

个性化呼吸康复训练方案在重症呼吸疾病患者中的应用价值

张文萃 马雯英^{通讯作者}

甘肃省妇幼保健院（甘肃省中心医院） 730050

【摘要】目的 探讨个性化呼吸康复训练方案在重症呼吸疾病患者中的应用价值。**方法** 收集整理 2024 年 2 月至 2025 年 2 月期间接收的 102 例重症呼吸疾病患者案例，随机分为常规组与个性化组，每组均为 51 例，常规组运用常规管理，个性化组运用个性化呼吸康复训练方案，分析不同处理后患者反馈情况差异。**结果** 个性化组在治疗依从性方面为 94.12%，常规组为 74.51% ($p < 0.05$)；个性化组在护理满意度为 94.12%，常规组为 70.59% ($p < 0.05$)。**结论** 个性化呼吸康复训练方案在重症呼吸疾病患者中应用，可以有效提升患者治疗依从性，患者护理满意度更高，整体情况更好。

【关键词】 个性化呼吸康复训练方案；重症呼吸疾病；应用价值

【中图分类号】 R473

【文献标识码】 A

【文章编号】 1009-4393 (2025) 28-119-02

在重症呼吸疾病患者的康复过程中，个性化呼吸康复训练方案尤为重要。这种方案的核心在于根据每位患者的具体病情、身体状况以及个人的康复目标进行量身定制。由于重症呼吸疾病患者通常面临呼吸功能受损、体能下降以及心理负担等问题，因此，康复方案需要全方位地综合考虑。本文采集 102 例重症呼吸疾病患者案例，分析运用个性化呼吸康复训练方案的效果，具体如下：

1 资料与方法

1.1 基本资料

收集整理 2024 年 2 月至 2025 年 2 月期间接收的 102 例重症呼吸疾病患者案例，随机分为常规组与个性化组，每组均为 51 例，常规组中，男：女=28：23；年龄从 34 岁至 75 岁，平均 (54.28 ± 4.71) 岁；个性化组中，男：女=29：22；年龄从 36 岁至 78 岁，平均 (55.19 ± 3.64) 岁；两组患者在基本年龄、性别与病情有关信息上没有明显差异，有对比研究价值。

1.2 方法

常规组运用常规管理，个性化组运用个性化呼吸康复训练方案，具体如下：

首先，针对患者的呼吸功能，方案会包括专门的呼吸肌训练，以增强膈肌和辅助呼吸肌群的力量，从而提高呼吸效率。这一部分训练通常包括腹式呼吸和胸腔呼吸控制，旨在促进有效的气体交换。此外，进行有氧运动训练也是不可或缺的，它不仅有助于改善心肺耐力，还能提高患者的整体体能水平。为了确保训练的安全性和有效性，运动强度需要在专业人士的监控下逐步递增，以避免过度疲劳或诱发呼吸困难。

其次，方案中会融入各种物理治疗手段，如使用肺康复器具进行练习，帮助清除呼吸道的痰液，改善肺部通气。通过振动疗法或者体位引流等技术，可以进一步提高患者的排痰能力，降低感染的风险。为了提升患者的耐受能力和肌肉力量，力量训练也是一个重要组成部分。通过适当的力量训练，患者的上肢肌肉可以得到增强，从而减少日常活动中的呼吸负担。

心理调适也是个性化呼吸康复训练方案的重要环节。鉴于许多重症呼吸疾病患者常常伴有焦虑和抑郁，因此，通过心理辅导和支持性谈话，帮助患者建立积极的心态对康复至关重要。此外，鼓励患者进行社交活动，参加支持小组，也可以提供情感上的支撑，增强治疗的依从性。

营养支持在康复过程中也是不可忽视的部分。为患者制定合理的饮食计划，确保摄入足够的蛋白质和能量，以支持

身体代谢和修复。在这一过程中，营养专家会根据患者的具体情况调整膳食结构，以满足其特殊的营养需求。

最后，定期的评估和调整是确保方案有效执行的关键。通过对患者进展的持续监测，可以及时发现问题并进行方案的修正，从而保证患者能够在康复过程中获得最大的受益。高度个性化的康复方案旨在不仅单纯改善呼吸功能，还要提升患者的整体生活质量，使其能够更好地应对生活中的挑战。因此，在重症呼吸疾病患者的护理中，个性化呼吸康复训练方案是一项综合性且必不可少的策略，其科学的设计和实施能够为改善患者的预后和提升生活质量提供有力支持。

