

腹式呼吸训练对女性住院精神分裂症患者睡眠障碍的影响

金海英

宜昌市优抚医院 湖北宜昌

【摘要】目的 深入细致地分析和评价腹式呼吸训练对女性住院精神分裂症患者睡眠障碍的影响作用，期待能够将所研究理论应用至实践中去，为广大精神分裂症患者谋求福祉，促进其睡眠质量和生活质量的提高。**方法** 选取 110 例女性住院精神分裂症患者为研究样本，其纳入时间为 2022 年 9 月-2023 年 9 月之间，采用数字表随机划分法进行分组安排，每组划入 (n=55)，分别命名为参照组与研究组，前者：55 例患者，提供常规护理方案；研究组：55 例患者，在上述基础上，提供腹式呼吸训练干预策略，随之录入患者数据至 spss26.0，对资料进行分析处理，对患者的临床疗效、睡眠质量指数实行全面比对。采用 t 检测（正态计量数据）；采用 χ^2 检验（计数资料）；计算均数以 $(\bar{x} \pm s)$ 代替。**结果** 方案策略不同，患者类别相同，所得效果也随之不同，B 组在各项指标的体现上均显优 A 者，组间数据差异显著 ($P < 0.05$)，具备可比优势，具体可见于如下方面：PSQI 各分子及总分情况、主观睡眠质量、催眠药物、日间功能障碍改善情况。**结论** 对于精神分裂症患者而言，在其临床干预策略的应用选择中，建议优先采纳常规护理+腹式呼吸训练模式，该方案的应用实施，能够有效改善精神分裂症患者睡眠质量，且简单易学，极好掌握。

【关键词】 腹式呼吸训练；精神分裂症患者；睡眠障碍；影响

【收稿日期】 2024 年 9 月 12 日

【出刊日期】 2024 年 10 月 24 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20240517

Effect of abdominal breathing training on sleep disturbances in female hospitalized patients with schizophrenia

Haiying Jin

Yichang Special Care Hospital, Yichang, Hubei

【Abstract】Objective To analyze and evaluate the effect of abdominal breathing training on sleep disorders in female hospitalized schizophrenia patients, hoping to apply the studied theory to practice to promote the welfare of schizophrenia patients and promote the improvement of their sleep quality and life quality. **Methods** 110 female hospitalized schizophrenia patients were selected as the study sample between September 2022 and September 2023, each group (n=55), named reference group = 55 group, 55 patients, provided routine care plan, study group: 55 patients, provided abdominal respiratory training intervention strategy, input patient data to spss26.0, analyzed and compare clinical efficacy and sleep quality index. Use the test (normal measurement data); use χ^2 test (count data); calculate means with $(\bar{x} \pm s)$ instead. **Results** different strategy, patients with the same category, the effect is different. group B on the embodiment of the indicators are superior A, significant data difference between groups ($P < 0.05$), have comparable advantages, specific visible in the following aspects: PSQI each molecules and total score, subjective sleep quality, hypnodrugs, daytime dysfunction improvement. **Conclusion** For patients with schizophrenia, in the application selection of clinical intervention strategies, it is recommended to adopt the routine care + abdominal breathing training mode first. The application of this program can effectively improve the sleep quality of patients with schizophrenia, and it is easy to learn and excellent to master.

【Keywords】 Abdominal breathing training; Schizophrenia patients; Sleep disorders; Impact

进入 21 世纪后，人们在生活条件、生活行为、饮食结构、饮食方式上均发生了极大改变，加班熬夜、大量吸烟、重度饮酒者数不胜数，这一现象无形中增长和

促进了各类疾病的发生风险与发展速度^[1]。精神分裂症：属于慢性疾病，主要是指患者个人感知、情感、及行为等出现异常，患者难以区分出现现实与想象，还会出

现行为上的过激,对患者的生活有很大的影响。该病的发病原因较复杂,暂无明确的发病原因,但多与患者的大脑结构出现病理性变化及神经功能出现缺陷等有关,还与遗传、环境及心理状况等相关^[2]。该病早期并无明显的症状,部分患者会出现社交退缩、反应迟钝及睡眠改变等症状,后期会出现幻听、幻视,思维混乱等症状,其心情也会偏抑郁或焦虑,极易导致自杀现象出现^[3]。相关研究指出,在积极开展药物治疗的同时,需配合科学合理的干预策略,方可保障治疗效果理想,因某些药物容易产生依赖性,且具有一定副作用^[4]。故此,本次实验抽取 110 例住院女性精神分裂症患者作为研究依据,针对腹式呼吸训练在精神分裂症睡眠障碍中的影响价值展开分析讨论,具体内容汇报如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

