

## 短期正念行为训练在晚期肺癌患者护理中的作用

郭云秀

河北省沧州中西医结合医院 河北沧州

**【摘要】目的** 探究晚期肺癌应用正念行为训练（短期）的作用。**方法** 研究人员选取时间2021年2月到2022年5月，入选人数60，随机分成观察组、对照组，每组30人，比对正念行为训练作用。**结果** 组间患者入院时3项量表分值无显著差异，正念训练结束后观察组KPS分值高、SAS和SDS分值低；观察组MAAS量表面项得分和总分均明显超出对照组；观察组患者应对病情时“面对态度”得分更高，“屈服态度”得分低， $P < 0.05$ 。**结论** 肺癌病人通过正念行为训练可以调整身心状态，纠正负性情绪，提高晚期生存质量。

**【关键词】** 短期；正念行为训练；晚期肺癌

### Effect of short-term mindfulness behavior training on nursing care of patients with advanced lung cancer

Yunxiu Guo

Hebei Cangzhou Hospital of integrated traditional Chinese and Western medicine Cangzhou

**【Abstract】 Objective** To explore the effect of mindfulness behavior training (short-term) on advanced lung cancer. **Methods** From February 2021 to May 2022, 60 participants were randomly divided into observation group and control group, with 30 participants in each group, to compare the effects of mindfulness behavior training. **Results** There was no significant difference in the scores of three scales between the groups at admission. After the completion of mindfulness training, the scores of KPS and SAS and SDS in the observation group were high and low. The single item score and total score of MAAS scale in observation group were significantly higher than those in control group. In the observation group, the score of "facing attitude" was higher and the score of "yielding attitude" was lower,  $P < 0.05$ . **Conclusion** Patients with lung cancer can adjust their physical and mental state, correct negative emotions and improve the quality of life in advanced stage through mindful behavior training.

**【Key words】** short term; Mindfulness behavior training; Advanced lung cancer

恶性肿瘤是临床致死率最高的疾病之一，现阶段临床仍没有肿瘤疾病的治疗特效药，需要通过外科手术结合放化疗的方式进行治疗，放化疗可以有效杀死患者体内癌细胞，延缓病情进展，延长患者生存期限<sup>[1-2]</sup>。但由于放化疗破坏患者体内正常细胞，损害患者机体功能，治疗后期患者胃肠道反应明显、机体免疫力和提抗力均下降<sup>[3-4]</sup>。与此同时，产生明显的负性情绪。临床研究显示，负性情绪可以强化患者体内癌细胞的免疫抑制作用，干扰患者情绪，降低其治疗依从性和积极性，对最终治疗结果起着不良影响<sup>[5]</sup>。文章选取院内肿瘤病人共60人，探究晚期肺癌应用正念行为训练（短期）的作用，报道如下。

#### 1 资料和方法

##### 1.1 一般资料

文章选取院内肿瘤科病人作为研究人员，选取时间2021年2月到2022年5月，入选人数60，随机分成观察组、对照组，每组平均30人，参选人员的信息如下：对照组：年龄平均值（岁）： $(58.62 \pm 3.62)$ ，病程平均值（月）： $(6.12 \pm 0.82)$ ，性别比例：（男/女）：18/12，肺癌疾病类型：9例腺癌/14例鳞癌/7例小细胞癌；观察组：年龄平均值（岁）： $(58.48 \pm 2.79)$ ，病程平均值（月）： $(6.26 \pm 0.45)$ ，性别比例：（男/女）：17/13，肺癌疾病类型：8例腺癌/16例鳞癌/6例小细胞癌。对比两组资料可得 $P > 0.05$ 。纳入：入选受试者常见症状与肺癌诊断指南一致，经后期影像学 and 病理学结果确定为此病症；年龄均超过50周岁；在我院接受放射线和药物治疗。排除：存在意识和肢体功能障碍，训练配合度低；

