

舒适护理对癌痛患者心理状况及睡眠质量的影响

牟成词

贵州省赤水市中医医院 贵州赤水

【摘要】目的 分析恶性肿瘤患者接受舒适护理后，心理状况和睡眠质量受到的影响。**方法** 抽取 2020 年 1 月~2022 年 1 月我院住院收治的 82 例恶性肿瘤患者为研究对象，使用随机数字分组方法分为对照组(41 例，采用常规护理)和观察组(41 例，在常规护理基础上实施舒适护理)，以心理状况及睡眠质量为参考标准，最后对两组的护理效果进行收集和分析。**结果** 数据显示，观察组患者的 SDS 抑郁评分、SAS 焦虑评分、PSQI 匹兹堡睡眠质量指数均显著低于对照组，舒适护理对患者实际有效，差异均有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 在对恶性肿瘤患者实施临床治疗时，通过使用舒适护理的方式，心理状况有明显提升，睡眠质量得到改善，舒适护理切实有效，有较高使用价值和重要意义，值得临床推广。

【关键词】 癌痛；舒适护理；心理状况；睡眠质量

Effect of comfortable nursing on psychological status and sleep quality of patients with cancer pain

Chengci Mou

Guizhou Chishui Hospital of Traditional Chinese Medicine, Chishui, Guizhou

【Abstract】Objective to analyze the psychological status and sleep quality of patients with cancer pain after receiving comfortable nursing. **Methods** 82 patients with cancer pain in our hospital from January 2020 to January 2022 were randomly divided into control group ($n=41$) and observation group ($n=41$). Comfort nursing was carried out on the basis of routine nursing, and the nursing effects of the two groups were collected and analyzed with psychological status and sleep quality as reference standards. **Results** the data showed that the SDS depression score, SAS anxiety score and PSQI Pittsburgh sleep quality index in the observation group were significantly lower than those in the control group. **Conclusion** in the clinical treatment of patients with cancer pain, through the use of comfort nursing, psychological status has been significantly improved, sleep quality has been improved, comfort nursing is effective, has high use value and important significance, and is worthy of clinical promotion.

【Keywords】 Cancer pain; Comfort care; Psychological status; Sleep quality

癌痛即癌性疼痛，经疼痛部位调节的信号传递至神经系统后引发的，集中在癌症中晚期的患者，多方面原因下 55%~80%疼痛得不到有效控制，癌症患者将长期伴随着疼痛感。癌痛的原因大致可分为 3 类：90%左右是肿瘤直接引起的，癌症治疗引起占 10%，肿瘤间接造成仅有 1%。若疼痛长期持续得不到缓解，会对患者造成身体和心理双重伤害，在全过程治疗中依从性会大大降低，日常生活质量显著低下。想要降低癌痛程度，治疗和护理两方面需相辅相成，多方面共同参与才可达到理想的结果，心理状况和睡眠质量是伴随人体的两种重要形态，对癌痛的评价具有正面的参考价值。因此本研究中，

分析了恶性肿瘤患者接受舒适护理后，心理状况和睡眠质量受到的影响，具体如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

收治我院 2020 年 1 月-2022 年 1 月被确诊的 82 例恶性肿瘤患者。将其使用随机数字分组法分为 2 组，其中对照组中男 23 例，女 18 例，年龄 50-75 岁，平均 (63.63 ± 4.51) 岁；观察组男 21 例，女 20 例，年龄 51-76 岁，平均 (64.31 ± 4.43) 岁。两组一般资料差异无统计学意义 ($P > 0.05$)，所有患者均自愿参与，我院伦理委员会知情并批准。

1.2 方法

对照组实施常规护理, 观察组在常规护理基础上实施舒适护理, 具体方法如下:

(1) 穴位按摩舒适护理。穴位按摩是中医的重要组成部分, 可起到缓解疼痛、放松肌肉、减轻疲劳、疏通经络等作用, 给恶性肿瘤患者人体机能进行调节。选用经验丰富的护理人员, 采用按、摩、推、拿等八种手法配合进行, 在肌肉和骨头连接处精准找寻穴位。患者保证坐姿端正, 两臂自然放松, 呼吸均匀, 按摩后应全身活动。事后感受疼痛缓解程度, 并和护理人员进行反馈, 1周可进行2~3次。