实验开展形式为对照模式,所选样本均为笔者院内接收的女性住院精神分裂症患者,具体人数为 110 例,其纳入时间为 2022 年 9 月-2023 年 9 月之间,采用数字表随机划分法进行组间安排,每组归入($n=55$),分别命名为参照组与研究组,期间对患者基础资料的分类与归纳均引用相关软件予以处理,未见差异性($P>0.05$);资料细化:参照组:患者年龄均值(40.39 ± 3.27)岁;病程均值(12.63 ± 9.24)年;受教育年限均值(12.36 ± 2.43)年;研究组:患者年龄均值(39.25 ± 3.18)岁;病程均值(13.41 ± 8.05)年;受教育年限均值(12.88 ± 2.65)年。

纳排标准:资料齐全者纳入;对研究相关方案及流程知情同意,家属签署知情同意书者纳入;存在肝肾功能障碍性疾病者排除;合并存在血液疾病者排除;患有恶性肿瘤疾病者排除。

1.2 方法

1.2.1 参照组:为本组患者提供常规干预策略,内容如下:密切观察患者日常生活状态,给予饮食、运动、用药指导。

1.2.2 研究组:在上述基础上提供腹式呼吸训练干预策略,内容如下:

(1)由护士带领,在每日下午 2:30-3:00,进行集体腹式呼吸训练,训练时长为 20--30min,训练周期为:8 周,提示:训练期间,患者服用精神科药物、睡眠药物的剂量与频次不做改变^[5]。

(2)训练环境:需选取一处安静、固定的场所,如杨光训练房类区域。

(3)训练开展:a:指导患者坐在靠椅上,保持自

然舒适的姿势,将紧身衣物解开,将手表、首饰等物品去除,闭上双眼,双手保持交叉状态,放置于下腹部(丹田处),指导患者用鼻子慢慢吸气、慢慢呼气,嘴巴闭紧。b:吸入时,胸部和腹部同时隆起,感觉肺部有大量空气,使膈肌向腹部加压,使腹部隆起,在丹田的手感觉腹部逐渐隆起时。c:当呼吸时,胸部和腹部同时收缩,就好像空气逐渐从鼻孔排出一样,在丹田的手,感受腹部对后脊椎的压力^[6],以帮助胸部排出空气。d:在患者完全掌握腹式呼吸训练相关要领后,知道吸气时胸腹部同步鼓起,呼气时胸腹部同时缩进后,由护理人员按秒针速度默念“一、二、三、四、五、六、七”,患者则按上述频率将空气逐渐吸入体内,使腹部丹田处鼓至最高点,感觉腹部空气已经到达饱和状态为宜,在念到数字“七”时,稍做停顿,护理人员则以反方向顺序念“七、六、五、四、三、二、一、”,同时双手协助腹部、胸部向后、向上压进,在念到“一”时,腹部仿佛已贴进后脊梁骨,胸部缩小^[7],空气全部排出体外。

(4)训练后:每次腹式呼吸训练结束,护理人员需叮嘱患者积极开展 5min 游戏放松动作,如舒展身体,活动筋骨等。

1.3 观察指标

分析观察两组在 PSQI 各分子及总分情况、主观睡眠质量、催眠药物、日间功能障碍改善情况上的差异表现。

1.4 统计学方法

数据资料均运用 SPSS26.0 系统实行专业分析,当中计量数据计均数±标准差,两组差别比照运用 t、 χ^2 检测,计数数据运用百分率(%)代替,若两组对照结果表明 $P<0.05$,则说明实验价值显现。

2 结果

借助图表数据发现,不同方案策略均对患者影响作用积极,但研究组所获效果更加显著($P<0.05$),见表 1:

3 讨论

随着社会的不断发展进步,国民生活条件越来越好,对于家庭、家人、健康的重视程度也相对提升,因此对于医疗服务质量的要求与需求也不断加强。睡眠是调节人体生物节律,解除人体疲劳,保持内外环境平衡,维持人类生存和发展的一项重要生理活动。若睡眠质量降低,患者极易出现日间精神不振,反应迟钝,体倦乏力,心烦意乱,焦虑抑郁等不良状态,为患者情绪恶化形成促进^[8]。