合并其他神经、循环以及血液系统疾病者；存在实质性脏器损伤者。

### 1.2 方法

对照组：实施常规院内肿瘤护理，患者入院后进行健康宣教，结合患者病情进行后续对症护理、饮食和运动指导。

观察组：常规肿瘤科护理基础上联合短期正念行为训练，由科室护士长负责训练计划的制定，计划的制定需要结合患者病情、个性以及行为能力，将行为训练分成不同的三个阶段，训练时间在患者入院后3天，观察患者病情和状态平稳，选择科室职能间或院内心理咨询室作为训练场所，具体训练内容如下：(1)第1阶段：与患者建立信任关系，结合患者基本情况进行训练前宣教，讲述训练目的、具体内容以及训练要点。(2)第2阶段：注重指引患者进行体验和观察，结合躯体扫描技术对患者进行正念呼吸、放松、运动以及五官训练，期间重点观察患者情绪、思维和感知能力的变化，整个过程需遵循不批判原则，给出正确且客观地评价。每周带领患者训练1次，每次坚持训练30分钟。(3)第3阶段：该阶段属于巩固练习阶段，旨在帮助患者将正念行为训练作为常规的生活方式，长久坚持，从而确保患者的身心健康。具体呼吸、放松和五官训练：首先，呼吸训练，指导患者集中注意力，专注呼吸感觉，带动腹部起伏，逐渐培养患者的觉知力、注意力，每周带领患者训练1次，每次30分钟；放松训练，指导患者渐进放松性肌肉，将注意力从疾病症状转移到精神放松领域上，强化肌肉敏感度，每周训练1次，每次30分钟；五官训练，协助患者调动五感，即形、声、闻、味、触，指导患者用正向

的态度感知身边人事物，以上正念行为训练坚持4次。如果患者在训练过程中病情进一步恶化，或出现无法预知的其他不可逆事件，需要推迟训练时间，适当调整训练计划，根据患者情况增加或缩短训练内容。最后，为保证短期正念训练的实施效果，科室应选取两名护理人员作为咨询师，入选人员应用科学有效的理念对患者进行周期性的正念训练指导，要求入选人员护理职称须在主管以上，科室对以上人员进行周期性培训，确保每位指导护士熟练掌握训练内容和方法；与此同时，与院内心理咨询室联动，聘请专业人员辅助咨询工作，提高短期正念训练的效果。

### 1.3 观察指标

(1)分别使用KPS/功能状态（得分越高越好）、SAS/焦虑和SDS/抑郁量表（得分越低越好）对患者功能和心理状态进行评定。(2)使用MAAS/正念注意知觉表对患者正念度进行评定，共涉及五个维度，包含描述、觉知、内在经验非反应性和批判性。(3)使用MCMQ问卷对患者应对态度进行评估，问卷涵盖条目较广，研究中提及的条目包含屈服、面对和回避。

### 1.4 统计学分析

使用SPSS23.0软件进行统计学处理，采用卡方检验和T检验，若两组数据之间p值小于0.05，则代表2组患者在以上方面，具有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 对比2组KPS、SAS、SDS评分

组间患者入院时3项量表分值无显著差异，正念训练结束后观察组患者KPS分值高、SAS和SDS分值低，P值<0.05，见表。

表1 2组KPS、SAS、SDS评分对比(x±s, 分)

时间	项目	观察组 (n=30)	对照组 (n=30)	T 值	P 值
干预前	KPS	53.14±9.24	53.44±9.36	0.1249	0.9010
	SAS	60.43±8.29	60.91±8.72	0.2185	0.8278
	SDS	62.06±9.33	62.28±9.42	0.0909	0.9279
干预后	KPS	71.26±5.86	63.53±6.68	4.7647	0.0000
	SAS	43.18±2.81	52.59±3.25	11.9964	0.0000
	SDS	46.27±3.88	54.16±4.67	7.1177	0.0000

### 2.2 对比2组MAAS评分

MAAS量表评价指标涵盖描述、觉知、内在经

验非反应性和批判性。其中，干预前，2组指标评分：观察组分别为(7.36±0.45)分、(8.20±0.39)

分、(6.23±0.34)分、(6.68±0.58)分、总分(35.51±4.09), 对照组分别为(7.35±0.40)分、(8.25±0.40)分、(6.19±0.40)分、(6.70±0.59)分、总分(35.81±4.36)分,  $t=0.0910$ 、 $0.4902$ 、 $0.4173$ 、 $0.1324$ 、 $0.2749$ ,  $p=0.9278$ 、 $0.6258$ 、 $0.6780$ 、 $0.8951$ 、 $0.7844$ ; 干预后, 观察组:(12.79±0.68)分、(12.64±0.50)分、(13.44±0.87)分、(14.21±0.70)分、总分(64.30±5.67)分, 对照组(10.03±0.49)分、(10.36±0.48)分、(9.80±0.56)分、(10.11±0.66)分、总分(48.60±5.10)分,  $t=18.0363$ 、 $18.0175$ 、 $19.2694$ 、 $23.3417$ 、 $11.2759$ ,  $p$ 均=0.0000,  $P<0.05$ 。

