

人文关怀对无症状或轻型新冠肺炎伴焦虑的影响

金丽娟, 甘飞

上海市光华中西医结合医院 上海

【摘要】 焦虑是指个体对一个或多个模糊的、非特异性的威胁作出应对时而产生的情绪反应, 常伴随躯体疾病^[1]。研究表明, 无症状或轻证新冠肺炎患者常出现焦虑、抑郁、失眠等症状, 积极医疗干预对住院患者的焦虑、抑郁、失眠等有一定的效果^[2-3]。2022 年 4 月以来, 新型冠状病毒肺炎(简称“新冠肺炎”)在上海的传播速度迅速, 其致病性和致死性引起了人们高度的关注。2022.4.1, 光华医院成立了长宁区凌空音乐广场方舱建制医疗团队, 收治无症状或轻证新冠肺炎患者, 对伴有焦虑症状的患者采用如下人文关怀模式, 得到了患者的一致好评。

【关键词】 焦虑, 人文关怀

Effect of humanistic care on anxiety in patients with asymptomatic or mild COVID-19

Lijuan Jin, Gan Fei

Shanghai Guanghua integrated traditional Chinese and Western Medicine Hospital Shanghai

【Abstract】 anxiety refers to the emotional response of an individual to one or more vague and non-specific threats, which is often accompanied by physical diseases^[1]. Research shows that patients with asymptomatic or mild COVID-19 often have anxiety, depression, insomnia and other symptoms, and active medical intervention has a certain effect on the anxiety, depression, insomnia and other symptoms of hospitalized patients^[2-3]. Since April 2022, novel coronavirus pneumonia (COVID-19 for short) has spread rapidly in Shanghai, and its pathogenicity and lethality have aroused great concern. On April 1, 2022, Guanghua hospital set up an integrated medical team in the square of Changning District Linkong music square to treat asymptomatic or mild COVID-19 patients. The following humanistic care model was adopted for patients with anxiety symptoms, which was highly praised by patients.

【Key words】 anxiety, humanistic care

1 养生操

近年来, 传统功法作为中医心理治疗的特色技术^[4], 越来越多地应用在精神心理和慢性病临床治疗领域, 逐渐被医疗人员和患者认识。近 10 年, 八段锦干预抑郁、焦虑的临床研究呈稳步增长态势^[1-2]。国内外研究证据显示, 八段锦不仅可以减轻抑郁、焦虑的临床症状, 而且能提高抑郁、焦虑患者的生活质量^[5-6]。提示八段锦或许可以成为心理治疗之外, 弥补药物干预不足的一种干预措施^[3-4]。2013 年 WHO 将传统功法涵括在《世界卫生组织 2014-2023 年传统医学战略》^[5-6]中。2019 年国务院发布的《中共中央国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》^[8]明确提出, 大力普及太极拳、八段锦, 体现了中医治未病的健康理念和生活方式^[7-8]。

养生操是上海市光华中西医结合医院自主编排的健身项目, 结合中医传统功法简化 24 式太极拳和南派站式八段锦功法, 并配以舒缓身心的轻音乐改编而成, 具有“柔和缓慢、松紧结合、动静相兼、神形相合”的特点, 能使全身放松、舒缓情绪作用^[9-10]。本方舱医院, 每天一次, 每次 30 分钟。由专职护士带领住院患者练习养生操, 得到患者好评, 焦虑患者症状也进一步改善^[11-12]。

2 中药足浴

中药足浴, 操作简单, 住院患者或者出院后在家自行足浴均可, 其效果明显可行性强, 并且安全可靠, 患者可以长期使用, 起到治疗和保健的疗效。足底穴位丰富, 以活血化瘀, 安神定悸类中药, 加以足底穴位按摩, 通经活络, 调节植物神经, 有利

于促进睡眠、改善焦虑症状^[13-14]。中药足浴方,是上海市光华中西医结合医院自制制剂,由独活 6g、防风 20g、制草乌 6g、威灵仙 15g、透骨草 30g,豨莶草 15g,红花 12g,浙桐皮 9g,苏木 10g,桂枝 6g,炒桑枝 9g,海风藤 15g 组成。通过浸泡双足,借助药力和水的热力作用,药物经皮肤的吸收,经脉的传导,药物直接作用于足底,有助于改善焦虑作用。本方舱,每日发放中药足浴方,加 100℃开水 2000ml 倒入脸盆内,浸泡中药足浴方。患者取坐位,暴露双足,待药液温度降至可以耐受时(42℃左右),将双足放入药液内浸泡。每次浸泡 20 分钟,每日 1 次。

