

中医情志护理联合呼吸训练对新型冠状病毒肺炎患者焦虑抑郁的影响

吴海艳, 潘莉, 张玲, 李丽, 黄颖, 刘原原, 陈金慧, 邱王燕

Effect of emotional care based on traditional Chinese medicine combining respiratory muscle training on depression and anxiety among patients with COVID-19 Wu Haiyan, Pan Li, Zhang Ling, Li Li, Huang Ying, Liu Yuanyuan, Chen Jinhui, Qiu Wangyan

摘要:目的 探讨中医情志护理联合呼吸训练对方舱医院新型冠状病毒肺炎患者焦虑、抑郁的影响。**方法** 将200例方舱医院女性新型冠状病毒肺炎患者分为观察组与对照组各100例。对照组采用常规护理,观察组在此基础上给予中医情志护理联合呼吸训练。干预前后采用焦虑自评量表、抑郁自评量表进行评价。**结果** 干预后观察组焦虑、抑郁评分显著低于对照组(均 $P<0.01$)。**结论** 实施中医情志护理联合呼吸训练干预,可有效改善新型冠状病毒肺炎患者的焦虑、抑郁症状。

关键词:新型冠状病毒肺炎; 中医情志护理; 呼吸训练; 焦虑; 抑郁

中图分类号:R473.5 **文献标识码:**B **DOI:**10.3870/j.issn.1001-4152.2020.13.074

新型冠状病毒肺炎(下称新冠肺炎)是暴发性流行的危害公众健康的传染病,以传播速度快、传染性强、人群普遍易感为特点。临床上以发热、咳嗽、乏力为主要表现,部分患者伴有头痛、头晕、肌肉酸痛、腹泻等不适,并逐渐出现呼吸困难,胸闷、憋气明显^[1]。方舱医院收治的虽为轻症患者,但在住院期间多有恐惧、焦虑等不良心理情绪,表现为悲伤、易流泪、不安、无助,继而出现头晕、失眠、食欲下降、心慌、胸闷甚至呼吸困难等症状^[2],希望得到他人的帮助及关注。中医情志护理主要通过护理人员的语言、行为、表情和服务态度等向患者传递相关的信息,用于对患者情志的影响,帮助患者纾解不良情绪,树立战胜疾病的信心^[3]。呼吸训练主要是通过各种呼吸运动和治疗技术来重建正常的呼吸模式,增强呼吸肌功能,改善肺通气,减轻呼吸困难,提高肺功能。我们采用中医情志护理联合呼吸训练对新冠肺炎患者进行干预,取得较好效果。报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 选取2020年2月6~21日收治于武汉市某方舱医院的200例女性新冠肺炎患者为研究对象,按照病区各选取100例,分为观察组和对照组。纳入标准:确诊为新冠肺炎;血氧饱和度 >0.93 ;年龄19~70岁;有语言沟通与理解能力;患者知情同意,并愿意配合本次研究。排除标准:伴有其他严重的心、肺疾病;参与其他研究者。200例患者年龄19~70(50.30 $\pm$ 10.51)岁;初中以下文化程度47例,高中或中专109例,大专以上44例;已婚186例,未婚14例。两组患者一般资料比较,差异无统计学意义(均 $P>0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 干预方法

两组均遵医嘱接受中药汤剂及基础药物治疗,主要采取干扰素、洛匹那韦/利托那韦抗病毒和补充水电解质、降低胃肠道反应、控制发热等对症支持治疗,合并细菌感染使用抗生素治疗。与患者建立良好的关系,了解患者的需要,并尽可能给予满足;给患者创造良好的环境;进行常规健康教育,合理安排好患者的休息、睡眠、饮食。观察组在此基础上实施中医情志护理及呼吸训练。

1.2.1.1 中医情志护理 ①以情胜情法。加强与患者沟通交流,引导患者讲述开心的往事及特殊时期正能量、感人事迹等,以喜悦代替焦虑、抑郁情绪。同时,为达到积极的治疗效果,促使患者之间互相鼓励,缓解患者焦虑、抑郁情绪,使患者保持积极的心态接受治疗。②移情易性法。针对患者存在的不良心理通过言语诱导,播放视频、舒缓音乐,组织跳舞、教患者练习养身操八段锦等方式转移患者注意力,并耐心向患者解释病情,列举治疗成功案例,帮助患者树立战胜疾病的信心,使其保持身心舒畅,不再为病情担忧,同时鼓励患者进行康复锻炼,促进病情康复。③静志安神法。指导患者每日静立、静坐或静卧,调整呼吸,呼吸均匀后嘴唇轻闭,鼻缓慢吸气,呼气时念“吐”字,吐出肺腑浊气,根据肝、心、脾、肺、肾、三焦以五脏相生的顺序,吐气时念“嘘”“呵”“呼”“四”“吹”“嘻”。每天1~2次,每次10~20 min。以达到静志安神,缓解焦虑、抑郁的效果。

1.2.1.2 呼吸训练干预 ①缩唇呼吸训练。用鼻吸气、口呼气。呼气时将口缩小似口哨状并发出轻微的声响。吸呼时间之比1:2。②腹式呼吸训练。采取站立姿势,静息呼吸。吸气时用鼻吸入,尽力挺腹,胸部不动;呼气时用口呼出,同时收缩腹部,胸廓保持最小活动幅度,慢呼深吸,增加肺泡通气量。每分钟呼

作者单位:海南省中医院护理部(海南 海口,570203)

