

乳腺癌患者化疗期间失眠原因分析及护理对策对睡眠质量、睡眠时长的影响

郑利珍

广东医科大学顺德妇女儿童医院 广东佛山

【摘要】目的 探讨乳腺癌患者化疗期间失眠原因分析及护理对策对睡眠质量、睡眠时长的影响。**方法** 选取2019年~2021年在本院确诊的117例乳腺癌，在我院规范完成全程化疗的大概有62例，其他的转其他医院化疗的。随机将这62位患者分为对照组（n=31）和实验组（n=31）。对照组患者采取常规的护理方法，实验组采取心理护理的方法。对比两组患者睡眠质量以及睡眠时长。**结果** 经过护理后，实验组的睡眠质量均优于对照组，可见通过该方案，达到了改善目标。**结论** 对乳腺癌患者实施心理护理，能够有效的改善患者的睡眠质量以及睡眠时长，值得推广应用。

【关键词】 乳腺癌；心理护理；睡眠质量；睡眠时长

Analysis of causes of insomnia in breast cancer patients during chemotherapy and influence of nursing countermeasures on sleep quality and sleep duration

Lizhen Zheng

Shunde Women's and Children's Hospital of Guangdong Medical University Foshan, Guangdong

【Abstract】 Objective To explore the causes of insomnia in breast cancer patients during chemotherapy and the effect of nursing countermeasures on sleep quality and sleep duration. **Methods** 177 cases of breast cancer examined in our hospital from 2019 to 2021 were selected. About 62 cases of breast cancer underwent full-course chemotherapy in our hospital, and the rest were transferred to other hospitals for chemotherapy. These 62 patients were randomly divided into control group (n=31) and experimental group (n=31). The control group took the conventional nursing method, the experimental group took the psychological nursing method. Sleep quality and sleep duration were compared between the two groups. **Results** After nursing, the sleep quality of the experimental group was better than that of the control group. **Conclusion** The implementation of psychological nursing for breast cancer patients can effectively improve the sleep quality and sleep duration of patients, which is worthy of promotion and application.

【Keywords】 Breast cancer; Psychological nursing; Sleep quality; The sleep time

乳腺癌是乳腺上皮细胞在多种致癌因子的作用下出现增值失控的现象。而该疾病的临床表现有很多症状。常见的有乳房肿块，出现乳头溢液或者存在腋窝淋巴结肿大，此时要提高关注，因为在疾病的晚期癌细胞会发生远处转移而引起多器官病变，这对患者的生命安全威胁则是巨大的。其次该疾病在女性肿瘤疾病列居首位。虽然也有男性乳腺癌患者，但情况较少。在当下我国的医疗水平提升，而乳腺癌的治疗方案也越来越多样化。宫颈癌和乳腺癌并称女性两大“隐性杀手”。其作为恶性肿瘤之

一，当患者确诊之后心理压力，难以接受这一事实，对治疗有过度的担心，一系列负面情绪均会造成患者出现失眠的情况，这个时候一定要积极的控制患者的病情，尽可能的改善患者不舒服的症状，也就会帮助患者有一个好的睡眠质量，此外，有些患者因担心自己的病情，容易出现情绪低落，焦虑不安，绝望的症状，这样也会是容易造成失眠的症状，所以一定要及时的纠正自己患者的不良情绪，保持心情舒畅，想开点才能帮助有一个更好的睡眠质量^[1]。期间病人要保证一个积极乐观的心理状态，

避免出现紧张焦虑的情绪,必要的时候应该配合做一些心理的治疗来促进病情的恢复。因此对患有乳腺癌的患者实施心理护理,能够有效的改善患者的睡眠质量以及睡眠时长,以下是此次实验的研究内容。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2019 年~2021 年在本院确诊发现的 117 例乳腺癌患者,在我院规范完成全程化疗的大概有 62 例,其他的是转其他医院化疗的。随机将这 62 位患者分为对照组 (n=31) 和实验组 (n=31)。对照组的平均年龄 45 岁~62 岁,平均年龄 (53.12±3.18) 岁。实验组的平均年龄 47 岁~65 岁,平均年龄 (50.16±3.52) 岁。对符合入选标准者,由医生进行书面及口头沟通,具体涉及到疾病管理的重要性、疾病治疗方法、方案的优势以及可能出现的问题。通过对 4 个方面的说明与患者保持良好沟通,并且在患者知情的前提下来签署治疗同意书。

