

乳腺癌改良根治术围手术期心理护理联合瑜伽运动的效果研究

金爽

中国医学科学院肿瘤医院 北京

【摘要】目的 分析乳腺癌改良根治术围手术期心理护理联合瑜伽运动的效果。**方法** 参与本次研究患者的数量为 80 例，起始时间为 2022 年 4 月份，结束时间为 2023 年 4 月份，分成参照组与实验组；每组患者的数量为 40 例，对照组患者提供常规护理，实验组在对照组患者基础上提供心理护理联合瑜伽运动，分析患者的不良情绪、应对方式及生活质量。**结果** 实验组患者不良情绪更轻，应对方式显优，生活质量更高，(P<0.05)。**结论** 对乳腺癌改良根治术患者在围手术期提供心理护理联合瑜伽运动，可以改善患者的不良情绪，提高患者生活质量，患者的应对方式更佳，值得提倡。

【关键词】 乳腺癌；改良根治术；围手术期；心理护理；瑜伽运动

【收稿日期】 2024 年 2 月 5 日 **【出刊日期】** 2024 年 3 月 23 日 **【DOI】** 10.12208/j.jmmn.20240108

Effect of psychological nursing combined with yoga exercise during perioperative period of modified radical mastectomy for breast cancer

Shuang Jin

Cancer Hospital, Chinese Academy of Medical Sciences, Chaoyang District, Beijing

【Abstract】Objective To analyze the effect of perioperative psychological nursing combined with yoga in modified radical mastectomy of breast cancer. **Methods** 80 patients participated in this study, starting from April 2022 and ending from April 2023. They were divided into reference group and experimental group. The number of patients in each group was 40. Patients in the control group were provided with routine nursing, while patients in the experimental group were provided with psychological nursing combined with yoga exercise on the basis of the control group. The adverse emotions, coping styles and quality of life of patients were analyzed. **Results** The patients in the experimental group had less negative emotion, better coping style and higher quality of life (P<0.05). **Conclusion** Providing psychological nursing combined with yoga in perioperative period for patients with modified radical mastectomy of breast cancer can improve patients' bad mood, improve patients' quality of life, and patients' coping style is better, which is worth advocating.

【Keywords】 Breast cancer; Modified radical operation; Perioperative period; Psychological nursing

乳腺癌作为女性常见的恶性肿瘤，严重威胁女性的健康。当前该病的治疗方式较多，对于乳腺癌改良根治术可以将患者的肿瘤病灶有效切除，对患者的胸肌进行有效保留，患者的美观度更高，乳腺癌患者的接受度更高。对于乳腺癌患者而言，改良根治术作为一种入侵性操作，患者会发生创伤应激，导致患者出现不良情绪，对患者的应对方式造成影响，患者的负性情绪更为严重，影响患者生活质量^[1]。作为当前乳腺外科护理人员研究的热点。做好患者的心理调节，促进患者的恢复十分重要，详见下文：

1 资料与方法

1.1 一般资料

参与本次研究患者数量为 80 例，起始时间为 2022 年 4 月份，结束时间为 2023 年 4 月份，年龄 23-76 岁之间，其平均年龄（48.41 ± 1.46）岁。分析所有患者基础资料显示（P>0.05）。

纳入条件：符合乳腺癌诊断标准；沟通能力正常；经乳腺癌改良手术患者；

排除条件：存在手术禁忌证；合并恶性肿瘤；认知功能障碍；中途退出患者；

1.2 方法

对照组患者提供常规护理，为患者开展健康宣教，讲解疾病相关知识，告知患者手术相关注意事项，做好术前准备工作。术后，监测患者的生命体征，观察患者的病情变化，出现异常及时处理^[2]。