### 2.3 对比 2 组病情应对态度

应对态度分为屈服、回避以及面对等三种, 观察组得分情况依次为(7.07±0.85)分、(11.08±0.80)分、(23.04±1.71)分, 对照组(9.13±0.91)分、(13.12±0.06)分、(20.01±1.55)分,  $t=9.0610$ 、 $13.9278$ 、 $7.1908$ ,  $p=0.0000$ 、 $0.0000$ 、 $0.0000$ , 观察组患者应对病情时“面对态度”得分更高, “屈服态度”得分低, 实施正念训练后病人心理状态得到明显改善,  $P$ 值小于 0.05, 存在统计学意义。

### 3 讨论

肺癌是临床肿瘤内科常见病, 由于早期症状不典型, 确诊时一般为疾病晚期, 已经错过了最佳治疗时机, 外科手术根治几率小, 常见治疗方法为放化疗结合, 治疗后期患者负性情绪较严重, 治疗效果大打折扣<sup>[6-7]</sup>。现阶段, 伴随临床护理学研究的深入, 护理模式逐渐从生物医学转变为社会心理医学, 护理重点发生转变, 越来越关注患者的心理健康, 旨在通过护理干预手段纠正患者的心理问题, 减轻患者的心理痛苦<sup>[8-9]</sup>。短期正念行为训练通过协助患者进行呼吸、躯体和感官放松训练, 帮助其用客观、不批判的态度面对自身疾病<sup>[10-11]</sup>。文章研究结果显示, 组间患者入院时 3 项量表分值无显著差异, 正念训练结束后观察组患者 KPS 分值高、SAS 和 SDS 分值低,  $P$ 值 $<0.05$ ; 观察组肺癌患者实施正念训练后, MAAS 量表单项得分和总分均明显超出对照组,  $P<0.05$ ; 观察组患者应对病情时“面对态度”得分更高, “屈服态度”得分低, 实施正念训练后病人心理状态得到明显改善,  $P$ 值小于 0.05。

综上所述, 肺癌病人通过正念行为训练可以调整身心状态, 纠正负性情绪, 提高晚期生存质量。

### 参考文献

- [1] 陆红梅,解金凤,吉冬丽.肺癌放疗病人施以正念行为训练配合亲情护理干预的效果及对 MCSQ 与 MAAS 评分的影响[J].全科护理,2021,19(36):5100-5103.
- [2] 李红,刘梅.正念认知行为训练结合呼吸功能康复训练对肺癌患者术后近中期预后情况的影响[J].中西医结合护理(中英文),2021,7(09):157-159.
- [3] 李凤娟,王丽萍,杨英.正念行为护理对肺癌合并肺结核患者的护理效果观察[J].中国肿瘤临床与康复,2021,28(02):246-249.
- [4] 王红.正念行为训练联合亲情护理对肺癌放疗患者心理弹性、应对方式的影响[J].当代护士(下旬刊),2021,28(02):126-128.
- [5] 张卫青,吴雅萱,兰红.正念行为训练联合亲情干预对肺癌化疗患者 MCMQ 评分的影响[J].临床研究,2020,28(08):197-198.
- [6] 刘素凤.亲情护理联合正念行为训练对肺癌患者应对方式及睡眠质量的影响[J].慢性病杂志,2020,21(04):571-572+575.
- [7] 周方方.认知行为干预联合正念冥想训练在肺癌放疗患者中的应用价值[J].河南医学研究,2020,29(08):1505-1506.
- [8] 高军霞.短期正念行为训练联合优质护理对老年肺癌患者心理状况的影响[J].中国老年保健医学,2019,17(06):154-156.
- [9] 冀秋梅,王好玉.短期正念行为训练在晚期肺癌患者护理中的作用分析[J].2018,(1).
- [10] 王利芳,袁茹,王佳爽.正念行为训练结合亲情护理对肺癌患者自我感觉负担、应对方式、生活质量的影响.新疆中医药,2019,37(3):68-70
- [11] 尤敏.正念减压疗法在早期肺癌手术患者护理中的应用及对心理痛苦、行为功能状态的影响.中国现代医生,2020,58(7):180-184

收稿日期: 2022 年 6 月 14 日

出刊日期: 2022 年 8 月 2 日

引用本文: 郭云秀.短期正念行为训练在晚期肺癌患者护理中的作用[J].现代护理医学杂志,2022,1(3):40-42

DOI: 10.12208/j.jmm.202200145

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