吴海艳:女,本科,主管护师

通信作者:潘莉,18089890670@163.com

收稿:2020-03-22;修回:2020-04-20

吸 7~8 次,如此反复训练,每次 10~20 min,每天 2 次。熟练后逐步增加练习的次数和时间,使之成为不自觉的呼吸习惯。

1.2.2 评价方法 干预前(入院时)后(出院时)采用焦虑自评量表(Self-rating Anxiety Scale,SAS)^[4]及抑郁自评量表(Self-rating Depression Scale,SDS)^[4]评价患者的焦虑抑郁状态。由 Zung 编制,每个量表由 20 个条目组成,评分为 4 个等级,1 分表示“从无或很少有”,4 分表示“全部时间有”。将 20 个条目得分相加,得到总粗分后乘以 1.25 取整数部分为标准分。填表前,研究者与患者进行有效沟通,向患者讲解问卷填写的方法和注意事项,本次调研采用网络问卷形式,经患者同意后,研究人员出示打印好的问卷二维码由患者自行扫码填写调查问卷,填写过程如有疑问,研究者随时给予解答,对于无法自行填写问卷的患者,可由患者进行口述,并由研究者代为操作。

1.2.3 统计学方法 数据采用 SPSS19.0 软件进行统计学分析,计量资料用均数±标准差($\bar{x} \pm s$)表示,采用 *t* 检验。检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

干预前后患者抑郁、焦虑评分比较,见表 1。

表 1 两组患者抑郁、焦虑评分情况 $\bar{x} \pm s$

组别	例数	焦虑		抑郁	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	100	67.93±3.72	57.06±3.88	68.01±3.16	56.13±3.84
观察组	100	68.65±3.68	28.87±3.96	68.44±3.47	29.35±4.45
<i>t</i>		1.399	14.773	0.911	45.562
<i>P</i>		0.163	0.000	0.364	0.000

3 讨论

3.1 新冠肺炎患者普遍存在焦虑抑郁状态 随着临床治疗理念的转变,患者心理情绪对健康状态的影响越来越受到重视^[5]。方舱医院住院环境相对局限,其空气流通欠佳,且人员密集,很容易造成心理及生理等不适症状。部分患者家人被隔离或患病,患者担心家人的健康而导致心情欠佳,有的患者因为传染给亲人而产生负罪感、抑郁等心理。加之此病有一定的病死率,这也会加重患者的心理负担^[6]。同时患者也会担心能否治愈或影响今后的生活,进一步加重焦虑、抑郁情绪。干预前调查结果显示,患者普遍存在焦虑、抑郁症状。焦虑、抑郁等负面情绪会对免疫功能造成影响,患者病情的发展也与心理状态有关。

3.2 中医情志护理联合呼吸训练可改善新冠肺炎患者患者焦虑、抑郁状态 本研究结果显示,干预后观察组焦虑、抑郁评分显著低于对照组(均 $P<0.01$),证实中医情志护理联合呼吸训练能有效改善患者焦虑、抑郁状态。研究表明,中医情志护理可使护理人

员与患者之间的沟通更加和谐^[7]。本研究过程中,采用中医情志护理中以情胜情法、移情易性法、静志安神法开展情志护理。以情胜情法,中医理论认为一种情志可被另一种情志淡化、消除,故有“喜胜忧”“五行相克”之说。通过引导患者讲述开心往事,积极传播正能量,可达到以喜悦代替不良情绪的作用。移情易性法,通过播放视频及舒缓的音乐,可使患者放松心情,舒缓紧张情绪。适当的跳舞、八段锦等活动,不仅有利于患者转移注意力,也可通过锻炼促进身体恢复;同时,在与相同爱好患者的交流中,也使患者感受到交往的愉悦。中医认为,治疗得当且情志舒畅,可获得满意疗效。静志安神法,静养安神可达到预防疾病的效果。《黄帝内经》中记载:“精神内守,病安从来”。新冠肺炎患者多处于焦虑、紧张状态,故对患者采取静立、静坐或静卧,调整呼吸的方法,达到静志安神的作用,缓解焦虑、抑郁。同时,针对患者的临床症状进行有效的呼吸训练,改善患者的呼吸困难症状,同时也能转移患者注意力,减轻疾病所带来的不适,因而缓解了患者焦虑、抑郁等不良情绪。

4 小结

综上所述,新冠肺炎患者普遍存在焦虑、抑郁症状,采用中医情志护理联合呼吸训练干预能够更好地帮助新冠肺炎患者调适心理状态,有利于患者在舒适状态下接受治疗,早日康复。但本研究干预时间较短,远期效果尚不确定。

参考文献:

[1] 陈颖,李先鹏,姜玉华,等.新型冠状病毒肺炎 11 例临床特征及治疗方法[J].现代实用医学,2020,32(2):150-153.

[2] 魏华,李廷玉.新型冠状病毒肺炎疫情对不同人群心理的影响及心理干预的建议[J/OL].儿科学杂志,2020. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/50.1156.r.20200218.1654.001.html>.

[3] 于树静,曹文芳,张洁,等.隔物灸及情志护理治疗产后抑郁症的疗效观察及对体内雌、孕激素的影响[J].成都中医药大学学报,2015,38(1):75-78.

[4] 汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册[M].增订版.北京:中国心理卫生杂志社,1999:127-131,48-52.

[5] 王琛,王旋.新型冠状病毒感染的流行、医院感染及心理预防[J].全科护理,2020,18(3):309-310.

[6] 操静,温敏,石义容,等.新型冠状病毒肺炎患者焦虑抑郁及影响因素调查[J].护理学杂志,2020,35(9):15-17.

[7] 雷云丽,陈建红,付小芹,等.早期情志护理对老年脑梗塞患者的负性情绪和康复护理依从性的影响[J].护士进修杂志,2017,27(2):191-192.

(本文编辑 吴红艳)