

基于正念减压疗法的心理护理对恶性黑色素瘤患者术前焦虑情绪及血压的影响

刘晴, 陈婧婧[#], 李敏, 陈琛 (南京大学医学院附属鼓楼医院, 江苏南京 210008)

摘要: 目的: 研究分析基于正念减压疗法的心理护理对恶性黑色素瘤患者术前焦虑情绪及血压的影响。方法: 选取2021年1月~2021年12月在南京大学医学院附属鼓楼医院行手术治疗的恶性黑色素瘤患者50例, 按照抛硬币法将患者分为参照组与试验组, 每组各25例。参照组实施常规护理, 试验组实施基于正念减压疗法的心理护理, 对两组患者干预前后收缩压、心率、焦虑情绪进行观察比较。结果: 干预前两组患者收缩压、心率数值比较差异不明显 ($P>0.05$); 干预后试验组收缩压、心率明显比参照组低 ($P<0.05$); 参照组干预前后收缩压、心率对比差异不明显 ($P>0.05$); 试验组干预后收缩压、心率明显比干预前低 ($P<0.05$)。两组术前1 d 状态焦虑量表 (SAI) 评分对比差异不明显 ($P>0.05$); 两组术后48 h SAI 评分明显比干预前低 ($P<0.05$); 试验组术后48 h SAI 评分明显比参照组低 ($P<0.05$); 两组术前1 d、术后48 h 特质焦虑量表 (TAI) 评分对比差异不明显 ($P>0.05$); 两组术后48 h TAI 评分明显比干预前低 ($P<0.05$)。结论: 恶性黑色素瘤患者应用基于正念减压疗法的心理护理时, 不仅可以降低患者收缩压与心率, 还可以改善患者焦虑情绪, 值得临床借鉴与推广。

关键词: 恶性黑色素瘤; 正念减压疗法; 心理护理; 收缩压; 焦虑情绪

恶性黑色素瘤是一种恶性皮肤肿瘤, 主要是由黑色素细胞异变与分化导致, 初步治疗以手术切除为主^[1]。受文化程度、经济水平等因素限制, 使得多数患者都缺乏对恶性黑色素瘤的了解, 在治疗过程中, 不仅面临着一定的生理负担, 还会产生很大的心理压力, 出现焦虑等负面情绪^[2]。近些年来, 基于正念减压疗法的心理护理在临床中得到了广泛应用, 在缓解焦虑、改善睡眠、减轻疼痛、提高生活质量等方面取得了显著的效果。为此, 本文现选取2021年1月~2021年12月在南京大学医学院附属鼓楼医院行手术治疗的恶性黑色素瘤患者50例进行研究, 探讨基于正念减压疗法的心理护理实施效果。现报道如下:

1 对象与方法

1.1 研究对象

选取2021年1月~2021年12月在南京大学医学院附属鼓楼医院行手术治疗的恶性黑色素瘤患者50例, 按照抛硬币法将患者分为参照组与试验组, 每组各25例。参照组中女10例, 男15例; 年龄20~68岁, 平均年龄(48.35±3.84)岁。试验组中女12例, 男13例; 年龄21~67岁, 平均年龄(48.11±3.77)岁。两组性别、年龄数据对比差异不明显 ($P>0.05$)。

1.2 方法

参照组实施常规护理: 在手术前1 d, 管床护士向患者详细说明手术方式及有关注意事项, 并对患者进行一般心理护理。在手术当天患者进入手术室之前, 嘱咐患者卧床休息, 尽量避免下床活动, 并对患者心率、血压等指标予以严密监测, 一旦出现异常情况, 马上告知医生, 必要时遵医嘱服用降压药物。

试验组实施基于正念减压疗法的心理护理: 在手术当天患者进入手术室前, 叮嘱患者卧床休息, 并戴耳机进行正念冥想训练15 min, 结束后等待手术。正念冥想训练是由干预小组对患者进行正念减压指导, 每次120 min, 前30 min由医生授课, 之后60 min由患者进行练习, 最后30 min进行小组讨论与总结。(1)呼吸冥想: 向患者发放有关正念减压

