

尘肺病康复——什么是尘肺病



尘肺病是指在职业活动中长期吸入生产性矿物性粉尘并在肺内潴留而引起的以肺组织弥漫性纤维化为主的疾病。

尘肺病患者可以有不同程度的呼吸系统症状:如咳嗽、咳痰、胸痛、呼吸困难。可并发肺结核、肺部感染、肺气肿、气胸、肺源性心脏病。晚期患者呼吸功能严重受损。

尘肺病康复——什么是尘肺病康复治疗



尘肺病康复治疗是根据不同病情在尘肺病患者个体化治疗中加入综合性肺康复方案，通过采取呼吸肌训练、心理干预、健康教育、合理营养等多学科综合干预措施，以期储备和改善呼吸功能、延缓病情进展，减少临床症状，减轻病人痛苦，增强患者抗病信心，最大限度地提高患者生活质量，实现带病延年的生存目标。

尘肺病康复——如何评估尘肺病患者的病情



通常采用肺功能检查、6分钟步行试验、心肺功能运动检测等进行心肺功能评估，以及进行日常生活活动能力的评价、生活质量评价、康复心理评定。

依据康复前、康复过程中各项评估结果，制定或调整尘肺病患者个体化康复方案，以期达到满意的效果。

尘肺病康复——尘肺病康复有哪些内容



(一) 健康教育

(二) 康复训练及氧疗

(1) 呼吸训练

(2) 膈肌起搏器治疗

(3) 四肢功能锻炼

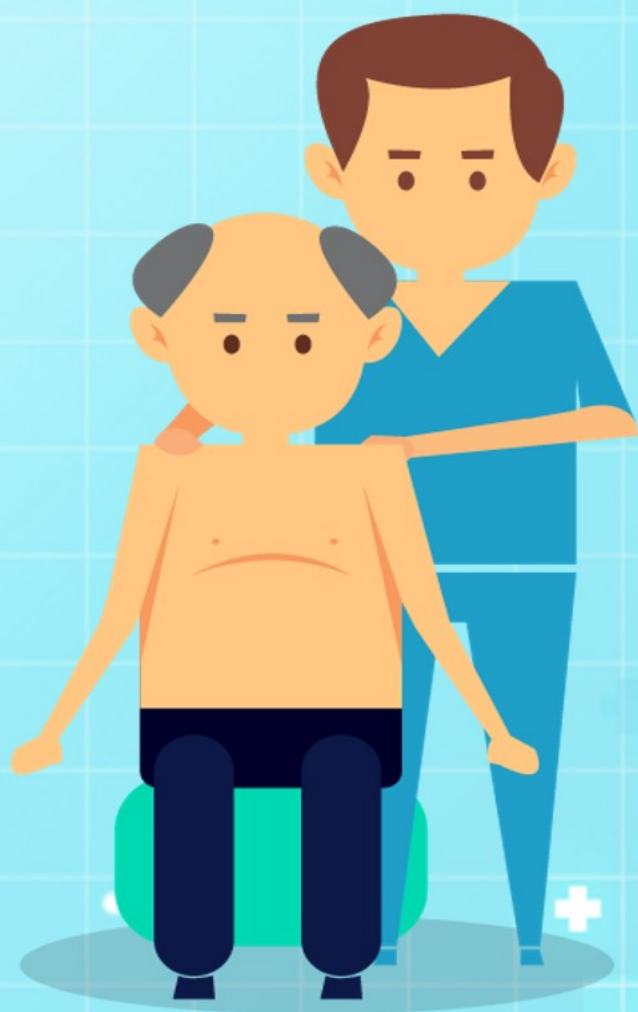
(4) 呼吸操

(5) 氧疗

(三) 心理指导

(四) 营养支持

尘肺病康复——呼吸康复



呼吸康复是尘肺病康复治疗中最基本的组成要素，是主要康复内容，需要早期介入并长期终身治疗。主要包括：呼吸控制训练、呼吸肌训练、力量训练、有氧运动、咳嗽训练、体位排痰训练等。通过长期训练可以增加肺通气量，提高呼吸效率、增加四肢肌肉力量，缓解患者对体力活动的恐惧和焦虑。

尘肺病康复——呼吸操



呼吸操：呼吸操可以牵伸胸背部肌肉，放松呼吸肌，增加呼吸肌的肌力和耐力；减轻呼吸困难；提高活动能力；预防呼吸肌疲劳和呼吸衰竭的发生。尤其适合有呼吸系统疾病的人群的康复。

呼吸操练习无需器械，不受场地局限，简单易学，节省时间，效果极其显著。

尘肺病康复——肌力训练的方法有哪些



上肢肌力可以通过哑铃、弹力带、沙袋、床旁踏车等进行训练。

下肢肌力可以通过功率自行车、跑步机、股四头肌训练器等进行训练。

肩梯、肋木、多功能组合训练器也可辅助完成肌力训练，同时可以锻炼关节的活动度。

尘肺病康复——心理康复



尘肺病患者普遍存在焦虑、恐惧、孤独、寂寞、自卑、自责等情绪。极易产生抑郁、悲观等不良心理。

通过专人辅导，定期开展多种形式的活动，通过讲座、宣传手册、示范指导及患者间交流鼓励、学习新知识和新的训练技能等方法减轻或消除不良情绪，增强战胜疾病的信心。

尘肺病康复——健康教育



健康教育可以提高患者及家属对疾病的认知能力,更好地配合肺康复治疗,提高依从性;避免继续暴露粉尘,监督戒烟,定期进行职业健康检查等。

病情轻微的患者要加强自我管理主动戒烟、参加相关康复训练、注意预防呼吸道感染和各种并发症的发生

尘肺病康复——营养康复



病情较重合并肺结核或反复肺部感染的尘肺病患者常伴有营养不良。营养不良会损害机体的防御功能和免疫功能，极易反复感染导致病情加重。

要求尽可能达到理想体重，均衡摄入营养物质，补充优质蛋白质，注意补充维生素及微量元素，避免高碳水化合物饮食及高热量饮食的摄入，以免产生过多的二氧化碳。