



微视频提高鼻咽癌放疗期间功能锻炼依从性的应用效果

魏春英 魏素芳 连丽钦 罗爱华 黄静静 (解放军第九五医院肿瘤放疗科 福建莆田 351100)

摘要:目的 讨论微视频提高鼻咽癌患者功能锻炼依从性的应用效果。方法 将156例鼻咽癌患者按住院时间分组,对照组为原护士对其口头的健康宣教和功能指导,观察组在对照组基础上采用微视频指导其功能锻炼,并利用远程视频进行一对一的指导。采用科室自行设计的调查问卷比较两组生活质量改善情况。**结果** 观察组口干、颈部僵硬,特别是张口困难均优于对照组,比较差异有统计学意义($P<0.01$)。**结论** 微视频健康指导能够增强鼻咽癌患者功能锻炼,从而提高功能锻炼的依从性和生活质量。

关键词: 微视频 放疗 功能锻炼 依从性

中图分类号: R473.73 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187(2019)04-191-01

鼻咽癌由于其解剖学和病理学的特点,一般首选放射治疗,但因鼻咽癌放射剂量大(一般 $DT \geq 7\ 000\ CGY$),放疗时间长(7周以上),头颈部解剖结构复杂,因而放疗过程中及放疗后会不可避免地出现许多急慢性放射性反应,对于急性放射性反应,如急性黏膜反应所引起的口腔溃疡、咽喉疼痛、鼻咽干燥等,可通过口腔护理、雾化吸入、鼻咽冲洗等措施来减轻或消除反应,而对于因唾液腺损伤而引起的持续性口干、咀嚼肌及颞颌关节纤维化而引起的张口困难、颈部关节肌肉纤维化而引起的颈部活动受限等慢性、远期的放射性反应,临床无特殊治疗措施。鼻咽癌作为一种慢性病,需要医务人员对患者进行长期的健康管理,预防和减轻放疗并发症的发生发展,从而提高患者生活质量^[1]。为寻求有效的健康宣教方法,我科2018年6月-2019年3月共对收治的156例鼻咽癌放疗患者按入科时间分组进行一对一的微视频指导功能锻炼,取得了满意效果,现报告如下

1 资料与方法

1.1 一般资料

2018年6月至2019年3月,按出院时间顺序,将我科放疗科住院的156例鼻咽癌患者分为对照组和观察组各78例。纳入标准:1)明确放射治疗患者;2)初次放疗;3)无口腔溃疡或口内置管;4)无面部手术;5)无精神和意识障碍;6)知情同意并知悉病情,自愿参与签署知情同意书。

采用随机数表法将其等分为观察组和对照组,观察组中男41例,

女36例,年龄在31-74岁,平均 (52.1 ± 1.15) ;对照组中男46例,女32例,年龄在31-74岁,平均 (52.1 ± 1.13) 。两组性别、年龄对比差异无统计学意义($P>0.05$),具人可比性。

1.2 方法

1.2.1 对照组:住院期间采用我科常规护理(书面、录像、肢体指导期功能锻炼),出院时进行电话随访指导继续功能锻炼,每个月汇总患者出院功能锻炼情况(包含营养、运动、睡眠、口干、张口情况等)

1.2.2 观察组:在住院期间同样常规护理,出院时将患者及家属编入微视频功能锻炼组群,通过微视频观看功能锻炼录像,再由责任护士对其出院的患者进行一对一的微视频指导,对颈部运动、张口运动、叩齿运动、弹舌运动、鼓腮运动、躯体运动进行现场远程指导,督促其有效功能锻炼。

1.3 效果评价

将6个功能锻炼设计成表格,通过掌握及完成的情况分为好、较好、一般、差,对其微视频中直接观摩患者完成情况评价,对存在问题及时指出并纠正,予再次考评是否掌握,并告知下次微视频时间,保证患者在出院后仍能完成功能锻炼。

1.4 统计学方法

数据采用SPSS 21.0统计软件进行分析,采用 χ^2 检验, $P<0.05$ 为差异有统计学意义。表1

表1: 对照组与观察组各78例鼻咽癌患者功能锻炼评价对照

组名	总例数	放射性皮肤反应	口腔黏膜炎	张口困难	口干	颈部僵硬	牙龈松弛
对照组	78	55	21	33	65	25	12
观察组	78	25	5	6	25	3	1

2 结果

2.1 患者功能锻炼依从性提高

通过微视频手段指导患者功能锻炼,患者明显较住院期间表现积极。因患者可以在熟悉的环境进行功能锻炼,放松自我的状态主动功能锻炼。

2.2 患者放射治疗后副反应明显降低

通过微视频手段指导患者功能锻炼,对存在副反应进行有效的干预和针对性指导,提高了患者自我管理疾病的意识和能力,有效缓解了患者鼻塞和口干症状。

2.3 微视频优势

通过微视频可及时有效满足患者自我学习需求,同时减少患者就诊负担。患者居家期间可通过远程视频得到医务人员咨询。

3 讨论

鼻咽癌患者放射治疗后颈部皮肤和肌肉以相当剂量照射后,皮下结缔组织,肌肉组织受损,还可逐渐出现颈部纤维化、张口困难、颈部纤维化等不良反应。^[2]进行早期功能锻炼可能预防颞颌关节功能障碍及面颈部肌肉纤维化,防止发生张口困难和颈部活动受限^[3]。传统的功能锻炼,只靠责任护士做口头宣教,虽然有带图的健康教育手

册,但患者不能直观了解训练的具体步骤及细节,使得患者感到锻炼枯燥,加上缺少医护人员的监督及提醒^[4],导致患者的功能锻炼依从性显著降低。全程住院期间定期集中进行功能锻炼,使患者养成按时锻炼的习惯。针对出院后患者,可在居家的熟悉环境中放松的功能锻炼,再通过医务人员一对一的远程微视频指导,有效的提高患者的积极性和依从性。本文通过微视频方法,明显降低并发症的发生率,提高治疗效果的护理满意度等,值得在临床护理中推荐和应用。

参考文献

- [1]郭明娟,杨.移动医疗APP应用鼻咽癌患者延续护理的实践[J].护理管理杂志,2017,17(11): 825-827
- [2]陈奇鸿,陈凌群,龚芬芳,陈木花,陈秀梅.引导式八步操对鼻咽癌放疗患者功能锻炼有效的影响[J].护理进修杂志,2017,11(32): 2082-2083
- [3]程慧珊,徐雪晴,高娟,等.早期示范性健康教育及功能锻炼督导对鼻咽癌病人放疗后遗症及生活质量影响的研究[J].护理研究,2011,25(4): 1090-1093
- [4]潘海卿,席淑新,吴沛霞,等.多媒体教育联合康复日记对鼻咽癌放疗患者康复训练依从性的影响[J].护理学杂志,2015,30(23): 8-11