疗法的资料, 并进行详细讲解, 让患者了解有关知识及操作流程, 并指导患者进行练习, 即取舒适体位, 保持全身放松, 闭上眼睛, 静静感受呼吸, 在脑中出现感觉与思绪时, 将注意力转移到此种感觉上, 体验与观察其产生与消失, 但不予纠缠, 当感觉消失后将注意力转回呼吸上。(2)身体扫描: 向患者说明身体扫描方法, 让患者可以建立机体和心灵的联系, 从而经由加强训练, 理解正念减压内涵。让患者从脚趾开始扫描全身, 直到头顶, 具体感受什么不重要, 只要察觉身体正在产生的感受即可。(3)正念觉察: 指导患者坐禅, 放松全身, 保持正念呼吸, 并感受呼吸, 进行身体扫描, 觉察周围声音, 体验声音的出现与消失, 之后觉察脑中产生的念头与思绪, 静观其变化与消失, 与其和平共处。(4)学习接纳的态度: 保持身体静止, 感受呼吸, 并将注意力转移至思绪上, 接纳其出现, 同时进行体验, 觉察当下发生的一切, 让其自然来去。

1.3 观察指标

(1)对两组患者干预前后收缩压、心率进行观察记录。(2)焦虑情绪^[3]: 采用状态-特质焦虑问卷 (STAI) 对患者术前1 d、术后48 h 焦虑情绪进行评估, 包括两个分卷, 即状态焦虑问卷 (SAI)、特质焦虑量表 (TAI), 各有20个条目, 以4级评分法予以评定, 分值越低, 焦虑情绪越轻。

1.4 统计学处理

应用SPSS 22.0软件对临床资料进行统计分析, 计数资料用(%)表示, 行 χ^2 检验; 计量资料用($\bar{x}\pm s$)表示, 行 t 检验, $P<0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者干预前后收缩压比较

两组干预前收缩压数值比较差异不明显 ($P>0.05$); 试验组干预后收缩压明显比参照组低 ($P<0.05$); 参照组干预前后收缩压对比差异不明显 ($P>0.05$); 试验组干预后收缩压明显比干预前低 ($P<0.05$), 数据详见表1。

[#]通信作者: 陈婧婧, 438633715@qq.com。

^{*}基金项目: 南京大学医学院附属鼓楼医院护理科研基金项目 (编号: ZSR138)。

表 1 两组患者干预前后收缩压比较 [($\bar{x} \pm s$), mmHg]

组别	n	干预前	干预后	t	P
参照组	25	135.77 ± 15.73	128.93 ± 9.06	1.884	0.066
试验组	25	132.73 ± 15.56	123.27 ± 9.38	2.603	0.012
t		0.687	2.170		
P		0.495	0.035		

2.2 两组患者干预前后心率比较

两组干预前心率数值比较差异不明显 ($P > 0.05$)；试验组干预后心率明显比参照组低 ($P < 0.05$)；参照组干预前后

心率对比差异不明显 ($P > 0.05$)；试验组干预后心率明显比干预前低 ($P < 0.05$)，数据详见表 2。

表 2 两组患者干预前后心率比较 [($\bar{x} \pm s$), 次/分]

组别	n	干预前	干预后	t	P
参照组	25	78.37 ± 7.13	76.97 ± 7.01	0.700	0.487
试验组	25	75.80 ± 7.75	70.33 ± 6.12	2.770	0.008
t		1.220	3.568		
P		0.228	0.001		

2.3 两组患者手术前后焦虑情绪比较

两组术前 1 d SAI 评分对比差异不明显 ($P > 0.05$)；两组术后 48 h SAS 评分明显比干预前低 ($P < 0.05$)；试验组术后 48 h SAS 评分明显比参照组低 ($P < 0.05$)，数据详见表 3。两组术前 1 d、术后 48 h TAI 评分对比差异不明显 ($P > 0.05$)；两组术后 48 h TAI 评分明显比干预前低 ($P < 0.05$)，数据详见表 4。