1.3 评估标准

分析不同处理后患者反馈情况差异。包括患者治疗依从性、护理满意度。治疗依从性为完全依从与部分依从的比例之和。护理满意度为很满意与基本满意的比之和。

1.4 统计学分析

使用 SPSS26.0 进行统计分析。计数数据用 $n(\%)$ 表示并进行卡方检验；计量数据用 $\bar{x} \pm s$ 表示并进行 t 检验， $p < 0.05$ 表示结果具有统计学意义。

2 结果

2.1 患者治疗依从性情况

见表 1 所示，个性化组在治疗依从性方面为 94.12%，常规组为 74.51% ($p < 0.05$)。

表 1：患者治疗依从性评估结果 $[n(\%)]$

分组	n	完全依从	部分依从	不依从	治疗依从性
个性化组	51	35 (68.63)	13 (25.49)	3 (5.88)	94.12%
常规组	51	22 (43.14)	16 (31.37)	13 (25.49)	74.51%

注：两组对比， $p < 0.05$

2.2 患者护理满意度情况

见表 2 所示，个性化组在护理满意度为 94.12%，常规组为 70.59% ($p < 0.05$)。

表 2：患者护理满意度评估结果 $[n(\%)]$

分组	n	很满意	基本满意	不满意	护理满意度
个性化组	51	32 (62.75)	16 (31.37)	3 (5.88)	94.12%
常规组	51	21 (41.18)	15 (29.41)	15 (29.41)	70.59%

注：两组对比， $p < 0.05$

3 讨论

本研究结果中，个性化呼吸康复训练方案在重症呼吸疾

(下转第 122 页)

发症总发生率为 44.00% (22/50)，组间差异明显 ($\chi^2=7.901$ ， $P=0.005$)。

表 2：两组干预前后肌力及肺功能指标对比 [$\bar{x} \pm s$]

组别	n	MRC 总分 (分)		FEV ₁ (%)		FVC (%)	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	50	32.53±8.86	49.24±4.52*	41.38±6.43	68.97±8.76*	43.65±7.28	72.17±9.52*
对照组	50	33.08±6.84	42.73±5.94*	42.06±7.15	59.45±9.23*	44.16±6.74	62.35±8.63*
t		0.347	6.197	0.500	5.290	1.076	5.404
P		0.729	0.000	0.618	0.000	0.284	0.000

注：与同组干预前比较，* $P<0.05$ 。

3 讨论

本次研究结果显示，实施目标策略渐进式康复护理能有效改善重症肺炎伴呼吸衰竭机械通气患者的预后。观察组机械通气时间和 ICU 住院时间显著缩短，表明该护理模式能促进患者整体康复进程。这一优势主要源于渐进性康复训练通过系统性、分阶段的干预，有效维持了患者肌肉质量和功能，为成功脱机创造了有利条件。

在肌力改善方面，干预后观察组 MRC 总分显著高于对照组，证实了目标性康复训练对防治 ICU 获得性衰弱的重要价值。通过从被动到主动的渐进式训练，该方案能够持续刺激骨骼肌，有效对抗长期制动导致的肌力下降。同时，观察组 FEV₁% 和 FVC% 的显著提升，说明该方案不仅改善肢体肌力，还能有效促进呼吸肌功能恢复和肺组织修复^[3-4]。

值得关注的是，观察组并发症发生率显著降低，特别是 VAP 和 ICU-AW 的发生得到有效控制。这得益于早期康复改善了全身血液循环，增强了排痰能力，减少了肺部感染风险^[5]。研究结果显示，目标策略的渐进性康复护理是一种安全有效的干预方案，值得在临床上推广应用。

(上接第 119 页)