(2) 伤口疼痛舒适护理。恶性肿瘤患者通常都进行过手术治疗, 身体上有不同大小的手术切口, 大部分会出现伤口疼痛的现象, 给患者带来不好的康复体验。日常活动中可采取以下措施: 首先找到一个比较舒适的体位, 可长期不费力保持, 若想下床活动时, 可先将床头摇高相适应的角度, 逐渐从躺下到坐位, 下床时保证缓慢可在帮助下完成。指导咳嗽时的预防疼痛措施, 用手按住伤口, 防止压力突增对伤口拉伸引起剧痛, 保证动作训练到位, 实际咳嗽时能够有效并熟练使用。

(3) 鸣天鼓促进睡眠舒适护理。“鸣天鼓”是我国历史悠久的自我保健方法, 可安神养气、舒筋活络、帮助睡眠, 对睡眠质量不佳、头晕、耳鸣等症状均有预防和康复作用。动作如下: 双手紧紧按住外耳道, 食指、中指和无名指依次缓慢敲击脑后枕骨, 做60次。之后保持外耳道和脑后枕骨被按压的状态, 双手骤然抬离, 因为气压差的变化耳中会有放炮样声响, 做10次。两种手法算作1个回合, 每次3回, 3次/d, 长期坚持可缩减入睡时间, 改善睡眠质量。

(4) 药物镇痛舒适护理。在恶性肿瘤患者疼痛剧烈的时候, 可给予必要的药物镇痛, 可短时间内达到止痛的效果, 增加身体舒适度。护理人员保证按时给药而不是按需给药, 维持药物的规律性, 随时观察药物的疗效和副作用, 发现异常时应及时报告给医师, 防止意外发生。若患者担忧药物的成瘾性, 应详细解释三阶梯止痛的原理和止痛药的概念, 打消不必要的顾虑, 提高用药依从性。若出现用药后疼痛刚得到控制, 就减少用量或停药的现象, 要及时制止, 这样的做法无法起到对疼痛的真实控制, 应保证连续性和完整性。

(5) 放松肌肉舒适护理。由于恶性肿瘤患者受病痛折磨, 身体机能较弱, 所以不建议做剧烈运动, 可采取适度运动放松身体。选择在室内就可以完成的放松肌肉的运动训练, 让护理人员规范好正确的体位, 发出指令后行动。动作如下: 首先闭上双眼, 从双手开始, 吸气时缓慢握紧拳头, 呼气时慢慢张开放松, 身体动作和呼吸互相对应。同理由点及面到其他的身体部位, 从手部往上到胸部、肩部、头部; 向下到腹部、臀部、两腿、足部, 每个部位连续重复三遍, 做到全面放松身体肌肉, 保持专注度, 每次时间半小时, 1次/d。这种适度的活动让恶性肿瘤患者的身心都更为顺畅, 有助于快速入眠。

1.3 疗效标准

两组患者采取心理状态和睡眠质量作为评价标准。心理状态评分包含焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS)评价, 50分为分界值, 焦虑抑郁程度和分数成正比。睡眠质量采取匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)为评价标准, 睡眠质量和分数成反比, 大于7分为存在睡眠障碍。

1.4 统计学方法

将数据纳入SPSS17.0软件中分析, 计量资料比较采用t检验, 并以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示, ($P < 0.05$)为差异显著, 有统计学意义。

2 结果

两组患者在实施舒适护理后, 观察组的SDS抑郁评分、SAS焦虑评分、PSQI指数均显著低于对照组, 舒适护理对患者实际有效, 差异均有统计学意义($P < 0.05$)。

3 讨论

癌痛是指在恶性肿瘤的发生到治疗的动态过程中, 所出现的疼痛, 简言之在肿瘤病人身上所发生的疼痛都叫做癌痛。很多癌症病人被疼痛长时间折磨, 极度的疼痛使得日常睡眠都无法进行, 疼痛笼罩着他们整个精神视野, 严重打击了心理健康和生活质量。失眠、疼痛、疲乏三者的循环伴随, 形成了恶性循环, 患者加剧消极情绪, 容易出现轻生的念头, 严重威胁到生命安全。舒适护理概念最早出现在上世纪, 由一位美国学者提出, 把舒适护理定义为基础护理模式和整体护理模式的结合。现如今舒适护理可通俗理解为让患者身体和心理达到愉悦的状态, 降低负面影响以做到最好的健康状况。在

