

基于放松训练的心理护理对胸腔镜肺癌手术患者疼痛的影响

陈冰凡 张 妹^{通讯作者} 刘绿荣

福建医科大学附属龙岩第一医院 福建龙岩 364000

【摘要】目的 探讨基于放松训练的心理护理对胸腔镜肺癌手术患者疼痛程度的影响。**方法** 选择2019年05月至2020年02月期间在我院实施胸腔镜肺癌手术治疗的患者80例,根据患者所实施的护理方案将其分为观察组和对照组,每组40例。两组患者术后均给予常规护理,观察组在此基础上实施基于放松训练的心理护理干预。比较两组患者的术后疼痛程度及睡眠质量。**结果** 两组患者术后苏醒时的VAS评分,均相当, $P>0.05$;但观察组患者术后24h、术后72h时的VAS评分,均显著低于对照组, $P<0.05$ 。两组患者护理前的PSQI评分,均相当, $P>0.05$;但观察组患者护理后的PSQI评分,显著低于对照组, $P<0.05$ 。**结论** 基于放松训练的心理护理干预能够显著改善胸腔镜肺癌手术患者的术后疼痛程度,从而改善其睡眠质量,具有较高的临床应用价值。

【关键词】 放松训练;心理护理;胸腔镜肺癌手术;疼痛程度**【中图分类号】** R473.73**【文献标识码】** A**【文章编号】** 1672-0415 (2020) 02-092-01

胸腔镜肺癌手术是临床上治疗肺癌的一种主要方法,在肺癌治疗中发挥着不可替代的作用^[1]。虽然胸腔镜肺癌手术在借助胸腔镜技术的基础上,已经极大的减少了手术给患者机体所带来的创设,但患者术后仍然存在较为剧烈的疼痛。术后疼痛会引起患者产生身心应激反应,对于患者的术后恢复是非常不利的。临床研究表明,心理精神因素也是影响患者术后疼痛的一个重要因素,以往临床对胸腔镜肺癌手术患者进行术后疼痛管理的过程中,着重放在了生理性因素的干预上,而对于心理精神因素的干预相对较少^[2]。为了提高胸腔镜肺癌手术患者术后疼痛程度的改善效果,我科室在常规疼痛管理基础上,应用实施了基于放松训练的心理护理干预,效果显著。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择2019年05月至2020年02月期间在我院实施胸腔镜肺癌手术治疗的患者80例,根据患者所实施的护理方案将其分为观察组和对照组,每组40例。观察组40例患者,男23例,女17例;年龄50—78岁,平均年龄(65.7±4.2)岁。对照组40例患者,男21例,女19例;年龄53—77岁,平均年龄(64.4±3.7)岁。两组患者的组间资料比较差异没有统计学意义 $P>0.05$ 。

1.2 临床方法

两组患者术后均给予常规护理,观察组在此基础上实施基于放松训练的心理护理干预,实施如下:首先在患者术前向其介绍NRS评分法,该表以笑脸的方式实施疼痛评估,向患者展示量表,让患者充分了解疼痛评估方法,并且以笑脸表来帮助患者松弛精神,缓解其紧张情绪。其次遵医嘱在术后清醒时给予患者相应的镇痛药物进行超前持续镇痛处理;最后在术后4小时内进行加强疼痛管理,当患者在术后麻醉苏醒,意识恢复后,由护理人员以轻柔的声音告知患者手术顺利结束,帮助患者松弛精神,指导患者进行简单的四肢活动,例如握拳屈伸舒张双上肢及手指关节活动,双脚做背屈运动、踝关节做环转运动、膝关节伸屈运动等动作,若患者不方便活动,可由护理人员做被动挤压小腿肌群,目的在于帮助患者放松全身肌肉。指导患者术后进行呼吸训练包括深呼吸、缩唇呼吸、腹式呼吸、胸式呼吸,由护理人员示范并介绍深呼吸的要点和注意事项,使患者掌握深呼吸的正确方法,然后指导其全身放松,深呼吸10min—15min左右。护理人员要向患者解释疼痛产生的原因和机制,让患者认识到疼痛的客观存在,并鼓励其以平和的心态接受事实。同时要鼓励患者积极倾诉,宣泄内心的不良情绪来缓解疼痛。采取分散注意力法,促使患者将注意力从疼痛上转移到自己感兴趣的事物上,例如可以让患者读书看报、播放患者喜欢的视频、影视剧、播放音乐等方式。

1.3 统计学处理

作者简介:陈冰凡,出生于(1988年-1月-21日),女,汉族,福建龙岩,心胸外科,护师,大专,研究方向:心胸外科肺护理方面。

本研究所得数据均录入SPSS21.0进行统计学分析,以($\bar{x} \pm s$)表示计量资料,组间比较以t检验进行,以(%)表示计数资料,组间比较以 χ^2 检验进行,当 $P<0.05$,表明组间比较差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者术后疼痛程度比较

两组患者术后苏醒时的VAS评分,均相当, $P>0.05$;但观察组患者术后24h、术后72h时的VAS评分,均显著低于对照组, $P<0.05$ 。如下:

表1: 两组患者术后疼痛程度比较(VAS/分)

组别	术后苏醒时	术后24h	术后72h
观察组(n=40)	4.02±0.65	2.53±1.02	1.02±0.22
对照组(n=40)	3.96±0.72	3.74±1.26	2.29±0.34
t值	1.0372	8.7836	10.7836
P值	>0.05	<0.05	<0.05

2.2 两组患者术后睡眠质量比较

两组患者护理前的PSQI评分,均相当, $P>0.05$;但观察组患者护理后的PSQI评分,显著低于对照组, $P<0.05$ 。如下:

表2: 两组患者术后睡眠质量比较(PSQI/分)

组别	护理前	护理后
观察组(n=40)	10.55±1.32	5.11±0.76
对照组(n=40)	10.43±1.36	7.56±1.15
t值	1.2783	7.6724
P值	>0.05	<0.05

3 讨论

放松训练是心理护理干预的方式之一,在改善手术患者负面情绪中具有非常显著的作用,通过放松训练能够强化患者的心理暗示。放松训练中通过肌肉松弛、音乐松弛等方式,有助于帮助患者保持机体神经系统的稳定性,帮助患者放松全身的神经、血管、肌肉,从而促使机体各项机能都朝着利于放松的方向发展,从而达到有效缓解患者不良情绪的目的,而情绪的放松对于缓解疼痛具有良好的促进作用,同时全身性的放松对于减轻疼痛程度也具有极大的裨益^[3]。

综上所述,基于放松训练的心理护理干预能够显著改善胸腔镜肺癌手术患者的术后疼痛程度,从而改善其睡眠质量,具有较高的临床应用价值。

参考文献

- [1] 杨泽波. 胸腔镜肺癌手术对老年非小细胞肺癌患者心肺功能及血清免疫指标的影响[J]. 中国老年学杂志, 2018, 38(06): 137-139.
- [2] 陆惠慧, 王燕连, 周鹤, 等. 快速康复理念在胸腔镜肺癌手术围术期对患者心理应激反应、疗效的影响[J]. 国际护理学杂志, 2019, 38(04): 527-530.
- [3] 冯润金, 陈丽富. 程序化疼痛护理在肺癌化疗患者中的应用[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2017, 12(04): 117, 127.