

四项运动 给“肺”康复按下加速键

▲ 广东省东莞市人民医院 袁金权

肺癌作为一种严重的恶性肿瘤，目前阶段的治疗主要依赖于手术。而在对患者进行手术治疗之后，患者则往往会出现呼吸困难、肺功能下降等问题。在患者的手术康复过程中进行一些适当的运动则将能够有效促进患者的身体恢复，改善术后的常见症状，帮助患者快速康复。

本文则将从肺癌术后康复的深呼吸运动、有氧运动、瑜伽运动和呼吸肌肉锻炼运动等四个运动来展开讲解，为大家“肺”康复按下加速键。

深呼吸运动

肺癌患者术后会常常出现肺通气功能减低、呼吸肌无力和肺内分泌物增多等一系列的呼吸问题，这些问题都会影响到患者的恢复和康复。因此，肺癌手术后，通过采取一些促“肺”康复运动是非常重要的。其中，深呼吸运动就是促“肺”运动的方式之一。深呼吸是指深吸气，保持呼吸，然后缓慢呼气的呼吸行为。通过深呼吸运动能有效增加患者的肺部通气量，促进肺部的清洁，同时也能够增强患者的呼吸肌肌力，改善肺功能。

具体来说，通过深呼吸运动可以为患者带来三个益处，分别为预防肺部感染、促进肺部通气量、预防肺不张以及促进康复等。在预防肺部感染中，由于患者术后肺部容易积聚分泌物而导致肺部感染，而通过合理的深呼吸运动则可以通过增强气流量和肺部清洁能力来清除肺内分泌物，降低感染风险；在预防肺不张中，由于术后患者会受制于术后疼痛和卧床时间过长等原因而发生肺不张，而通过深呼吸运动则可以通过在肺内产生正压和深入呼吸来预防肺不张，并加速患者恢复。

深呼吸运动的实施方法也很简单。首先，

患者保持静坐姿或半卧位，随后再吸气时让肚子鼓起来，慢慢吸气，持续 5~7 sec。随后保持呼吸，缓慢呼气，持续 5~7 sec，呼气时要让肚子缩回。这一运动建议患者每次做 5~10 回，每天做 3~5 次。

有氧运动

有氧运动作为人们日常生活中被广泛使用的一种运动方式，也被广泛应用于肺癌的康复当中。有氧运动可以帮助患者在术后促进肺部康复，增强自身的心肺功能，减轻疲劳，从而提高康复效果。

有氧运动会促进患者的肺部康复，尤其是在术后的早期阶段中。在此阶段，患者通常需要在持续卧床或休息状态下度过若干天，这时肺活量和功能会逐渐下降。而通过有氧运动可以刺激患者的肺部，促进肺部康复，帮助患者尽早恢复肺部功能。

有氧运动还可以增强患者的心肺功能，使患者的耐力和体能得到提升。在肺癌术后需要患者逐渐增加自身的活动量，而有氧运动则可以给患者提供一个合适的锻炼方式。进行有氧运动时，患者肺部会逐渐适应运动量，肺活量也会逐步增大，呼吸肌肉也会得到一定强化，进而提高心肺功能水平。

肺癌术后，患者通常需要卧床静养，长时间的卧床或处于休息状态很容易导致出现消沉、疲劳等问题。通过有氧运动可以帮助患者改善情绪，减轻心理疲劳，刺激身体分泌多巴胺等神经递质，从而促进情绪调整和放松，改善病情。

有氧运动的实施一定要根据患者的实际情况开展，主要方式常包含散步、慢跑、快走、骑行和游泳等。患者在进行这些运动之前一定要先咨询医生，确定自身状况是否适合进行运动，然而再根据身体状况选择合适

的有氧运动。比如，可以先从慢跑、快走等轻量运动开始，逐渐增加运动强度和运动量，同时也要注意好运动的时间和强度，避免过度运动而增加身体负担。

瑜伽运动

瑜伽运动是一种古老的印度传统运动，它与人体的健康和平静有着一定关系。瑜伽运动通过不同的姿势、呼吸练习和冥想帮助人们实现身体和心灵的平衡，这一运动也经过证实确实可以改善人们的身心状况。

瑜伽运动对肺癌康复的益处，包含改善肺功能、减轻焦虑和抑郁、增强免疫系统。

在改善肺功能方面，瑜伽运动可以通过深度呼吸和各种呼吸练习来改善肺功能，增加肺活量。这些练习再搭配特定的肢体动作，可以帮助患者提高身体氧气含量，促进身体康复；通过瑜伽运动还可以放松患者身心，缓解压力，恢复乐观情绪和积极态度；另外，肺癌术后患者的免疫力也会受到影响，可能会造成患者感染等情况，瑜伽运动可以通过各种姿势和呼吸练习来促进身体内循环，增强免疫系统，这也有助于抵抗疾病和感染。

尽管瑜伽运动对肺癌手术康复有着很多益处，但是患者也要注意。首先，患者应先与医生进行沟通，获得医生许可；其次，患者应选择合适的瑜伽练习，不要盲目跟随别人的练习。最后，在练习中需注意避免过度运动，以免造成负面影响。患者在进行瑜伽运动时，应避免那些让自己感到呼吸困难和不适的动作与呼吸法，确保自己安全。

呼吸肌肉锻炼运动

呼吸肌肉锻炼运动是一种对于肺癌手术后康复十分有效的运动，它通过腹式呼吸锻炼、咳嗽锻炼和肺活量训练器锻炼等

来展开对呼吸肌肉的锻炼，能够有效促进患者的肺部健康，恢复肺功能。

患者在进行呼吸肌肉的锻炼运动之前，应在征求医生同意后进行。而在此过程中，患者可以通过腹式呼吸来增加膈肌的收缩与放松，促进肺活量和气体的交换。具体方法为仰卧或坐位，左手放在腹部，右手放在胸部，深呼吸，当感到腹部隆起时，缓慢呼气，感觉自己的腹部收缩，并重复 10 次。