3 心理辅导

①组建专业的人文关怀护理小组,选取经验丰富的护理人员担任小组组长,参与护理前集中对小组内的人员进行培训、完善护理措施,规范护理流程,深入优化小组内成员的技术水平与综合素质,整体提升护理小组的质量,对小组内的成员进行护理服务的培训,组织其学习交流的技巧,文明用语,为其树立以人为本的服务理念,从而营造人文服务的氛围,同时由人文关怀护理小组制定出初步的护理计划,交由小组组长以及相关责任医师进行内容的修订,确保护理计划的科学性合理性。②为患者提供干净且安静的病房,每日对病房进行打扫与消毒,调整病房内光线、温度、湿度,为患者营造一个舒适温馨的恢复环境,保证患者充足的睡眠,同时严格执行院内探视制度,控制外来因素对患者的打扰。可设置意见箱放置于院内走道,同时开展护理满意度的调查,及时发现在整个护理过程中所存在的问题,以及患者的实际需求,及时为患者解决住院期间的实际问题。同时以患者中心,最大程度的满足其合理需求,提升患者对于相关医护人员的信任感,建立优良的医患关系,使患者在温馨和谐的环境中接受最为优质的护理。③对于无症状或轻型新冠肺炎患者来说,在院期间其所能够做的事情相对较少,由于没有具体的事情去做,部分患者在接受护理的期间无法工作,在经济方面同样会为其带来一定的压力,同时疾病也会为其内心带来一定的压力,由于多方面的因素使得患者极易出现焦虑、烦躁等负面心理因素。因此在整个护理过程中应当予以患者健康宣教,通过制作专业的小视频、详细的 PPT、文字学习手册等方式,对患者进行新冠肺炎相关知识的宣导与教育,使其充分了解新冠肺炎;着重告知患者,在恢复期间的注意事项以及

禁忌事项,确保在护理过程中最大化的降低意外情况的发生,保障患者的安全;告知患者疾病的相关信息以及其自身疾病的情况,降低其内心的担忧、恐惧心理。同时在宣教的过程中,应根据患者的实际情况选择宣教的方式,如:部分患者存在文化程度、视力水平、记忆力相对较差的情况,如果只是单纯的采用发放文字学习手册的方式进行宣教,很难起到良好的效果,可采用音视频结合的方式,即通过小视频、PPT 结合口头讲解的宣教模式进行,宣教完成后,再对其发放文字手册以及音频,供其进行相关知识的巩固,确保宣教的有效性。④新冠肺炎患者的用药在对其进行干预的过程中具有深远的意义,在护理过程中应遵循医嘱,每日对患者发放药物。同时制作相应的药物小卡片,将每种药物的用法用量、注意事项、禁忌事项、用药后的不良反应等内容书写于卡片之上,方便其进行核对,避免其在服药过程中出现用法用量错误等情况,同时叮嘱其在用药后注意观察自身反应,如出现不适或不良反应时及时告知相关医护人员。⑤新冠肺炎患者每日的饮食同样重要,在护理期间应及时对患者进行正确的饮食指导,及时纠正其错误的饮食方式,鼓励其健康饮食,减少辛辣、生冷、刺激性强等类型食物的摄入,可适当摄入富含蛋白质、维生素的食物,注意营养结构的搭配,通过食物加强患者体质、减少因食物而产生的刺激。⑥予以新冠肺炎患者适当的心理引导,一般情况下患者内心会产生焦虑、恐惧、紧张甚至是抑郁的负面心理因素,该些因素非常不利于患者的恢复,甚至对患者产生不良刺激。在护理过程中,每日做好护理操作流程之后,加强与患者的沟通与交流,多体谅患者,尽量满足其要求,照顾好其情绪,转移其注意力,消除其内心的负面情绪。医护人员在护理过程中应以朋友的方式与患者相处,加强沟通与交流,耐心听取其倾诉,成为一名合格的倾听者,随时掌握其内心心理状况的变化,过程中注意语言、语气等方面的问题,有针对性的开导患者,使用积极性、鼓励性的话语对患者进行鼓励,使其感到温馨并为其建立康复的信心,同时可以播放舒缓的音乐,进一步的帮助患者消除内心焦虑、焦躁等负面情绪,减少因情绪引发的应激反应,在提高其在整个护理过程中配合度的同时,最大程度的降低其焦虑情况。⑦鼓励志愿者服务。鼓励患者从事志愿者服务,从事分发三餐饮食、核酸采样扫码、维持秩序、电脑信息输入等力所能及及事情,分散患者注意力,减轻焦虑情绪。⑧

