

早期心理干预联合有氧健康操对乳腺癌术后患者身心健康的影响

林文霞¹, 符鸿飞², 谭建兰¹, 廖海燕³, 叶兰芬⁴ (广东省湛江市第四人民医院, 1. 护理部; 2. 手术室; 3. 肿瘤科; 4. 外九科, 广东湛江 524008)

摘要: **目的** 了解早期心理干预联合有氧健康操对乳腺癌术后患者身心健康的影响。**方法** 80例乳腺癌手术患者随机分为对照组和观察组, 对照组给予常规术后护理和康复指导, 观察组在此基础上给予早期心理干预联合有氧健康操。观察两组肩肘关节功能、睡眠质量等情况。**结果** 干预后观察组肩肘关节功能、睡眠质量明显优于对照组, 恶心、呕吐发生率显著降低($P<0.01$)。**结论** 早期心理干预联合有氧健康操可改善乳腺癌患者术后身心健康。

关键词: 乳腺癌; 心理干预; 有氧健康操

中图分类号: R 473.73

文献标志码: A

文章编号: 2096-3610(2019)05-0607-03

Effect of early psychological intervention and aerobic exercise on physical and mental health of postoperative patients with breast cancer

LIN Wen-xia¹, FU Hong-fei², TAN Jian-lan¹, LIAO Hai-yan³, YE Lan-fen⁴ (1. Nursing Department; 2. Operation Room; 3. Department of Oncology; 4. Department IX of Surgery; Zhanjiang Fourth People's Hospital, Zhanjiang 524008, China)

Abstract: **Objective** To study the effect of early psychological intervention and aerobic exercise on physical and mental health of postoperative patients with breast cancer. **Methods** Eighty postoperative cases of breast cancer were randomly divided into observation and control groups. Control group received routine postoperative care and rehabilitation guidance, while observation group accepted additionally early psychological intervention and aerobic exercise. Shoulder and elbow function and sleep quality were compared between two groups. **Results** Compared with control group, shoulder and elbow function and sleep quality were higher, whereas nausea and vomiting were lower in observation group ($P<0.01$). **Conclusion** Combined early psychological intervention and aerobic exercise can improve physical and mental health of postoperative patients with breast cancer.

Key words: breast cancer; psychological intervention; aerobic exercise

乳腺癌是目前较常见的恶性肿瘤, 发病率和病死率较高, 对女性生命健康造成了严重的威胁^[1]。目前临床治疗乳腺癌以根治手术为主, 其手术范围较大, 易对患者机体产生较大的损伤, 常导致患肢功能障碍。同时, 因乳房切除后患者形体破坏, 对患者心理产生较大影响^[2]。乳腺癌根治术患者术后常伴自卑、焦虑、难以入睡等一系列问题, 而且化疗常引起恶心、呕吐、白细胞降低、抵抗力下降等不良反应, 造成患者术后生活质量下降^[3], 因此术后对患者进行早期康复治疗预防不良反应的发生显得尤为重要。我院采用早期心理干预联合有氧健康操对乳腺癌患者进行术后康复治疗, 取得了较为理想的效果, 现报道如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

选取本院2018年1~6月收治的80例乳腺癌术后患者。纳入标准: 均经临床、病理检查并确诊为乳腺癌, 并接受手术治疗, 且无远处转移者; 术后采取辅助化疗者; 对本研究知情同意。排除标准: 合并严重心、肝、肾功能异常者; 精神系统疾病者; 其他良性乳腺疾病者和发生远处转移者。随机分为观察组和对照组, 每组40例。观察组患者年龄36~68岁, 平均54.2岁; 单侧乳腺癌37例, 双侧3例; 肿瘤分期: I期28例, II期7例, III期5例; 文化程度: 初中及以下10例, 高中20例, 大专及以上10例。对照组患者年龄34~62岁, 平均54.0岁; 单侧乳腺癌34例, 双侧6例; 肿瘤分期: I期26例, II期8例, III期6例; 文化程度: 初中及以下12例, 高中18例, 大专及以上10例。两组患者的一般资料比较差异无

基金项目: 湛江市非资助科技攻关计划(No.2017B01230)