表1 两组患者总体护理效果比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	催眠药物	日间功能障碍	总分
参照组								
干预前	1.26±0.33	1.28±0.73	1.11±0.77	1.19±0.72	1.26±0.64	0.76±0.58	1.28±0.73	8.09±1.95
干预后	1.32±0.93	1.31±0.83	1.09±0.68	1.14±0.83	0.94±0.68	0.84±0.56	1.19±0.69	8.08±1.95
研究组								
干预前	1.28±0.73	1.24±0.71	1.26±0.82	1.39±0.72	1.14±0.66	0.76±0.58	1.14±0.78	8.14±2.44
干预后	0.91±0.66	1.07±0.63	1.14±0.47	1.14±0.66	0.89±0.47	0.58±0.51	0.66±0.49	6.34±1.34

故此,本文采用对照形式,对两组女性精神分裂症住院患者展开分析研讨,将不同形式的干预策略实行于两组之间,最终结局呈现,融入腹式呼吸训练的研究组患者在各项指标数值的体现上均显优参照组,形成明显优劣差异, P 值达小于 0.05 标准。究其原因:腹式呼吸是中国传统养生学常用的呼吸训练方法,还别称之为调息训练,是一种自我放松的方法,患者容易学习并可快速掌握,其训练原理是有意识的延长吸、呼气时间,将腹式呼吸作为主体,开展慢的、深的、有规律的呼吸训练,从而达到自我调节的目的^[9-10]。在患者能够熟练掌握训练步骤及要领后,在开展腹式呼吸训练治疗时,呼吸频率减慢,呼吸系统的缓慢活动可带动心血管循环系统、消化系统、泌尿系统、内分泌系统、骨骼肌肉系统都处于缓慢、安静、休息的状态,仿佛一个人熟睡时体内各种脏器都安静下来,这时大脑和身体也会随之放松下来,从而促进患者平稳进入睡眠状态。

参考文献

- [1] 祁未央,瞿雪娟.正念减压训练在精神分裂症患者心理干预中的应用效果分析[J].中国社区医师. 2023,39(36)查看该刊数据库收录来源:106-108.
- [2] 姜建茂,叶芬,韩灿忠.中医情志护理联合房树人心理绘画治疗对住院精神分裂症患者负性情绪和社会功能影响的临床研究[J].基层医学论坛. 2024,28(08)查看该刊数据库收录来源:137-140.
- [3] 杨星,周勇杰,黄薇.精神分裂症患者共情及影响因素研究[J].中国社会医学杂志. 2023,40(06)查看该刊数据库收录来源:678-682.
- [4] 林玉涵,庄香梅,郑丽玲.稳定期精神分裂症患者用药依从性及认知功能的影响因素分析[J].中西医结合护理(中英文). 2023,9(12)查看该刊数据库收录来源:130-132.
- [5] 汪建军,宗丽平,刘倩.虚拟现实技术下社交技能训练对精神分裂症患者社会功能影响的研究[J].第六届全国康复与临床药学学术交流会议论文集(三)南京康复医学会:174-179.
- [6] 文艳芳,李兰芳,陶宇凡.精神分裂症患者睡眠质量水平及其相关影响因素分析[J].中国当代医药. 2023,30(31)查看该刊数据库收录来源:68-71.
- [7] 武子煜.循证护理健康教育模式对新发精神分裂症患者暴力倾向、社会功能的影响[J].第三届全国医药研究论坛论文集(三)榆林市医学会:468-471.
- [8] 邱义玲,孙秋芳,赵黎萍.老年精神分裂症患者认知损害现状及影响因素分析[J].国际精神病学杂志. 2023,50(05)查看该刊数据库收录来源:965-968.
- [9] 陈莉.责任制整体护理对精神分裂症患者的护理价值及睡眠质量的影响评价[J].世界睡眠医学杂志. 2023,10(09)查看该刊数据库收录来源:2231-2233.
- [10] 杜松洁,韩英丽,崔衣芹.叙事护理联合正念减压疗法对精神分裂症患者暴力冲动行为的影响[J].心理月刊. 2023,18(24)查看该刊数据库收录来源:85-87.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS