

慢性呼吸疾病患者的 社区呼吸康复



内容

- **呼吸康复的定义、内容、原则**
- **呼吸康复的重要性**
- **基层发展呼吸康复的必要性**
- **呼吸康复的实施管理**
- **呼吸康复的疗效评估方法**
- **呼吸康复的禁忌症**



呼吸康复定义

- 以患者健康状态的综合评估为基础，以预防各种能导致和或加重呼吸系统症状的诱因，或以改善呼吸系统症状为目标，所确定的各种个体化非药物综合管理措施，包括运动、心理教育、宣教、消除诱因等。
- 对象：各种可能导致呼吸系统症状的病理状态，如：呼吸衰竭、心功能不全、神经脊髓疾病、运动受限、误吸、慢性气道疾病、心理障碍和围手术期等。

郑则广，胡杰英，刘妮. 中国实用内科杂志. 2018,38(5):393-396.



呼吸康复处方的内容

- 全身运动；上下肢体 躯干肌肉
- 咳嗽能力：呼吸肌肉的锻炼
- 气道分泌物的清除
- 营养康复
- 心理康复
- 去除病因和诱因



呼吸康复方法的原则-4S标

- **Simple:**
提供简单的康复治疗方法或技术；
- **Satisfy:**
病人对康复治疗方法满意；
- **Safe:**
康复方法安全；
- **Save:**
康复治疗能给政府节约医疗资源。



内容

- 呼吸康复的定义、内容、原则
- 呼吸康复的重要性
- 基层发展呼吸康复的必要性
- 呼吸康复的实施管理
- 呼吸康复的疗效评估方法
- 呼吸康复的禁忌症



呼吸康复的重要性

- 提高运动耐力（A级）
- 减轻呼吸困难症状（A级）
- 改善健康相关性生活质量（A级）
- 增加患者参与社会活动的 ability
- 出院后4周内的急性加重再住院率（B级证据）

Eur Respir J 2004;23:932-946.