一般护理: 减少晚间护理操作频次, 保证患者睡眠质量。对于睡眠质量差的患者, 遵医嘱给予睡眠类药物辅助睡眠。

新冠肺炎本身具有极强的传染性, 表现为急性、严重呼吸道症状, 同时可累及其他系统^[13-14]。它会不同程度地影响患者的生活及社会交往活动, 导致其精神异常敏感, 产生自卑心理^[15-16]。对此, 在护理过程中要激励患者勇于面对现状, 端正生活态度, 积极接受治疗^[17-18]。李雪梅等人在研究中指出, 治疗期间加强对肺炎患者的心理干预护理, 给予患者人文关怀, 让患者感受到自己被重视, 更积极配合治疗, 提高治疗效率^[19-20]。因此, 结合新冠肺炎患者的焦虑对其采取合理的人文关怀护理方法, 实施有针对性的心理护理干预, 可明显改善患者的心理状况, 有助于提高其生活质量, 促进其早日康复, 值得临床推广应用。

参考文献

- [1] 刘传新, 段明君, 李斌, 等. 综合医院就诊患者躯体疾病与抑郁焦虑障碍共病的影响因素[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2012, 21(7):616-618.
- [2] 韩瑾. 网络与数字技术在心理健康领域的应用与发展展望[J]. 心理学通讯, 2019, 2(2):95-100.
- [3] 韩慧琴, 陈珏, 谢斌. 新型冠状病毒肺炎患者治愈后的心理问题和干预策略建议[J]. 上海医学, 2020,43(3):175-180.
- [4] 莫慧, 王挺, 皮璐, 等. 重大疫情对神的影响及调神干预“四策”——以新型冠状病毒肺炎为例[J]. 上海中医药杂志, 2020, 54(5):15-18.
- [5] ZOU LY, YEUNG A, QUAN X F, et al. Mindfulness-based Baduanjin exercise for depression and anxiety in people with physical or mental illnesses: a systematic review and meta-analysis[J]. Int J Environ Res Public Health, 2018, 15(2): 1-17.
- [6] 周洪伟, 谢琪, 刘保延, 等. 八段锦对老年人身心健康影响的研究进展[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2016, 18(4): 671-676.
- [7] World Health Organization. WHO traditional medicine strategy: 2014-2023 [EB / OL]. [2020-05-30]. http://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en.
- [8] 中国共产党中央委员会, 中华人民共和国国务院. 中共中央、国务院关于促进中医药传承创新发展的意见[EB/OL]. [2020-07-11]. http://www.gov.cn/8080/zhengce/2019-10/26/content_5445336.htm.
- [9] 刘敏婷. 五行音乐疗法配合穴位贴敷治疗妊娠晚期失眠效果观察[J]. 护理与康复, 2018(1):7-9.
- [10] 霍飞. 新型冠状病毒的流行现状与研究进展[J]. 职业与健康, 2014,30(7): 984-986.
- [11] 李雪梅. 综合性护理干预对小儿支气管肺炎康复效果的影响[J]. 护理研究, 2018, 32(16):2645-2647.
- [12] 曾艳红. 结直肠癌术后患者实施早期康复护理对改善胃乏力及生活质量的效果观察[J].2019,(16).
- [13] 赵欣辉,王彦,段红玉.社会支持程度对结肠癌造口患者自我感受负担与应对的调查研究[J].2018,(2).
- [14] 刘小侠,冯西平,王惠华.认知行为疗法对结直肠癌患者心理状态自我护理能力的影响观察[J].2019,(9).
- [15] 温咏珊,吴晓丹,孙博,等.直肠癌患者新辅助放化疗及临时造口术后肠道功能与焦虑抑郁的纵向研究[J].2018,(23).
- [16] 李龙倜,陈芳,郑萍萍,等.基于人文关怀的磁性护理理念在老年慢性病患者管理中的应用[J].2019,(5).
- [17] 万丽,鲍海琴.饮食及活动干预对结肠癌术后患者胃肠功能及相关并发症的影响研究[J].2019,(18).
- [18] 王红宇,张思森,刘晓鹏,等.新型冠状病毒无症状感染者临床特点及初步探讨.实用临床医学, 2020 ,21(9):8-10
- [19] 宋翊,谢鑫,罗晓琼,等.新型冠状病毒无症状感染者50例临床特点分析.中国中医急诊, 2020 ,29(11):1885-1887, 1933
- [20] 槐鹏程,李珍,马衍鹏,等.一例 COVID-19 核酸检测阳性个案的应急处置报告.中国麻风皮肤病杂志, 2022 ,38(8):499-502

收稿日期: 2022 年 6 月 17 日

出刊日期: 2022 年 8 月 2 日

引用本文: 金丽娟, 甘飞. 人文关怀对无症状或轻型新冠肺炎伴焦虑的影响[J]. 现代护理医学杂志, 2022, 1(3):61-63

DOI: 10.12208/j.jmm.202200152

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