收稿日期: 2019-03-04; 修订日期: 2019-06-11

作者简介: 林文霞(1976-), 女, 本科, 副主任护师

统计学意义($P>0.05$)。

1.2 方法

对照组给予常规乳腺癌术后护理和采取辅助化疗^[4]。观察组在对照组治疗的基础上开展早期心理干预联合有氧健康操干预,具体如下。

1.2.1 早期心理干预 自患者入院后第1天即开始进行心理干预:(1)建立良好护患关系,充分了解患者的心理需求,对患者的应对能力进行评估;(2)加强与患者的沟通,建立彼此信任的关系;(3)耐心做好患者的心理疏导工作,引导患者将负面情绪发泄出来,通过诚恳、和善的语言与患者沟通,引导患者以积极的心态面对疾病所致的身体缺陷,以平和的心态接受事实,以更积极的状态生活。(4)群体抗癌,科室设一间健康之家活动室,每周组织病友活动,请恢复比较理想的病友现身说法,引导患者积极、正确看待术后的乳房问题,重拾术后康复及生活的信心。(5)了解患者家属特别是其配偶的心理问题,并进行针对性的解释和疏导,提高患者家属对乳腺癌相关知识的教育和疏导技能,同时建议家属给予患者最大限度的鼓励和支持。

1.2.2 有氧健康操 根据健康教育资料指引对患者进行讲解和指导训练,在轻音乐下进行^[5]。内容主要包括:(1)扩胸运动,取站姿,脊柱挺直,双腿与地面成直角,双手在背后交握,吸气,扩胸,头后仰,眼睛向后看,练习5~10 min。(2)手部运动,站姿,脊柱挺直,吸气,患侧手臂向上伸展,对侧手臂曲肘于背部,练习5~10 min。(3)头部运动,站姿,脊柱挺直,头部上下左右运动各2次,练习5

遍。有氧健康操采用定期集中训练,护士现场指导的方式,充分调动患者乐观、积极向上的情绪。住院期间分别于周一、三、五在康复护理人员指导下进行锻炼,出院后继续进行有氧健康操至少6个月,宣教护士每周电话随访。

1.3 观察指标

1.3.1 肘关节和肩关节功能 观察2组患者干预前后肘关节和肩关节功能,采用MEPS量表对肘关节功能进行评分(>90分为优、75~90分为良、<75分为差),采用CMS量表对肩关节功能进行评分(>85分为优、60~85分为良、<60分为差),分数越高说明肘关节和肩关节功能越强^[6]。

1.3.2 睡眠质量 应用《临床护理文书规范》的睡眠护理单对睡眠质量进行评估。<8分为睡眠品质良好;8~10分为可能因疲劳而有多睡情形;>10分有明显嗜睡现象^[8]。

1.4 统计学处理

应用统计软件SPSS 23.0 进行数据处理。计量资料以 $\bar{x}\pm s$ 表示,采用 t 检验;计数资料以率(%)表示,采用 χ^2 检验。 $P<0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 肘关节和肩关节功能的比较

两组患者干预前肘关节和肩关节功能比较差异无统计学意义($P>0.05$)。干预后,两组患者的肘关节和肩关节功能均优于干预前,且观察组更显著($P<0.01$)。详见表1。

表1 肘关节和肩关节功能的比较

($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	n	肘关节功能		肩关节功能	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	40	52.16 $\pm$ 3.16	90.63 $\pm$ 5.18 ^{ab}	53.20 $\pm$ 3.17	90.45 $\pm$ 5.27 ^{ab}
对照组	40	52.55 $\pm$ 3.22	77.18 $\pm$ 4.16 ^a	52.71 $\pm$ 3.25	78.22 $\pm$ 4.15 ^a

与同组干预前比较:^a $P<0.01$;与对照组干预后比较:^b $P<0.01$

2.2 睡眠质量的比较

两组患者干预前睡眠质量比较差异无统计学意义($P>0.05$)。干预后,两组患者的睡眠质量均优于干预前,且观察组更显著($P<0.01$)。详见表2。

2.3 恶心、呕吐发生情况的比较

干预前,观察组患者发生恶心、呕吐37例(92.5%),对照组36例(90.0%),差异无统计学意义($P>0.05$)。干预后,观察组患者发生恶心、呕吐15例(37.5%),明显少于对照组(30例,75.0%),差异有统

计学意义($P<0.01$)。

表2 睡眠质量的比较

($\bar{x}\pm s$)

组别	n	睡眠质量	
		干预前	干预后
观察组	40	9.05 $\pm$ 0.81	6.23 $\pm$ 0.53 ^{ab}
对照组	40	8.91 $\pm$ 0.71	7.81 $\pm$ 0.68 ^a

与同组干预前比较:^a $P<0.01$;与对照组干预后比较:^b $P<0.01$

3 讨论

3.1 早期心理干预联合有氧健康操可改善患者肘关节和肩关节的功能

乳腺癌患者术后由于患肢制动容易导致肿胀和麻木,影响了肩部和肘部活动^[10]。我院自患者入院后第1天便开始着手进行心理干预,通过对患者心理的应对能力进行评估,耐心做好患者的心理疏导工作,取得患者的配合,并定期指导患者进行扩胸运动、手部运动及头部运动等有氧健康操。在不影响病情的情况下,指导患者适当的体能锻炼,可有效促进患者全身血液循环、体内新陈代谢及增加骨骼的密度,从而提升患者肌肉的强度及韧性,促进患肢功能的康复。本文结果发现,干预后两组患者的肘关节和肩关节功能均优于干预前,且观察组更显著($P<0.01$)。