咳嗽锻炼是通过咳嗽来清除呼吸道分泌物，减少肺感染概率。其方法是，深呼吸，憋气 2~3 sec 后，再用力咳嗽，重复 3~4 次。

肺活量训练器锻炼是通过肺活量训练器训练来增加肺活量和呼气力。其方法为用口吸气，让训练器内的球体上升，再用口呼气，让球体下降，重复 10 次。

呼吸肌肉锻炼运动中也有着一些事项需要大家注意。首先，患者在锻炼的过程中切忌不要在饱食、睡眠不足和体力疲惫的情况下进行，并且要选择合适的锻炼姿势，避免对胸廓、腰背部的压迫和损伤；其次，呼吸时要平稳有序，不要过度用力，以免导致呼吸急促，心跳加快；最后，锻炼中如果出现胸闷、气促、头晕等不适症状，则应立即停止锻炼，在休息片刻后再进行锻炼。



甲状腺术后护理和自我保健

▲ 广东省深圳市宝安区福永人民医院普外科 钟秋霞

生命体征检测

甲状腺经手术后，其相关功能受到限制，在一定程度上对整个身体的血液循环产生消极影响，因此，护理人员需密切观察患者的心率、血压以及体温等，重点在术后的 3 天内，同时询问患者是否存在呼吸困难以及胸闷等状况，密切观察患者呼吸变化，观察引流管中引流液的量和颜色。如果患者出现呕吐、腹泻、幻觉、发热、心率加快等表现，考虑为甲状腺危象，及时告知主治医生，并积极配合其实施相关护理，最大限度保障患者生命安全。

心理护理

甲状腺是机体重要内分泌器官，疾病发生后会导致患者出现抑郁及焦虑等负面情绪。除此之外，部分患者需要进行全甲状腺切除，术后需不断补足甲状腺物质，在他人目光、自身缺陷以及经济压力等因素的影响，患者容易出现抑郁、焦虑、恐惧、自卑、逃避等情绪。对于上述状况，护理人员需要结合患者实际状况，给予其针对性疏导，采用游戏、影视、音乐等方式

转移患者注意力，并适当给予其语言鼓励、肢体表达，为患者讲解本院救治成功案例，提升疾病恢复自信心。

健康知识宣教

根据患者受教育程度，对其进行针对性指导，通过通俗易懂的语言一对一讲解、视频宣教以及发放健康知识手册等，提升患者认知及自我健康管理意识。健康知识教育在不同阶段是不同的。术后健康知识教育的重点是帮助患者更好的配合相关治疗及护理干预，进而更好地促进手术的恢复，主要围绕健康知识发展应注意的相关要点，再结合不同患者的实际情况，进行宣讲。在宣讲过程中，需要鼓励患者提出疑虑问题，方便及时解决患者疑虑。宣讲的语言专业性要求高，患者对疾病护理的情绪非常敏感，护理人员需要注意保持内容客观、有效、真实，并保持语气温和。

饮食护理

一般情况下，在手术进行之后的 1~2 天内需要对患者消化系统状况进行评估，

只能进食温和的流质饮食，过热可使手术部位血管扩张，加重渗血。除此之外，要注意观察患者是否存在喉上神经损伤等状况，为保证身体营养需求，护理人员需要采用静脉滴注和流质食物，分析患者病情及机体健康状况，将流质饮食逐渐过渡到半流质和软食，进而改善机体素质。在食物的选择中，需要坚持少食多餐的原则，告知患者细嚼慢咽，要给予高蛋白、不胀气、高热量、易消化的食物，避免食物划伤伤口。

并发症的护理

由于甲状腺手术位置较为特殊，导致其术后并发症发生率较高，严重情况下甚至危及生命。常见的并发症包括血肿压迫器官造成呼吸道阻塞、痰液堵塞造成窒息、神经损伤以及神经压迫等。因此，需重视并发症的预防及护理干预，做好患者各项生命体征的严格监测，在患者床头配置气管切开包、供氧器等物品，出现异常后方便及时处理。除此之外，告知患者及其家属做好病情自我监测，若发现存在异常状况需及时告知医护人员，保障其安全。

甲状腺是人体非常重要的内分泌器官，而甲状腺疾病也是临床上常见的内分泌疾病。当甲状腺功能异常时，会对人体代谢功能、神经系统产生消极影响，导致人体出现一系列异常情况，不利于患者机体健康。目前，临床上关于疾病常见治疗措施为手术治疗，疗效显著，但需要注意的是，甲状腺周围组织解剖结构复杂，手术风险高，若不重视术后护理，会增加术后并发症的发生，严重情况下甚至直接危及患者生命安全。

体位护理

不合理的体位会对疾病恢复产生消极影响。首先，可引起痰液和肺部感染，不利于呼吸道的正常呼吸，甲状腺的伤口也可能被拉伸和撕裂，进而对疾病恢复产生阻碍作用。一般来说，血压平稳或麻醉清醒后取半坐卧位，有利于及时清除切口分泌物，降低手术切口张力，防止败血症和感染的发生。其次，起身活动时可用手置于颈后以支撑头部，以减轻疼痛并拉起伤口，咳嗽时用手固定颈部以减少震动。根据患者实际状况，对其进行按摩护理，增加患者舒适度，保障休息质量。