实验组患者提供心理护理联合瑜伽运动，具体包括：（1）评估患者心理状态，结合评估结果开展针对性心理干预，为患者营造舒适温馨的病房环境，鼓励患者发泄内心的情绪，缓解患者的不良状态，掌握患者是否存在不适症状，解答患者的疑惑^[3]。妥善保护患者隐私，术后待患者清醒后，观察患者的生命体征，缓解负性情绪，调整相关技巧，以及康复经验，提醒患者以健康的心态面对生活^[4]。（2）术后，护理人员指导患者活动下肢，促进血液循环，避免发生下肢静脉血栓，术后第一天，指导患者进行攥拳、松拳运动，并适度进行绕手腕运动，避免患者发生上肢水肿。为患者提供功能恢复操，促进患者上肢功能的恢复。术后两周，依据患者的具体情况指导患者进行瑜伽运动，为患者播放视频，并给予相应的示范，可以集中练习，或者单独练习，为患者播放轻音乐，指导患者热身，对患者气息进行调整，取仰卧位，进行集中或者单独练习^[5]。患者练习的过程中，应以鼻均匀呼吸，吸气时处于缓慢的状态，并自然平息气息，患者充分掌握

各动作要领，确保患者的呼吸、音乐处于融合的状态^[6]。结束后开展冥想放松，调整患者的训练时间、精神状态，每周练习三次，每次 40-60 分钟之间。结合患者的个体情况，在病房内由护理人员单独指导，促进患者的恢复，出院后，继续开展瑜伽训练，并制作视频内容，发送给患者，掌握患者的情绪状态，康复效果，依据患者的恢复状况对患者的运动方案进行调整^[7]。

1.3 观察指标：

分析两组患者的抑郁、焦虑改善情况，明确患者的生活质量，比较两组患者的应对方式。

1.4 统计学分析

将进行本次研究的所有数据使用 SPSS21.0 数据包处理，文中所涉及到的计数用 (n%) 表示，行 χ^2 检验，计量数据用 ($\bar{x} \pm s$) 表示，行 t 检验，P<0.05。

2 结果

2.1 护理前，两组患者的 SAS、SDS 评分差异不大，p>0.05，护理后，实验组患者的 SAS、SDS 评分明显得到改善，P<0.05 见表 1。

2.2 干预前，两组患者的生活质量评分差异不大，p>0.05，干预后，实验组患者的生活质量更佳，p<0.05 见表 2。

2.3 实验组患者的应对方式更佳，p<0.05 见表 3。

表 1 比较两组患者护理后 SAS、SDS 评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	SAS 评分		SDS 评分	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (n=40)	46.03±4.57	32.32±2.58	41.22±4.25	30.62±3.51
实验组 (n=40)	46.05±4.62	34.51±2.25	41.30±4.71	28.21±3.27
t	0.005	4.487	0.024	4.342
p	0.814	<0.05	0.622	<0.05

表 2 比较两组患者的生活质量评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	认知功能		躯体功能		角色功能		社会功能	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
实验组 (n=40)	17.12±3.24	43.24±2.86	14.62±2.08	43.02±2.11	18.27±3.21	26.24±4.26	11.23±2.21	15.24±2.15
对照组 (n=40)	17.35±3.32	40.14±2.32	14.23±2.17	37.53±2.32	18.22±3.62	29.36±7.27	11.03±2.32	12.03±2.34
t	0.318	5.361	0.515	7.264	0.821	8.234	0.253	7.218
p	0.751	<0.001	0.514	<0.001	0.238	<0.001	0.817	<0.001

表3 分析两组患者乳腺癌改良治疗后应对方式 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	回避		屈服		面对	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	19.31±4.05	16.07±3.16	13.48±2.56	10.58±2.07	15.64±3.15	18.92±3.76
实验组	19.46±3.65	13.02±2.59	13.51±2.59	8.13±1.52	15.78±3.14	23.56±4.51
t	0.154	4.215	0.826	6.217	0.812	4.926
p	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