1.2 方法

对照组患者采取常规的护理方法,实验组采取心理护理的方法。具体内容如下:

①乳房手术应特别注意做好饮食,每日饮食应适当增加营养,多吃新鲜水果,营养均衡,这些食品对乳腺癌患者的恢复具有很大的帮助。还需要提醒刚刚完成的乳房手术的妇女平时要养成健康饮食的习惯。有利于化疗过程中的康复以及整个术后康复的过程。

②患者需要做定期的、低强度的锻炼可以预防并改善治疗所引起的疲劳。锻炼还可以使你睡得更香,甚至可以改善你的视点。锻炼并不需要花费太多时间。患者可以从每天散步 20 分钟开始,散步时,尽可能保持精神奕奕。到了晚上,这种小幅度的锻炼将有助于你入睡并进入深度睡眠。是否需要其他的锻炼方式取决于你的机体和生理需要。开始锻炼前,最好咨询一下医生,他们可以帮你制定一个既安全又有效的锻炼计划^[2]。

③服用药物,控制失眠和疲劳的症状。安眠药虽然尚未在癌症患者身上作过研究。但是,治疗期间,它们可能是帮助你解决问题的最好办法之一。医生常用的控制疲劳症状的药物包括:苯二氮卓类,抗抑郁剂,治疗贫血的药物,兴奋剂和抗组胺药。

④求助于医生。治疗期间及以后,医生应该会为你筛查失眠和疲劳的早期征兆,通过早期筛查,医生会给予相应的治疗建议,并追踪其是否起作用。

⑤加强家庭心理疏导。乳腺癌术后患者心理不可避免产生巨大压力,包括自信和自我认可感的丧失,担心被伴侣拒绝或冷落,术后可能会产生长时间的焦虑和抑郁。家人尤其伴侣的理解、宽容和关爱无疑将帮助患者渡过心理难关。需要注意的是,家人和朋友对乳腺癌患者的关爱也要把握尺度,康复后,最好不要再把患者当作病人看待,因为过分的照顾有时反而会让患者

自卑。⑥由于乳腺癌患者对恶性肿瘤的认识程度不同,患者往往有恐惧心理,害怕死亡,寝食难安,反复向医护人员和患同种疾病的患者打听与自己疾病相关的信息,此时,医护人员与家属,应该给患者更多的耐心,尽量用比较客观的语言详细解释患者的病情^[3]。

⑦向患者及其家属交待病情和初步诊断意见,往往影响患者与医护配合态度以及对医生的信任程度,医护人员必须设法了解患者的心理承受能力,了解患者对乳腺疾病的认知程度及其社会背景、文化程度和性格等诸影响患者心理承受能力的因素,从而把握谈话分寸,这是建立良好的医患信赖关系的前提。

1.3 观察指标

此次实验分析所有研究对象的失眠因素,并比较两组患者睡眠质量的改善效果。睡眠质量采取 PSQI 量表,针对住院睡眠质量、入睡时间,评分越高睡眠质量越差。

1.4 统计学方法

使用 SPSS24.0 软件分析处理数据,计量资料采用均数±标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示,两两比较采用独立样本 t 检验;计数资料采用 n (%) 表示,组间比较采用 χ^2 检验。P<0.05 为差异具有统计学意义。

2 结果

对照组患者在化疗期间失眠的原因如下,医疗负担 26 位 (83.87%), 病理因素引起的家庭不适 29 位 (93.55%), 化疗副反应 22 位 (70.97%), 周围环境噪音 15 位 (48.39%), 疾病预后过分担忧 18 位 (48.39%)。

实验组患者在化疗期间失眠的原因如下,医疗

负担 28 位 (90.32%)，病理因素引起的家庭不适 29 位 (93.55%)，化疗副反应 23 位 (74.19%)，周围环境噪音 13 位 (41.94%)，疾病预后过分担忧 2

