

# 中国康复医学会文件

中康发〔2020〕13号

---

## 关于印发《新型冠状病毒肺炎患者 康复护理工作指导意见》的通知

各分支机构，各单位会员：

现将《新型冠状病毒肺炎患者康复护理工作指导意见》印发给你们，望结合实际，参照执行。



# 新型冠状病毒肺炎 患者康复护理工作指导意见

为了全面落实国家卫生健康委员会关于《新冠肺炎出院患者康复方案（试行）》，根据中国康复医学会下发的《新型冠状病毒肺炎疫情期间康复诊疗工作综合指导意见（第二版）》，结合临床一线康复护理人员的实际需求，中国康复医学会康复护理专业委员会组织相关专家制订了《新型冠状病毒肺炎患者康复护理工作指导意见》，供康复护理人员在工作时参考使用。

## 一、康复护理管理

### （一）院内感染管理

1. 执行标准预防，根据护理操作暴露风险级别，分别采取不同的个人防护措施。

2. 落实手卫生相关要求，掌握洗手与卫生手消毒指征，严格按《医务人员手卫生规范》规定的洗手法洗手。

3. 进行吸痰操作时应以密闭式吸痰或半开放式吸痰代替开放式吸痰。

### （二）区域安全管理

1. 康复护士应积极配合各级医疗机构相关部门做好康复门

诊、住院部公共区间及康复诊疗区间的清洁消毒工作。每日所用设备必须严格按照要求消毒。

2. 康复诊室及病区要随时保证室内外空气流通，每日至少开窗通风二次，每次不少于 1 小时。或用空气消毒机进行消毒。

3. 对人员密集区域如走廊、通道、康复治疗室等可用 500mg/L 二氧化氯超低容量喷雾器喷洒消毒。

### （三）患者/陪护管理

1. 准备入住康复科病房的患者，均需接受体温检测，按疫情防控要求办理住院手续。

2. 建立陪护管理制度，如病情需要陪护的，由管床医师开出陪护医嘱，每名患者原则上不超过 1 名陪护人员，责任护士对陪护要进行个人防护等相关知识的培训，按要求做好个人防护，定时监测体温并登记。

### （四）预警机制管理

1. 建立预警报告机制：严格按照国家卫生健康委办公厅关于进一步加强疫情期间医疗机构感染防控工作的通知要求，制定应急预案和 workflows。

2. “四早”预警：对住院患者出现的新冠肺炎的早期症状进行观察，做到早发现、早报告、早隔离、早治疗。

3. 排查预警：对不能排除是否为新冠肺炎患者或疑似患者，按应急预案和 workflows 及时报告相关部门并转介发热门诊等部门。

## 二、康复护理原则

### （一）呼吸功能康复护理原则

1. 根据患者的个体情况，制定合理的训练方案，选择适宜的训练方法，并注意训练的强度、频率、幅度、时间。

2. 注意心血管和呼吸系统反应：观察生命体征、脉氧变化，根据个体状况量力而行的训练。

3. 训练前充分准备活动，训练后充分放松活动。

### （二）肢体功能康复护理原则

1. 通过主动训练以减轻患者长时间卧床可能带来的并发症为目的，增强患者心肺功能，改善耐力、身心状态和体能，减少并发症的发生，最大程度地恢复患者的肺功能、提高自身免疫力和提升生活质量。

2. 根据自我感觉选择单关节或多关节、单方向或多方向的训练；主动活动时动作宜平稳缓慢，活动量大小以感到自己没有明显的疲劳感为活动的适宜标准；训练中出现气短、喘憋、胸闷等症状时应立即终止活动。

### （三）心肺功能康复护理原则

预防因卧床引起的各种并发症，提升患者心肺功能和身心状态，促进肺炎恢复并改善预后。

## 三、康复护理中的训练指导

### （一）呼吸功能康复护理训练指导

目标 通过指导恢复期患者呼吸功能训练，建立有效呼吸方

式，提高通气效率与有效肺容量，改善氧合，减少呼吸做功，缓解呼吸困难。通过康复护理人员的针对性指导，运用呼吸康复护理训练视频，能做主动呼吸功能训练。

**训练方法** 呼吸康复护理训练方法应因地制宜、因人而宜、中西医并重，针对不同病期的患者，积极配合临床一线医务人员，充分利用各种方式，如视频、微信、床边指导等，开展呼吸康复训练。

1. 卧床期呼吸功能训练：主要包括蝴蝶式呼吸训练、放松训练（卧位下全身放松、半卧位下放松训练）、卧位呼吸训练、腹式与缩唇呼吸训练。

2. 恢复期呼吸功能训练：主要包括主动循环呼吸训练、头颈协调呼吸训练、放松呼吸训练。

3. 呼吸体操：包括卧位呼吸操、坐位呼吸操、站立位呼吸操。

## （二）肢体功能康复护理训练指导

1. 上肢功能训练：主要有上肢肩关节全范围运动、合掌夹肘、肘关节屈伸运动、扩胸运动、左右击掌。

2. 下肢功能训练：主要有直腿抬高、双桥运动、夹腿屈曲、侧卧髋外展、踝泵运动、抬腿运动、踢腿运动、半蹲练习、提踵练习。

## （三）心肺功能康复护理评估指导

1. 自我评估肺功能：主要有日常生活主观症状评估（通常以

有无出现气短、气促症状为标准，采用 6 级制)；呼吸困难分度评估（中度及中度以下患者可进行合适的呼吸功能训练）。

2. Borg 主观劳累程度分级 (RPE)：RPE 评级表通过让参与者凭借运动时的自身感觉（心跳、呼吸、排汗、肌肉疲劳等），来估计运动时的强度。心肺功能训练要求达到 RPE 评分 11~13 分。分值乘以 10 约相当于运动时的正常心率反应。

#### （四）出院后康复护理综合训练指导

目标 增强胸廓活动，获得正常、轻松的呼吸方式，形成有效的呼吸模式，改善肺通气；提高肺功能，减少并发症、后遗症；恢复体能和心理调整，增强活动能力。

##### 训练方法

1. 呼吸肌强化训练：腹肌训练、利用呼吸训练器增强呼吸肌法（分为吸气肌和呼气肌训练法）、对抗阻力呼吸法（分为吹气法和匀速吹气法）。

2. 八段锦：八段锦采用的呼吸方法(内养功呼吸法)可增加肺的换气功能，有利于氧气和二氧化碳的交换。

3. 抗阻训练：哑铃抗阻训练、弹力带抗阻训练。

以上相关训练可参照中国康复医学会康复护理专业委员会制作的《呼吸功能训练康复护理技术操作视频》，跟随视频的动作练习，如在运动中有不舒服、胸闷、气喘等要暂停运动。

## 四、心理及营养康复护理指导

### （一）心理康复指导

## 1. 自我心理状态评估

可以通过简短自评量表评定（PHQ-9 简易抑郁自评量表、GAD-7 广泛性焦虑自评量表），明确存在的心理障碍的类型与程度，根据心理问题进行干预。

## 2. 心理问题干预

（1）家庭干预：指导家属可通过电话等方式充分沟通，使患者正确认识自身疾病，减少患者恐慌和焦虑感，支持、维护、重建或提升患者的自尊自信，帮助其树立对抗疾病的坚定信念。

（2）自我干预：保持与外界的沟通，积极宣泄情绪；对于无法控制的严重情绪问题可尝试通过心理咨询服务热线进行心理咨询。保持理性头脑，可以通过网络或电视等媒体收看专业医生的建议，减少因信息过载带来的心理负担。维持正常的规律作息，保持充足的睡眠。放松训练，如冥想、催眠、音乐疗法、瑜伽、气功、太极等均能舒缓负性情绪，从而使机体保持平衡与稳定。坚持运动锻炼，运动能够舒缓负性情绪，保持平衡与稳定及良好的心态。学会一套适合自己的强身健身的运动方法，每天坚持，提高心肺功能，提高生活质量。

## （二）营养康复指导

1. 食物多样，谷类为主。能量要充足，每天摄入谷薯类食物包括大米、面粉、杂粮等；保证充足优质蛋白质，如瘦肉、鱼、虾、蛋、大豆等；通过多种烹调植物油增加必需脂肪酸的摄入，特别是单不饱和脂肪酸的植物油。

2. 科学合理安排每天的饮食结构，保证优质蛋白摄入，多吃蔬果、奶类、大豆；少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品，不吃野生动物；忌辛辣，清淡饮食，控糖忌烟酒。

3. 吃动平衡，健康体重。坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动。食不过量，控制总能量摄入，保持能量平衡。

4. 足量饮水，成年人每天1500~2500ml（有心脏病和肾病患者请在医生指导下饮水）。

## 五、结语

本指导意见在实施中应严格执行国家及各级政府、医疗主管部门的相关指南和方案以及各医疗机构的相关规定和要求，按照因地制宜、因人而宜、分类指导、安全有效的基本原则实施。

编写人员

顾问：方国恩 牛恩喜 燕铁斌

专家组组长：李秀云

编写专家（按姓氏笔划排序）：

丁 慧 江苏省人民医院

吕文君 江苏省省级机关医院

吕慧颐 山西医科大学附属第一医院

朱世琼 四川省医学科学院 四川省人民医院

李秀云 华中科技大学同济医学院附属同济医院

王金凤 徐州市中心医院

陈晓玲 海南省人民医院

袁丽秀 广西医科大学附属第一医院

郑彩娥 浙江省人民医院望江山院区

滕立英 首都医科大学附属北京康复医院

谢国省 华西医科大学华西医院

执笔：郑彩娥 丁 慧

---

抄送：国家民政部社会组织管理局，国家卫生健康委员会医政医管局，  
中国科学技术协会学会学术部，各省、自治区、直辖市康复医学会。

---

中国康复医学会

2020年3月21日印发

---