表 3 两组患者手术前后 SAI 评分比较 [($\bar{x} \pm s$), 分]

组别	n	术前 1 d	术后 48 h	t	P
参照组	25	50.13 ± 6.13	45.12 ± 5.01	3.164	0.003
试验组	25	49.03 ± 6.01	40.60 ± 4.92	5.427	0.000
t		0.641	3.219		
P		0.525	0.002		

表 4 两组患者手术前后 TAI 评分比较 [($\bar{x} \pm s$), 分]

组别	n	术前 1 d	术后 48 h	t	P
参照组	25	51.80 ± 8.44	44.12 ± 7.01	3.500	0.001
试验组	25	50.52 ± 6.43	43.60 ± 5.92	3.959	0.000
t		0.603	0.283		
P		0.549	0.778		

3 讨论

恶性黑色素瘤是一种发病率相对较高的皮肤恶性肿瘤，在皮肤肿瘤中占有比率约为 20%，临床多以手术方法进行治疗，且术后需辅助放疗，但会出现一系列不良反应，导致患者身心健康受到极大的影响^[4-5]。为此，在恶性黑色素瘤治疗中，加强心理护理十分必要。

正念减压疗法就是一种以“正念”为核心研究而成的管理方法，以情绪与压力冥想为基础，鼓励个体在练习中注重自身体验，摒弃杂念，专注自身感受，以此改善自身心理状

态，减轻焦虑情绪。基于正念减压疗法的心理护理就是通过调动患者主观能动性，让患者放松全身，根据医护人员的指导展开训练，从而获得心灵平和，平衡生活，进一步缓解焦虑，临床应用价值非常高^[6]。本文研究表明：试验组干预后收缩压、心率、SAI 评分明显低于参照组，干预后 TAI 评分明显低于干预前 ($P < 0.05$)，与有关文献^[7-8]的报道结果非常相似。由此可以看出，基于正念减压疗法的心理护理对调节患者收缩压与心率、缓解焦虑有着十分积极的意义。

综上所述，恶性黑色素瘤患者应用基于正念减压疗法的心理护理时，不仅可以降低患者收缩压与心率，还可以改善患者焦虑情绪，值得临床借鉴与推广。

参考文献

- [1] 陈娟, 张芹, 王钟群. PERMA 模式下心理干预对恶性黑色素瘤患者自我幸福感、生活质量的影响研究 [J]. 实用医院临床杂志, 2021, 18(6): 173-176.
- [2] 黄蕊, 张芳芳, 张蕾. 认知行为综合干预对恶性黑色素瘤患者心理健康及遵医行为的影响 [J]. 癌症进展, 2021, 19(3): 317-320.
- [3] 李浴, 杨静青. 对应用大剂量的干扰素进行治疗的恶性黑色素瘤患者实施个性化护理的效果探究 [J]. 当代医药论丛, 2020, 18(4): 259-260.
- [4] 秦晶, 王琪琳, 常小晶, 等. 延续管理模式对恶性黑色素瘤患者遵医行为及生活质量的影响 [J]. 癌症进展, 2020, 18(19): 2037-2040.
- [5] 王润月, 许腊梅. 对术后使用干扰素进行治疗的恶性黑色素瘤患者实施结构化护理的效果评价 [J]. 当代医药论丛, 2019, 17(9): 236-237.
- [6] 何盼. 正念减压式护理干预在系统性红斑狼疮病人中的应用及对病人心理弹性、生活质量的影响 [J]. 全科护理, 2020, 18(32): 4451-4454.
- [7] 席宝宇, 张红娟, 张黎, 等. 正念减压疗法对非小细胞肺癌患者化疗期间癌因性疲乏及睡眠质量的影响 [J]. 山西医药杂志, 2020, 49(20): 2869-2871.
- [8] 崔瑛, 王晓辉, 刘艳霞. 正念减压训练对乳腺癌术后患者心理弹性、自我效能及生存质量的影响 [J]. 国际护理学杂志, 2020, 39(21): 3847-3851.