3.2 早期心理干预联合有氧健康操可改善患者的睡眠质量

乳腺癌患者乳房切除后,形体破坏,大部分患者术后存在不同程度的心理健康问题,导致机体生理机能出现紊乱,如自卑、抑郁、失眠、焦虑等,对患者病情恢复产生不良影响^[11-12]。研究显示,化疗期间合理的运动干预能有效缓解乳腺癌患者的疲乏,提高患者的睡眠质量^[13]。以往大家对于乳腺癌术后的患者多采用传统的康复指导方法,即针对并发症和不良反应进行对症处理,从而忽略了患者的心理需求。本研究采取群体抗癌、成功案例现身说法等早期心理干预,同时指导患者进行有氧健康操,有效消除了患者的心理负担,改善了患者的睡眠质量。

3.3 早期心理干预联合有氧健康操可改善患者恶心呕吐情况

化疗是乳腺癌术后的主要辅助治疗手段之一,且EC-T(EC方案序贯多西他赛)或EC-TH(EC方案序贯多西他赛+赫赛汀)化疗方案较为常用,而表阿霉素和环磷酰胺均具有较强的致吐性^[14]。为了化疗持续有序的进行,预防乳腺癌的复发,临床护理工作中有效控制患者恶心、呕吐等不适症状显得极为重要。研究显示,渐进式肌肉放松训练能通过有意识地诱导人体进入松弛状态而改善患者情绪,进而减轻恶心程度^[15],与本文研究结果一致。

综上所述,乳腺癌患者术后早期开展心理干预联合有氧健康操不仅可以促进患肢功能恢复,改善睡眠情况,同时还可以减少恶心、呕吐等化疗的不良反应,值得在临床上推广应用。

参考文献:

- [1] 赵霞,谭丽莉,肖媛媛.心理支持联合有氧运动对乳腺癌患者术后康复的影响[J].护理实践与研究,2016,13(24): 60-61.
- [2] 刘水秀.心理护理及健康教育对乳腺肿瘤患者术后康复的影响[J].当代临床医刊,2016,29(2): 1984-1985.
- [3] 张平.心理护理干预与护理教育对乳腺癌围手术期患者心理状态的影响[J].黑龙江医药,2017,30(1): 211-213.
- [4] 许辉.护理干预在乳腺癌患者术后肢体功能训练中的作用效果[J].中国医药指南,2019,19(5): 244-245.
- [5] 卢建芹,贺恋秋,朱莉,等.有氧运动联合音乐疗法的系统护理对乳腺癌病人术后生活质量及预后的影响[J].护理研究,2015,29(1): 111-112.
- [6] 胡婵媛,肖翠蓉,刘钰,等.阶段性康复视频在乳腺癌术后功能锻炼中的应用[J].中国康复医学杂志,2018,33(4): 469-471.
- [7] 邹夏玲.综合心理干预联合有氧运动对乳腺癌患者术后康复的影响[J].当代护士,2018,25(9): 106-108.
- [8] 卜彩宾.心理干预对初诊乳腺癌患者睡眠质量的影响[J].中国伤残医学,2014,22(12): 37-38.
- [10] 任华.护理干预对促进乳腺癌患者术后康复的影响分析[J].中国医药指南,2018,16(21): 243-244.
- [11] 李燕,邓丽娜,汪芝珍,等.同期心理干预及延续建立微信平台对乳腺癌术后乳腺缺失患者和配偶心理状态的影响研究[J].齐齐哈尔医学院学报,2018,39(17): 2084-2086.
- [12] 黄莉.心理护理干预及健康宣教对乳腺癌患者生活质量的影响[J].实用临床护理学电子杂志,2018,3(51): 184-185.
- [13] 刘丽娜,周丽华,方红霞,等.运动干预对乳腺癌化疗病人癌因性疲乏和睡眠质量的影响[J].全科护理,2015,13(22): 2190-2191.
- [14] GRADISHAR W J, ANDERSON B O, BALASSANIAN R, et al. Breast cancer, version 2.2015 [J]. J Natl Compr Canc Netw, 2015, 13(4): 448-475.
- [15] 李娜,钟云萍,孙圣荣.渐进式肌肉放松训练缓解乳腺癌化疗期恶心呕吐的效果[J].上海护理,2019,1(1): 10-13.