0 位 (64.52%)。在睡眠质量上，评分见表 1。

表 1 两组患者的睡眠质量评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	习惯睡眠
对照组 (n=31)	30.58±3.18	1.24±0.25	1.47±0.35	1.63±0.42
实验组 (n=31)	56.92±4.12	2.06±0.51	2.34±0.57	2.18±0.31
X ²	10.864	8.625	7.632	10.431
p	0.000	0.000	0.000	0.000

3 讨论

心理问题进一步的发展和加重那就是心理症。心理症患者精神、意识完全清晰，行为基本正常，初看外观气色甚好，对社会、家庭、单位和他人不产生危害。因此，家人、同事和好友，甚至医生常予以疏忽，不以为然，以至症状日积月累，日益加深。医护工作者必须精通临床，临床医生必须熟悉心理学内容;既要从心理上着手，找出其症结所在，予以疏导，同时还必须治疗生理上的功能紊乱，解除躯体上的不适;对心理与生理的辨证关系予以耐心的解释和指导，以消除紧张和焦虑，安定心理状态。必要时邀请心理医生进行干预治疗。心理治疗既是技术，但更多的还需要艺术，心理治疗必须随机应变和“即兴的”创造与发挥;防、治必须同步进行;循序渐进，不怕反复，持之以恒，心理问题与心理症就完全能够治愈^[4]。

治疗周期长，治疗费用昂贵。因此，在乳腺癌诊治过程中，患者不仅有强烈的心理负担，且面对乳房的切除而产生较大的心理压力，其反应有时甚于癌症本身，这些影响贯穿在疾病的诊断、治疗、康复及随访的全过程，也对患者的婚姻、家庭、工作及社会角色造成一系列严重的影响。随着医学技术的不断进步，乳腺癌患者的生存期不断提高，心理和行为问题日趋严重，以及医学模式向生物-社会-心理模式的转换，对于乳腺癌诊治中的心理问题的正确认识和有效干预已经成为乳腺癌综合治疗中不可或缺的重要组成部分。鼓励患者参与治疗计划的制定;医护人员有责任向患者介绍各种治疗方式的利弊，并允许和鼓励患者参与治疗方式的选择，这种患者接受的治疗方式正与她期望的治疗方式所一致的做法，符合患者的社会地位、经济状况、文化

水平、家庭关系及个人隐私方面的需求，无疑易使患者达到心理上的平衡，利于术后康复及生活质量的保证。对必须进行乳房切除术治疗的患者，必须让患者坚定地相信，为治愈疾病，乳房切除对其本人来说，乃为最佳治疗方案。通过已愈患者的现身说法，使患者认识到乳房缺如尚有许多弥补的方法。坚持长期心理疏导和突击干预相结合^[5]；健康宣教资料和心理咨询门诊相结合;指导患者学会并坚持做八段锦的健身放松操和视觉表象技术（也称内心意象法）或我国的气功，对摆脱社会因素干扰有一定作用。

综上所述，对乳腺癌患者实施必要的心理护理指导，能够有效的改善患者的睡眠质量以及睡眠时长，该方案值得临床借鉴，以便更多的同行参考，具有推广意义。

参考文献

- [1] 庄鲁洁. 对接受手术治疗的乳腺癌患者实施综合护理对其不良情绪及睡眠质量的影响[J]. 当代医药论丛, 2018, 16(5): 231-232.
- [2] 陈红, 于明薇, 王笑民. 中医药治疗乳腺癌失眠的临床研究概况[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(12): 5793-5795.
- [3] 黎慧娟, 丁玉兰, 高碧丽. 中医护理对乳腺癌化疗患者睡眠障碍的作用[J]. 中国卫生标准管理, 2019, 10(09): 146-149.
- [4] 魏少美, 周荆荆, 韩越越. 综合护理干预对乳腺癌术后化疗期间患者生活质量的影响[J]. 哈尔滨医药, 2018, 38(06): 585-586.
- [5] 仇慧敏. 探析综合性心理护理干预在年轻乳腺癌患者

情绪及生活质量的疗效[J]. 饮食保健,2021(14):146.

收稿日期: 2022年3月26日

出刊日期: 2022年5月16日

引用本文: 郑利珍, 乳腺癌患者化疗期间失眠原因分析及护理对策对睡眠质量、睡眠时长的影响[J]. 当代护理, 2022, 3(3): 28-31

DOI: 10.12208/j.cn.20220076

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 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/>