病患者中应用的过程中，其对于提高患者治疗依从性和护理满意度有着显著的效果，这主要归因于多个方面。首先，个性化的方案设计是针对每位患者的具体病情、身体状况以及心理需求量身定做的，这样的定制化服务能够更好地契合患者的实际需求，减少了一刀切的弊端，增加了治疗方案的科学性和有效性^[1]。其次，患者在明确感受到治疗方案是为他们专属设计的过程中，内心会产生较强的被重视感和信任感，从而增强了主动参与治疗的动力。这不仅提高了患者的治疗依从性，也使得他们在心理上更为舒适和稳定^[2]。此外，个性化的训练方案通常伴随着密切的监测和调整，这种实时的反馈机制能够帮助医务人员尽早识别并解决潜在问题，让患者在康复过程中感受到更多的安全感和专业支持。再者，个性化方案常常结合现代科技手段，如应用远程监测设备，以便在患者不方便前往医院时也能持续获取数据和支持，从而减少不必要的焦虑和不便^[3]。所有这些因素共同作用，使得患者的整体体验更为顺畅，从而提高了对于护理的满意度。

(上接第 120 页)

面着手，进行护理干预，有助于恢复患者神经功能，改善生活质量，增加护理满意度。本研究显示，综合组护理后的神经功能缺损评分、生活质量评分及护理满意度均优于对照组 ($P<0.05$)。可见，综合护理，在脑萎缩合并脑出血患者中，应用价值高，可推广。

参考文献：

综上所述，目标策略的渐进性康复护理是改善重症肺炎伴呼吸衰竭机械通气患者预后、促进其早期康复的关键措施。

参考文献：

[1] 张幼妮, 吴桂松, 庄丽琼. 以风险防范为基础的进阶式肺康复训练在 ICU 重症肺炎机械通气患者中的应用效果 [J]. 中外医学研究, 2025, 23(4):152-155.
[2] 孙栋, 孟明哲, 董茜, et al. 目标导向策略的精细化气道护理用于重症肺炎患者机械通气中的价值研究 [J]. Journal of Modern Medicine & Health, 2024, 40(24).
[3] 张娟, 张会民, 丁密, 等. 基于目标策略的进阶式康复护理对重症肺炎伴呼吸衰竭机械通气患者康复效果的影响 [J]. 新乡医学院学报, 2025, 42(5):420-425.
[4] 王蓓蓓. 舒适化浅镇静理念镇静策略联合阶段性训练护理在机械通气肺炎患者中的应用 [J]. 国际护理学杂志, 2024, 43(21):3993-3996.
[5] 顾轶, 夏彩芬, 张亚香, 等. 早期渐进性床上运动训练干预方案对 ICU 重症肺炎机械通气患者获得性衰弱的影响 [J]. 河北医药, 2025, 47(7):1163-1166.

这一系列的积极影响不仅体现在患者与医护人员的互动中，也表现在患者个人的康复效果与生活质量的改善上。通过这样精细化和具备人文关怀的康复计划，患者在生理和心理双重层面都获得了实质性的帮助，使得整个治疗过程变得更为有效和令人满意。

总而言之，个性化呼吸康复训练方案在重症呼吸疾病患者中应用，可以有效提升患者治疗依从性，患者护理满意度更高，整体情况更好。

参考文献：

[1] 何婷婷, 赵姗姗. 组合式渐进呼吸康复训练联合延续性护理对老年慢性阻塞性肺疾病患者依从性及肺功能的影响 [J]. 现代医学与健康研究电子杂志, 2025, 9(17):125-127.
[2] 黄艳艳, 闫玉侠, 李苗苗, 等. 抗阻力训练联合组合式渐进呼吸康复对慢性阻塞性肺疾病患者肺功能、血气指标及疗效的改善研究 [J]. 中华保健医学杂志, 2025, 27(04):686-690.
[3] 倪小刚, 唐骥. 慢性阻塞性肺疾病患者呼吸康复训练效果分析 [J]. 智慧健康, 2025, 11(19):38-41.

[1] 姜于凤. 脑萎缩老年患者合并脑出血实行综合护理干预措施的效果探析 [J]. 中国继续医学教育, 2024, 16(11):254.
[2] 冯小丽. 脑萎缩老年患者合并脑出血施行综合护理措施效果分析 [J]. 中国社区医师, 2022, 32(14):133-134.
[3] 徐燕金, 林雅琼, 谢丽斓. 浅谈老年性脑萎缩并发脑出血患者施行护理干预的价值 [J]. 中国卫生标准管理, 2024, 15(18):239-241.