上、下肢运动训练

- 肺康复的循证医学：上肢运动推荐级别1A级。

上肢肌肉功能：辅助呼吸和维持上肢姿势。

上肢康复锻炼：增强辅助呼吸的力量，
减轻上肢活动时的症状。

上肢运动训练：提高病人日常生活活动
(Activities of Daily Living, ADL)的能力及
自我管理能力[8]。

- 肺康复的循证医学：下肢运动推荐级别为1A。



病例分享-下肢运动

提高运动耐力和减轻呼吸困难

*男，56岁，反复咳嗽、咳痰20多年，劳力性
气促10多年，

*AECOPD 并呼吸衰竭，气管插管通气
撤机拔管后无法站立

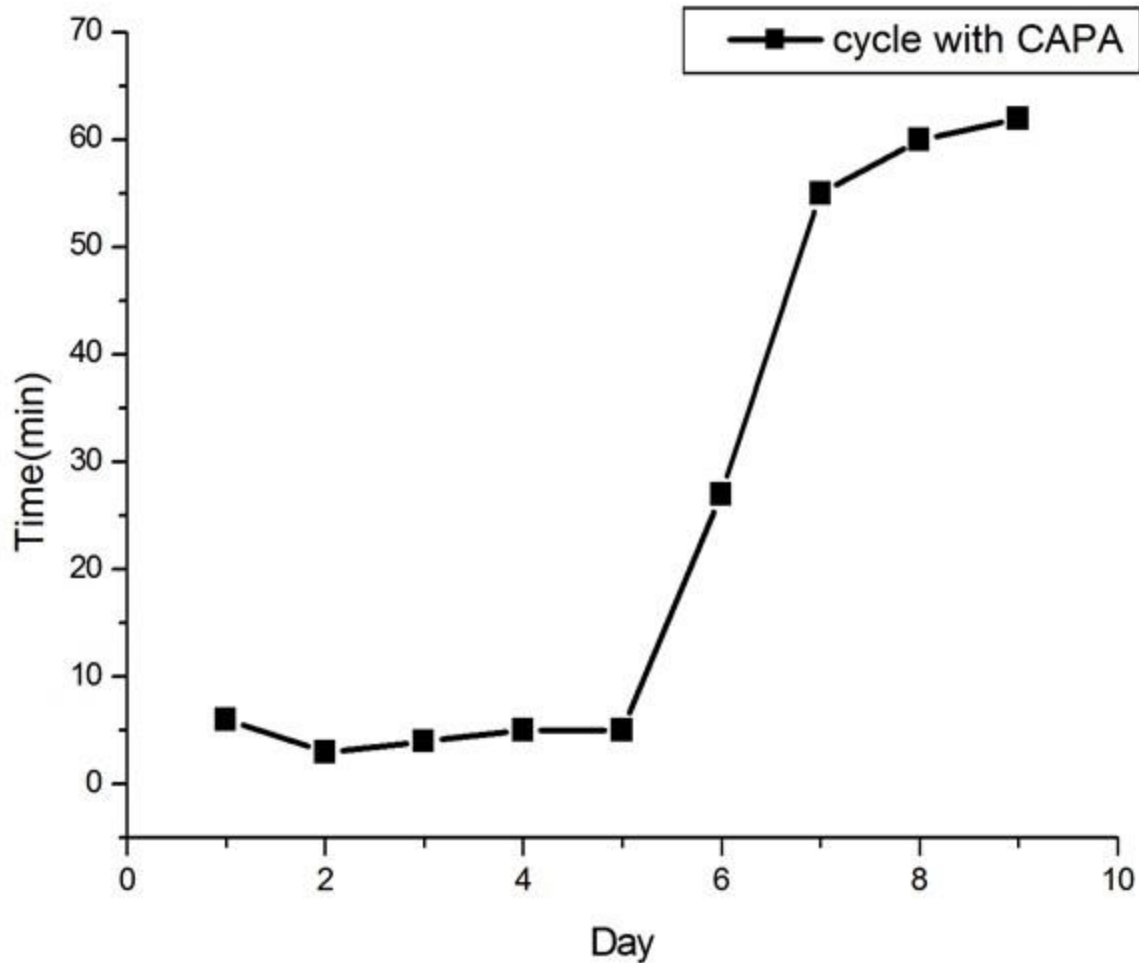
*FEV1=9%预计值

*药物治疗已经最大化

有什么办法可以帮助病人？



康复治疗后的步行时间变化





内容

- 呼吸康复的定义、内容、原则
- 呼吸康复的重要性
- 基层发展呼吸康复的必要性
- 呼吸康复的实施管理
- 呼吸康复的疗效评估方法
- 呼吸康复的禁忌症



呼吸康复的必要性

- **基层医疗现状：缺医少药**
非药物治疗是解决途径；
- **医保政策： 药物管理**
增加非药物治疗，减少药物比例；
- **人口老年化： 家庭看护缺失**
发展居家康复（Home Care）；
- **缓解医疗压力：床位紧张**
- **医院发展需要：慢病管理**



呼研院26楼病区呼吸康复非药物收

时间	月收入 (万元/月)
2016.03-2016.12	0.38
2017.01-2017.04	0.7
2017.09	7.1386
2017.10	9.6701
2017.11	13.8629
2017.12	14.2912
2018.01	14.2428
2018.02	8.3272
2018.03	13.4464
2018.04	13.9239
2018.05	14.8475
2018.06	14.0564
2018.07	12.8965

内容

- 呼吸康复的定义、内容、原则
- 呼吸康复的重要性
- 基层发展呼吸康复的必要性
- 呼吸康复的实施管理
- 呼吸康复的疗效评估方法
- 呼吸康复的禁忌症

呼吸康复的实施

- 运动康复

运动的类型、强度、时间、频率

如何提高康复效果

- 咳嗽能力：呼吸肌肉的锻炼
- 气道分泌物的清除
- 营养康复
- 心理康复
- 去除病因和诱因



呼吸康复运动类型

■ 按主要的锻炼部位可分为：

- 1) 下肢肌肉锻炼
- 2) 上肢肌肉训练
- 3) 全身锻炼

■ 按患者主观努力与否，还可分为：

- 1) 被动运动：如：推拿、按摩、针灸及神经肌肉电刺激等；
- 2) 主动运动。



可以自理患者的康复运动

- 床上脚踏车
- 功率踏车
- 跑步机
- 原地踏步
- 步行
- 慢跑
- 太极拳
- 游泳

下肢运动+被动运动+电刺激



主动运动+被动运动



主动运动+肌肉电刺激

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/935302101342011220>