3 讨论

乳腺癌作为女性常见的恶性肿瘤，随着当前生活压力的增大，生活节奏的改变，疾病逐渐呈现年轻化，当前针对于该病以手术治疗为主。改良根治术作为一种有创操作，会导致患者发生剧烈的疼痛，而且患者会出现疾病的不确定感，负性情绪较为强烈。而患者受疾病的影响，担心术后影响美观，生活质量下降，情绪较为焦虑、抑郁不利于患者的恢复。故做好患者围手术期护理，改善患者临床症状，提高患者应对能力，提升患者生活质量十分重要^[8]。围手术期心理护理联合瑜伽运动，作为一种全新的护理模式，该种护理，在围手术期，对患者的心理状态，进行评估，制定针对性较强心理指导，使得患者的紧张感得到缓解。提升患者战胜疾病的信心，瑜伽运动，可以对身体造成刺激，促进身体产生内啡肽、多巴胺以及神经递质，让患者的心身处于放松的状态，缓解患者因疾病引发的负性情绪^[9]。该种护理具有较为明显的针对性，既包括了心理护理，同时也包括个体护理，更好的重视家庭、社会和谐，让患者的身心均得到有效的支持，让患者更好面对疾病，为患者介绍成功案例，激励患者，让患者看到康复的希望，提高患者治疗依从性。

本文通过对乳腺癌改良根治术围手术期患者提供心理护理联合瑜伽运动，患者的生活质量得到提升，考虑患者手术后会患者的乳房以及腋窝肌肉造成损伤，对患者的生活质量、肢体功能造成影响。传统的护理，多针对临床症状，忽略了患者的心理状态，导致患者情绪较为消极，影响患者生活质量。而围术期的干预和指导，缓解患者疼痛，减轻肢体不适感，适当的围手术期瑜伽锻炼，放松患者大脑皮层，促进肢体代偿，提高患者肌肉强度，使得患者的乳房以及腋窝区域肌肉力量以及灵活性得到提升，患者的适应力得到提升，患者的活力得到恢复，应对能力提升，效果更佳。

综上所述，在乳腺癌改良根治术患者治疗期间，提供围手术期心理护理、瑜伽运动，患者的负性情绪得到缓解，应对能力得到提升，生活质量更佳，值得提倡。

参考文献

- [1] 罗嘉玲.优质护理理念对乳腺癌行乳腺全切术患者围手术期心理情绪及生活质量的影响观察[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生, 2022(4):4.
- [2] 陆叶,陈勇.心理护理对乳腺癌切除术患者围手术期焦虑情绪的影响分析[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊) 2020年20卷75期, 320-321.
- [3] 陈麒会.心理护理干预对乳腺癌切除术患者围手术期焦虑情绪的影响研究[J].临床医药文献电子杂志, 2020, 7(40):1.
- [4] 陈梅.全程连续性心理护理在乳腺癌围手术期中的应用效果分析[J].心理月刊, 2020(9):1.
- [5] 刘捷.心理护理干预对乳腺癌切除术患者围手术期焦虑情绪的影响分析[J].中国医药指南, 2020, 18(6):2.
- [6] 程彦英,赵琦.优质护理理念对乳腺癌行乳腺全切术患者围手术期心理情绪及生活质量的影响观察[J].贵州医药, 2021.11.093.
- [7] 贾波.探讨乳腺癌改良根治术围手术期心理护理对改善患者焦虑和抑郁情绪的影响[J].中国医药指南, 2021, 19(20):2.
- [8] Congmei T ,Yongping H ,Xue M .Factors influencing psychological distress and effects of stepwise psychological care on quality of life in patients undergoing chemotherapy after breast cancer surgery.[J].American journal of translational research, 2022,14(3):1923-1933.
- [9] 苏芮,陆天雅,陈娇龙,et al.乳腺癌改良根治术围手术期心理护理联合瑜伽运动的效果研究[J].加速康复外科杂志, 2023.

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