疼痛来临时采取有效的护理措施降低痛感,提高依从性更好配合治疗。因此在恶性肿瘤患者治疗期间,寻找科学有效的护理方法至关重要,参考实际情况,针对不同癌症疼痛特征和心理状况,提高整体护理水平,具体问题具体分析。

癌痛负面影响的前提下,要在护理中探寻对恶性肿瘤患者的疼痛感改善措施。在当前临床护理时,单纯药物的治疗过于机械化,常规护理方法有局限性和不彻底性,无法对患者心理的负面影响进行化解,焦虑抑郁感持续存在阻碍治疗的积极性,会出现延误病情的现象发生。痛感的长期影响出现入睡困难、睡眠时间短、睡眠质量低等问题,加重疲劳感,直接影响白天精神状态,所以常规护理方法仍需要不断研究完善。舒适护理采取中医的穴位按摩法,通过相应身体穴位的精准按压,实现缓解疼痛、放松肌肉、减轻疲劳,全身心状态提升。伤口疼痛预防减少了压力突增对伤口拉伸引起剧痛的概率,同样有助于伤口恢复,完整性不遭受破坏。鸣天鼓作为我国传统的自我保健手法,在手指敲击脑后的过程中,实现安神养气、舒筋活络、帮助睡眠等作用,方法简便易学,患者掌握快、上手简单。在疼痛剧烈的时候,给予必要的药物镇痛进行舒适护理,服从医嘱按时按量服药,保证连续性,对疼痛感有直观的改善。采取放松肌肉康复训练,延缓身体机能的衰老,适度活动锻炼让心态积极向上,全身更为顺畅,有助于快速入睡。两组护理数据显示,观察组患者的 SDS 抑郁评分、SAS 焦虑评分、PSQI 匹兹堡睡眠质量指数均显著低于对照组,舒适护理对患者实际有效,差异均有统计学意义($P < 0.05$)。说明焦虑抑郁等不良情绪得到缓解,心理状况有明显提升,睡眠质量得到改善,提高了生活质量,舒适护理方法切实有效。

综上所述,在对恶性肿瘤患者实施临床治疗时,通过使用舒适护理的方式,焦虑抑郁等不良情绪得到缓解,心理状况有明显提升,睡眠质量得到改善,舒适护理切实有效,有较高使用价值和重要意义,值得临床推广。

参考文献

- [1] 黄乔统,陈莲,王丹菊等.舒适护理模式对癌痛患者希望水平及不适感的影响观察[J].中国医学创新,2022,19(18):79-82.
- [2] 金爱华,李可吟.多学科协作护理管理对非小细胞肺癌患者化疗间歇期自我管理能力及痛感的影响[J].中国实用护理杂志,2020,36(24):1903-1907.
- [3] 焦爱林,方娣回.集束化护理干预对癌痛患者疼痛、心理状态及生存质量的管理效果[J].中国社区医师,2020,36(14):143-144.
- [4] 蔡赛红,邢秀笑,陈秋慧等.多学科协作延续护理模式在癌痛患者居家疼痛管理中的应用[J].中国乡村医药,2020,27(08):62-63.
- [5] 贺婷婷,贝宴屏.规范化癌痛护理联合舒缓护理对恶性肿瘤患者放疗期间癌痛控制及生命质量的临床观察[J].中国现代医生,2022,60(02):181-184.
- [6] 丁佳慧,解敏君,汤佳静等.人文关怀结合中医特色护理对晚期肝癌患者癌痛、心理应激、睡眠质量的影响[J].中国现代医生,2021,59(30):164-167+171.
- [7] 李亚娜,文敏,肖剑.中医情志护理方案对乳腺癌患者癌痛及生活质量的影响[J].中国肿瘤临床与康复,2021,28(09):1142-1144.
- [8] 许丽媛,魏梦娅,覃旺军等.北京市 67 家医院癌痛管理相关护理质量水平分析[J].中国疼痛医学杂志,2021,27(05):362-366.
- [9] 周莹.规范化疼痛护理干预对胃癌晚期患者癌痛及生活质量的影响分析[J].中国医药指南,2021,19(10):188-190.

收稿日期: 2022 年 7 月 12 日

出刊日期: 2022 年 8 月 25 日

引用本文: 牟成词, 舒适护理对癌痛患者心理状况及睡眠质量的影响[J]. 国际医药研究前沿, 2022, 6(3): 77-79

DOI: 10.12208/j.imrf.20220112

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/>



OPEN ACCESS