

作业治疗能给心肺康复带来什么？

丁东方

郑州大学

近年来，我国心肺相关疾病的发病率和死亡率均呈上升趋势^[1,2]。健康宣教，慢病管理，急危重症的早期康复逐渐走进大众视野。接受心肺康复的人群可以分为轻、中、重三个等级，而作业治疗在其中具有重要价值。

1. 重症心肺患者的作业治疗

对于重症的患者，“ABCDEF”集束化管理是目前重症心肺康复的核心^[3]。节能技术和早期活动尤为重要。翻身、坐、站、踏步、走，为五个关键的节点。

在患者仅能翻身和坐起时，可以根据患者喜好，安排床上手工活动（如剪纸、拧螺丝、沙盘游戏等）来增加患者上肢活动能力，还能有助于患者心理和社交能力的恢复。经心肺康复治疗师评估后，当患者有能力进行病区内活动时，则早日帮助患者走出病房，可在治疗师或家属的陪同下，与家属、医务人员或病区内其他患者简单交流，增加患者对自身疾病恢复的信心。经评估可行院区内活动时，则可行日光浴、林间穿行和购物等活动，让患者早日接触外界景光。在生命指征平稳和做好防护的前提下，鸟语花香的自然景光和车水马龙的社会场景，均对其自信心的建立和回归社会的期望有所裨益。

然而目前重症监护病房内医护人员的临床工作强度较大，对作业治疗相关知识的了解尚浅，限制了作业治疗在心肺重症患者早期康复中的积极作用。

2. 慢病心肺患者和亚健康人群的作业治疗

对于冠心病，慢阻肺等慢病患者来说，心肺康复虽然在降低其再入院率和死亡率等方面具有重要作用，但患者的参与度和完成率较低^[4]。而作业治疗可以增加患者的依从性。心肺康复是指以运动为主要手段的非药物干预方式，其中有氧运动是基础^[5]。而有氧运动的干预方式由于门诊或病房条件的限制，大多仅为室内活动（如：跑步机、橢



圆机等)。虽然我们一直在加强对患者的健康宣教,告知其运动的益处,但对于具体的干预措施却没有较好的改进方案。患者执行心肺康复的动机不足,则无法坚持,自然不能看到长期运动的良好效果。

目前越来越多的大众开始热衷于马拉松运动。为什么同样是有氧运动,马拉松却能得到大众的追捧呢?这引起了笔者有关心肺疾病患者作业治疗的思考。究其原因,可总结为以下几点:

1. 运动能给身体带来健康,降低疾病发生的风险。
2. 志同道合的跑友相互之间的鼓励。
3. 可以领略不同赛区美好的风景。
4. 完成比赛后有纪念意义的奖牌留存。
5. 极限赛事的完成有助于提高跑者的自信^[6]。

类比而言,从患者角度来看,进行心肺康复的动机仅有一点,即对身体健康有益。而作业治疗却能弥补其他几个方面,增加心肺患者参与康复的积极性。列举如下:

1. 增加患者与家属、病友或医务人员之间的交流,增加其康复的信心。
2. 对门诊或病房康复环境进行改造,通过音乐、生活和社会场景模拟等多种方式,增加患者的依从性。
3. 分阶段给患者颁发心肺康复相关“奖状”,增加其满足感和成就感。

综上,如今论述心肺康复有益的文献比比皆是,而让患者贯彻执行心肺康复却是一个难题。作业治疗可以调动患者参与康复的动机。此外,环境改造等措施还能丰富心肺康复的内容。作业治疗在未来有很好的前景,最终能造福于心肺疾病的患者。

参考文献

- [1] 张海玉,周琪,许立华,等. 1990年和2019年中国心血管疾病负担及危险因素研究. 现代生物医学进展 2022; 22(16): 3070-5.
- [2] 黄秋玉,刘华,荣湘江,等. 近10年国内外慢性呼吸系统疾病康复的可视化分析. 中国康复理论与实践 2022; 28(08): 939-59.
- [3] 胡晔,赵瑛,解立新. 呼吸危重症患者的个体化康复策略. 中华结核和呼吸杂志 2022; 45(09): 841-4.
- [4] Ruano-Ravina A, Pena-Gil C, Abu-Assi E, et al. Participation and adherence to cardiac rehabilitation programs. A systematic review. Int J Cardiol 2016; 223: 436-43.
- [5] 丁荣晶,胡大一. 中国心脏康复与二级预防指南2018精要. 中华内科杂志 2018; 57(11): 802-10.
- [6] 肖力. 心理学视域下的城市马拉松之发展. 四川体育科学 2020; 39(02): 47-50.