。病毒性肺炎可以通过空气传播，患者的主要症状表现为：发烧、咳嗽、呼吸困难等。而如果肺炎患者出现严重的低氧血症或者是急性的呼吸衰竭，低血压、休克、器官功能衰竭等情况，就说明肺炎在很大的可能上要转化为重症肺炎了。重症肺炎的症状主要表现为：嗜睡、难以控制住情绪、精神状态不佳、认知障碍、意识絮乱等，通常还伴随着少尿或者无尿的肾功能衰竭现象。

1 重症肺炎与肺康复

重症肺炎是一种非常严峻的疾病，据数据显示，截止到2020年，此类疾病的致死率大约在30%-50%之间。根据患者的年龄，身体内的基础疾病以及肺炎病情的严重程度，死亡率是不一样的，但是总体来说，患上重症肺炎还是非常痛苦的。大多数的重症肺炎患者都是因为感染了一些特殊的病原体，从而使肺内的病灶异常，肺脏失去了正常的功能运转，导致患者全身功能障碍。别被提到的较高死亡数据吓到，其实，随着医疗水平的不断提升，重症肺炎患者的存活率较之前也有了明显的上升。重症肺炎经过有效的治疗，也是可以治愈的。但大部分重症患者的活动能力低下，治疗时，都属于卧床状态，需要借助于机械通气来辅助呼吸，但是长期卧床不仅痛苦，还极有可能引发出痔疮等多种相关并发症。这时候就可以使用“肺康复”技术，可以使重症患者更早的康复，告别不便的呼吸机，还能够发挥药物治疗不能替代的效果。

2 肺康复技术的具体应用

可能有很多人对于肺康复这三个字感到陌生，那今天我们就来好好的聊一聊吧！肺康复又叫做呼吸康复，是根据患者的身体情况而量身制定的综合性干预措施。包括但不限于于运动锻炼、教育和肢体的改善。主要适用的对象是慢性阻塞性肺疾病患者、其他慢性呼吸疾病，或者因为各种原因而导致的呼吸障碍。通常情况下，对于有自我意识需要进行无创通气的重症患者，如果患者的身体情况能进行运动治疗，那么根据患者的情况，就会在无创机械通气辅助呼吸的情况下，尽早的对患者进行肺康复运动，对于一部分在ICU的患者来说，进行早期的肺康复治疗，是药物治疗另一种意义上的精神救命稻草，能够有效地改变患者的焦虑和抑郁情况，提高了患者的生命质量，使患者重新燃起对生活的希望。目前，肺康复技术主要分为四种：呼吸运动、上身运动、下肢运动、下床活动等。（1）呼吸运动，患者坐下或者采用半卧位，让

患者开始慢慢的用鼻深吸气，通过吹奏式呼气、紧闭缩唇式呼吸等一系列训练，使患者肺泡的通气量增多、降低呼吸功能的消耗、缓解呼吸急促、困难的状况。咳嗽训练，对有自我意识的患者进行针对性的咳嗽训练，可以有效的减少肺部的相关并发症，训练的内容包括：练习“K”字母的发音、膈肌呼吸、腹部收缩、双重咳嗽等。（2）上身运动（胸部扩张运动），对于恢复情况良好，能独立思考且愿意配合的患者，根据患者的身体的各个器官机能，个体化开展双手扩胸运动、慢慢的发展为握哑铃做扩胸运动等，慢慢增加患者的运动可承受力，使患者呼吸困难的状况逐渐减少，减少肺动态过度通气等情况。（3）下肢运动，根据患者的下肢肌力恢复的状态以及彩超的显示结果，为患者安排合适的下肢运动，包括有：空中踩车、床上踩脚踏车、腿部缓慢抬高、踝泵运动等。

（4）下床活动，根据患者的身体素质和整体病情的恢复程度，适当的安排患者进行下床活动，包括有在床旁边直立或者进行不同的康复运动，比如闭拢缩唇运动、扩胸运动、下肢抬腿运动等等。

3 重症肺炎患者康复后的注意事项

要保持一个良好的饮食规律和生活习惯，使患者的精神状况处于松弛状态、睡眠时间充足。有效的进行运动锻炼，根据自身情况来选择合适的运动方式。循序渐进的增强训练的强度和时长，做到运动后没有明显的体虚多喘。尤其是要在第二天有良好的精神状态。合理的搭配膳食营养，多摄入一些身体所需的食物元素。维生素C也是必不可少的，可以每天吃一个苹果或其他含维C的水果，避免生冷、辛辣等食物。慢慢的改善患者的身体状况，增加自己的免疫力和抵抗力，尼古丁和乙醇都会对人体的功能造成损伤，所以要戒烟戒酒，保护好呼吸道不被感染，病症二次复发。注意室内的通风换气，避免不净空气对呼吸道造成刺激，保证身体内所需的水元素，注意防寒保暖，适时的增添衣物，避免感冒。对于患者自身的病症诱因要知晓，比如病毒引起的重症肺炎，就要格外关注是否有出现胸闷气短等情况

如果在生活中发现身体有异常的指标和症状出现时，要重视起来，及时地在专科医院进行就医，还有部分重症肺炎患者出院后，肺部仍然有少量的炎症物遗留，所以需要定期到医院进行一个肺部的CT检查，观察患者的具体病症情况。如果患者在出院后出现咳嗽、咳痰、困倦乏力、甚至低热等情况，要立刻去医院就诊。因为每个人的身体情况都不一样，所以部分患者出院以后，仍然需要针对性的药物进行巩固治疗，积极的治疗身体内原始的基础病症。

（上接第109页）

低，比较容易向其他性质严重的精神类疾病发展，治疗难度随之大幅度增加。特别是慢性老年焦虑症，焦虑情绪会因为长时间持续存在而导致波动出现。焦虑症会让患者出现四肢或眼睑微颤、心慌心跳、来回走动、坐立不安、耳鸣、头痛、

口干等症状，需要严密进行观察，及时确定是否为老年焦虑症的前兆，以便及时送医治疗，避免病情恶化严重影响日常生活和身心健康。老年焦虑症并非不治之症，重视本病，积极治疗，患者很快就可以回归正常生活。